



# 需要得不到、問題走出來



## 引言

如果你的子女在家中經常「坐唔定」、「煩住你」、「唔聽話」、「不肯吃飯、睡覺」、「不願上學」、「愛發脾氣」、「與兄弟姊妹爭吵」、在學校裏又常被老師投訴無心向學、不守秩序、欺負同學……你會把這些行為表徵看成是一種「行為問題」，還是一種「心理需要」得不到滿足呢？

## 基本需要

衣、食、住、行、教育、求知

## 另類需要

1. 感官上的刺激
2. 全面和豐富的生活體驗（人際關係、抗逆壓力、創作思考）
3. 父母適當的支配和控制（安全、起居作息、食物營養、讀書、看電視、「打機」）
4. 生命的操練（運動、課外活動、生活技能、社會參與）
5. 自由（時間、地方、活動、私隱）

## 深層需要：愛與關懷

父母疼愛子女的心一般來說都是毫無疑問的，但如何能適當地表達出來才是核心問題所在。單向子女訴說：「我很愛你，我很疼你」並不足夠，而是需要在實際行動上使他們感受到你對他們的愛。

例如對一個三歲幼兒來說，父母可以透過擁抱、跟他的身體接觸來表達愛與關懷。而對一個學齡，他們會較易明白父母的心意，父母則可藉着觀看孩子的表演、比賽，以示支持和鼓勵。

在現今社會環境下，很多家長會面對不少的工作、經濟和生活壓力，對抽取額外時間陪伴及教導子女可能倍感艱辛。其實，父母可把與子女一起活動視作自己的一種基本需要而非一件額外工作；與子女一起打球、遠足、遊泳、閒談和遊戲，父母不單可短暫「放鬆」自己，更可「送上關懷」，促進親子關係。

## 心理需要 – 健康快樂成長的基礎

天天都是愛子日！希望父母每日能夠抽出一段寶貴的時間，放下公事和家務，陪伴孩子，做一些簡單而又能滿足到孩子心理需要的活動，促進子女健康的身心成長，你能做到嗎？

經常做 間中做 未做過

### [有玩有笑]

- |                                      |                          |                          |                          |
|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 一起唱兒歌                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 一起玩泥膠                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 講故事、創作故事                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 全家一起玩遊戲<br>(下棋、畫畫、捉迷藏、猜字遊戲、有偶公仔等) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 單獨陪他到公園去玩十分鐘                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 一起玩耍而不是指示他應該怎樣做                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 經常帶他到不同地方參觀/旅行/玩耍                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 陪孩子看他喜歡的電視節目                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 教孩子弄簡單的食物                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 送孩子上學、回家                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### [有傾有講]

- |                                     |                          |                          |                          |
|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 11. 擁抱您的孩子                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 問孩子今天在學校發生了什麼事情                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 讓孩子畫畫，聽他解釋圖畫內容                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 對孩子作出的任何問題，都不厭其煩地回應             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 由孩子選擇玩什麼合家歡遊戲                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 由孩子選衣服穿                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 告訴孩子您喜歡聽他說話<br>告訴孩子您喜歡他(毫無附帶條件) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### [積極讚許]

- |                        |                          |                          |                          |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 18. 送孩子一個小禮物以獎勵他的一種好行爲 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 親手做一個小手工送給他        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

總



# 如何糾正孩子的「壞習慣」



## 成因與解決方法

「壞習慣」	可能的成因	處理方法
不願吃飯	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 撒嬌</li> <li>- 需要父母抱他、餵他</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 盡量滿足他「合理」的需要：多些抱他、餵他（順應他成長需要上的時間表）</li> <li>- 營造愉快的進食氣氛：可唱歌、說笑</li> </ul>
不願上學	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 焦慮離開父母</li> <li>- 弟妹出世，孩子覺得父母偏心</li> <li>- 心理準備不足</li> <li>- 過度性現象</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 給予多一些「足夠」和「適當」的愛與關係</li> <li>- 提供多些入學前適應活動</li> </ul>
不願獨睡	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 撒嬌</li> <li>- 恐懼、缺乏安全感</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 由0歲開始最好、能養成獨立習慣</li> <li>- 睡前說故事</li> <li>- 如害怕獨睡，床前設小燈</li> <li>- 如孩子有強烈伴睡要求，也不是問題，順應其自然發展的需要</li> </ul>
吮手指	心理不安、煩躁、緊張	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 多點關懷、擁抱、身體接觸</li> <li>- 進一步建立親子關係</li> <li>- 手指遊戲（轉移法）</li> <li>- 「等待」成長</li> </ul>
口吃 (多屬暫時性)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 不安、緊張</li> <li>- 需要被禁制或得不到滿足(如玩耍)</li> <li>- 語言缺陷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 用輕鬆、緩慢的語調與他交談</li> <li>- 與他多談感受(可透過語言、繪畫、音樂、遊戲等形式)</li> <li>- 多安排與同齡小朋友玩樂</li> <li>- 專業治療</li> </ul>
擠眼眉 (神經性肌肉抽搐)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 專制式管教 — 命令、呼喝</li> <li>- 要求高 → 孤獨、消極、自憐</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 改善管教方式、親子關係</li> </ul>
尿床	夫妻關係惡劣 → 被忽視 → 焦慮	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 改善夫妻關係、不在孩子面前爭吵</li> <li>- 多給予孩子注意</li> <li>- 臨睡前少喝水</li> </ul>

## 活動一 價值思量之「跳飛機」

下列是一些父母對子女成長的要求。  
請試比較各項的重要性，並把數字填在表內。

1. 溫文沈靜
2. 尊敬長者
3. 懂得照顧自己
4. 對父母百依百從
5. 明白是非、講道理
6. 活潑好動，主動性強
7. 自動自發讀書，做功課
8. 與人和諧相處，受人歡迎
9. 興趣及其他方面多元化發展

家長	子女
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 活動二 問題反思

若要提高孩的學習動力，下列那些方法是相當重要？(可選多項)

- a. 實物獎勵      b. 口頭嘉許      c. 從旁指導      d. 身教

## 如何跟孩子溝通？

### 親子溝通大原則

1. 多關注孩子日常生活和需要。
2. 讓孩子有機會表達。
3. 抱開放態度，傾聽孩子的感受。
4. 找出負面情緒背後的原因或目的。
5. 多用提問方式，讓孩子多作思考、反省後果及解決問題方法。
6. 面對孩子的『劣行』時，父母。

不可以：以怒制怒，以暴易暴，專橫地壓制孩子，惹他們反感。

可以：設「緩衝區」(Time-out) 如：「等我地有咁激氣時先至講」。  
坦誠地告訴孩子你的感受。  
堅定地向孩子說『不』。  
向孩子提出清晰的期望 / 具體行為指引。

### 父母與孩子溝通時常出現的毛病

小明：媽咪，我以後都不想上學了。  
母親：你正懶蟲，為何上小學不到一星期就不願上學？(責備)  
小明：那些老師都對我不好，時常要我罰企。  
母親：一定是你頑皮，老師才會罰你的；你要聽老師的話才對。(批評、教導)  
小明：(哭著大聲地說)我真不想上學，我想返回幼稚園。  
母親：你再不聽話，我就打你手掌。(命令、恐嚇)  
結果小明會.....



### 如何有效地跟孩子溝通

小明：媽咪，我以後都不想上學了。  
母親：睇你依家好嬲，重唔想番學添。(說出孩子感受)  
小明：係呀，老師都對我不好，時常要我罰企。  
母親：你唔鍾意先生成日罰你。(反映孩子感受)  
小明：係呀，我在幼稚園時都有過位，老師都不罰我，為何小學老師要罰我。  
母親：你有D唔明點解過位要被罰，係唔係呢？(提問 / 代說出疑問)  
小明：唔知呀！  
母親：如果其他同學都過位，你估會怎樣？(讓孩子想想後果，自己找答案)  
小明：會好亂囉。  
母親：如果咁亂，會唔會影響你聽書？(提問，刺激思考)  
小明：會。  
母親：現在，你覺得老師罰你過位有冇理由？(提問，刺激思考)  
小明：有。(咁我係咪唔過位，先生就唔會罰我呀?)  
母親：當然啦，媽咪很高興你咁快就「想得到」(對一些進步的地方作出欣賞)



## 重塑觀念/架構(reframing)

孩子的思想比較單純，他們看事物都比較表面。當一件事情發生時，如果他們的直接感覺是舒服的，那麼就認為這是好的/正面的。如果遇到「不順耳」的說話，感受到不舒服，便會直覺上覺得這是壞的/負面的。

重望觀念主要是透過特定的說話模式，深層改變孩子對自我的看法(自我形象)，協助他們重新理解自己過去的歷史，重新理解本來給予負面情緒的事物，將它變成正面的推動力。

以下是一些「重塑觀念的具體說話技巧，可以協助孩子在「情境/內容上重新架構」，或在「行為意義上重新架構」他們的思想、言語和行為。

例子：

事件	情緒	正面句子
考試不合格	不開心	這次考試讓你知道自己不懂得什麼。這樣總比以為自己全懂了好得多。越早知道，可以越早改善和更加進步!
與人意見不合時	憤怒	意見不合並不是壞事，因為我們可以有更多機會去互相了解對方和表達自己感受。
被爸媽責罵時	情緒低落 爸媽不愛我	父母不愛你就不會罵你，罵你代表愛你，關心和疼愛你們! 我們希望你將來可以更進步!
幼兒溫習，卻很快把內容忘記了	覺得自己無用，無記性	遺忘現象是很正常的，當找到適當的方法和步驟後，記憶力必會提升
爸爸答應我的事常常不去做	他不愛我	爸爸不愛你就不會答應你，他不去做可能是因為他忘記了；其實，爸爸很喜歡你去提醒他，因為每個人都喜歡做有承諾的人，你可以幫助他做一個言出必行的人
媽媽常常照顧妹妹，常常看她的功課，卻太少時間看我的功課	妒嫉	媽媽用少些時間看你的功課，因為你已經可以獨立照顧自己，你已經可以開始分擔媽媽的工作，幫忙照顧妹妹
每次都以為自己成績一定會進步，但結果都失敗	失望、挫敗	你知道失敗，是一件好事！因為你有機會去找出原因。許多人都不知道自己一直錯什麼，以致在高處跌下來後，不能重新振作。故此，你應該好好領略這次所學到的寶貴經驗。

## 「不良行為」背後的目標

孩子的不良行為背後的動機大部份都是追求一些深層的需要，如安全感、愛與歸屬；當他們不懂或嘗試過用正途的方法去獲取，但又事與願違，他們便會不自覺地去採用任何方法，包括不良行為去滿足其內在需要。其實兒童大部份的行為，不外乎是基於五個目的：

### 孩子的目標 (1)：無聊解悶

不良行為表現	- 無所事事、搗亂、坐立不安、上課「傾偈」、尖叫
背後原因	- 無事可做 - 被父母疏忽照顧 - 學習內容追不上，或學習內容太淺、缺乏趣味或挑戰
父母可選用的方法	- 找尋一些合乎興趣的活動給孩子 - 父母盡可能抽時間和孩子一起進行活動，如一起閱讀、做手工、下棋、出外逛逛或玩樂等 - 協助孩子趕上學習進度，或選擇一些具趣味性、挑戰性的學習內容給孩子

### 孩子的目標 (2)：引人注目

不良行為表現	- 囉嗦、生事、破壞物品、欺負別人等 - 健忘、忽略份內該做的事
背後原因	- 父母太忙於自己本身的工作或進修 - 父母婚姻關係不和 - 覺得父母疼愛弟妹
父母可選用的方法	- 盡量捕捉孩子的好行為，並及時給予稱許 - 對於不良行為，若然不會造成任何損害，便不要加以理會 - 若行為可能對自己或別人造成損害，則實施「短暫隔離」的方法

### 孩子的目標 (3)：爭權鬥氣

不良行為表現	- 有攻擊性、反抗、不服從、有敵意、固執、抗拒
背後原因	- 當引人注目達不到目的，甚至受到排斥時，孩子便會產生敵對心態，而做出很多「相反」的行為，例如頂嘴
父母可選用的方法	- 從衝突中退出，重建親子關係：有傾有講、有玩有笑、稱讚鼓勵、委予正面角色、提供選擇機會

#### 孩子的目標 (4)：報復洩憤

不良行為表現	<ul style="list-style-type: none"><li>- 處處傷人心、粗野、鹵莽</li><li>- 成績驟降、偷竊</li></ul>
背後原因	<ul style="list-style-type: none"><li>- 當爭權鬥氣也「輸」了的時候，不良行為便會升級至報復洩憤，令對方(父母)造成心理上的傷害，例如偷父母的錢或破壞父母喜愛的寵物、物品等</li></ul>
父母可選用的方法	<ul style="list-style-type: none"><li>- 避免感覺受到傷害，避免懲罰和報復；給予一些在範圍內的自決權</li><li>- 重點已不再是管教，而是要重修與子女的關係</li><li>- 尋找專業人士的協助</li></ul>

#### 孩子的目標 (5)：自暴自棄

不良行為表現	<ul style="list-style-type: none"><li>- 常對別人說：「不要理我，我是爛泥扶唔上壁。」</li><li>- 輕易放棄、不願嘗試</li><li>- 逃學、退學、吸毒、賣淫、自殺等。</li></ul>
背後原因	<ul style="list-style-type: none"><li>- 經過不斷的鬥爭，孩子明白到無論如何，自己也不能贏取別人的接納時，他們因而不再對別人抱有希望，對自己也不再懂得珍惜，便會容易步向絕望、自毀的傾向</li></ul>
父母可選用的方法	<ul style="list-style-type: none"><li>- 停止一切批評，鼓勵任何積極性的嘗試，不論是多麼微少的努力都給予鼓勵；重視孩子其他的天賦，不要老是憐憫，也不要放棄繼續給予支持</li><li>- 尋找專業人士的協助</li></ul>

## 「需要得不到，問題走出來！」

### 個案參考

李小敏今年七歲，就讀小學一年級。她今天又製造麻煩了，上課時「坐唔定」、當老師寫黑板時便過位「搞」同學的書本、文具和功課；一名同學「搶回」習作簿時，卻被她用拳頭打了三吓胸口；導師命令她坐回座位，她不肯依從，直至老師說如她不聽從的話，放學後會接見其家長，小敏才憤怒地返回其座位。由於老師要繼續帶領活動，故暫時把事件擱置，留待小休時才處理，但不消一會，便聽見小敏在座位中喃喃自語重覆地說：「最多咪死咗佢啦！憎死你呀！」

當老師趁同學做堂上練習的時候，主動與小敏聊天，以真誠、關心及婉轉的語氣向小敏說：「今天是不是有些令你唔開心的事情發生呢？不如講出來等先生聽吓呀。」小敏「眼光光」地望著老師，好像不知從何說起。老師再一次鼓勵小敏把心事說出來，小敏終於「有話說」了！她第一句話是：「我憎死爸爸媽媽呀！」

原來小敏覺得爸媽不理會她，她是獨女，在家裏覺得很悶，沒有玩伴。很多時爸爸應承了的活動又沒有兌現，有時候更用粗口責罵她。小敏還記得在 2000 年 5 月（她當時只有 4 歲！），爸爸曾應承帶她去旅行、游泳、燒烤，但都一一成泡影，令她「懷恨在心」。

如果你發現孩子在家中或學校經常有一些違規行爲，例如尖叫、煩住你、唔聽話、無心向學、常與別人爭吵、欺負他人……你會把這些行爲看成是「問題」的出現，還是「需要」的訴求呢？小敏這個例子正好告訴我們，父母除了對孩子要遵守諾言外，還要滿足孩子的基本心理需要：如愛、關懷和安全感等。當孩子在正途的方法上未能獲得滿足時，便會不自覺地採用任何方法，如無心向學、違規行爲以搏取父母或老師的注意。心理需要之滿足是兒童健康快樂成長的基礎，希望父母每日能夠抽出一段寶貴的時間，放下公事和家務，陪伴孩子，做一些簡單而又能滿足到孩子心理需要的活動，如一起聽/講故事、說說笑、玩玩具、捉吓棋等，以促進子女的身心健康成長。

導 師：葉錦熙先生 (MA, BSW, RSW)

網 址：[www.geocities.com/yipsirhomepage](http://www.geocities.com/yipsirhomepage)

— 完 —