

體罰以外的管教方法

文：蔡巧奇

近日社會開始談論“正向管教”，其實“正向管教”就是要運用體罰以外的方法管教子女。

絕大多數人都會認同“打人”是不對，更可能負上刑責，但在家中體罰兒童則是合情合理。這與中國傳統觀念或者對體罰的迷思不無關係，例如“棒下出孝兒”、“不打不成器”，“我都是在父母體罰下成長的”，又或“父母有權選擇如何管教子女”等等，以致體罰子女為管教的一種方法被認為是理所當然的。

其實，目前全球共有三十三個國家已立法禁止在家中對兒童施以體罰，包括澳洲、紐西蘭、瑞典、德國等，體罰被視為暴力的一種。許多身體虐待的虐兒個案，便往往是從體罰開始，久而久之，體罰的程度隨著成效減弱而加劇，最終令兒童身心受創，甚至釀成虐兒。

管教是需要，但不是體罰

體罰被家長廣泛使用及被認同，始於普遍認為體罰是最快、最直接及最有效令孩子服從的方法。

但國外有研究指出，在兒童身上使用體罰的次數越多，兩年後的反社會行為便相應增加。這些反社會行為包括說謊、欺凌、不守規則、惡意破壞等。亦有研究發現，使用體罰一年半後，會增加兒童襲擊父母的比率。

可見，體罰並不能達到父母控制孩子問題行為的期望，反而容易引起孩子的反叛心態，出現更多的問題行為，甚至令孩子仇恨父母，嚴重破壞親子關係。

非體罰的管教方法

事實上，除體罰外，還有許多其他方法可以令孩子明白他的過失，達到阻嚇及警惕作用。以下詳述八級管教方法，以減少兒童負面行為和態度：

講解

第一級

情況： 孩子有偏食習慣，少吃蔬菜。

解說： 簡潔易明的講解不同食物的作用，而蔬菜含有豐富纖維能令大便暢通，有利身體吸收營養，快高長大。

鼓勵： 用不同方式烹調，並選擇孩子最喜愛的菜，鼓勵孩子進食。



終止注意

第二級

情況： 媽媽跟朋友交談時

問題行為： 孩子常來騷擾，令媽媽無法專心與朋友傾談。

說明你的要求： 告訴孩子媽媽要跟朋友談話，而他可以玩玩具。

終止給予注意： 不再理會孩子，由得他嘈吵，媽媽的態度要堅決而肯定，又要有足夠耐性去忍受他的嘈吵，充耳不聞。

表達不快

第三級

情況： 姐姐不給妹妹玩玩具。

表達不快： 向姐姐說：“媽媽不喜歡你這樣子對待妹妹。”

指導： (引導解決問題的方法，明確表達你的要求)：協助姐姐和妹妹一起玩玩具。

鼓勵： 欣賞姐姐與妹妹一起玩。



控制環境

第四級

目標行為： 專心坐在飯桌上吃飯。

模式化的問題行為： 孩子每逢吃飯時，經常離開座位。

控制環境： 當孩子想離開座位時，便要向孩子表示吃飯要在飯桌上進行。

加強目標行為的效果： 孩子能專心坐在飯桌時稱讚他：“你能夠專心坐著吃飯，真乖！”



重覆糾正

第五級

目標行為： 不再用手指挖鼻孔。

情況： 孩子經常在家或公眾地方徒手挖鼻孔。

問題行為： 用手指挖鼻孔。

重覆糾正： 媽媽及時把孩子的手拉下，給予紙巾，帶往廁所處理。

鼓勵： 孩子能自動取紙巾或要求去廁所挖鼻孔，便稱讚她/他愛清潔又有禮貌。



褫奪權益

第六級

目標行為： 自動收拾好書包。

情況： 弟弟每次做完功課均不會把書包收拾好。

突出自己是給予獎賞者，獎勵達到要求的人： 讚賞妹妹把書包收拾妥當。

褫奪權益： 弟弟得不到媽媽讚賞。

鼓勵目標行為的漸發生： 讚賞弟弟自動收拾書包的每一個進步。



時間隔離

第七級

目標行為： 孩子不再鬧著買玩具。

情況： 逛百貨公司時。

不當行為： 孩子吵著要買玩具。

告訴決定： 爸爸肯定地說：“今天不買。”

時間隔離： 帶小寶離開百貨公司回家（兒童被抽離他所喜歡的活動。）



加倍糾正

第八級

目標行為： 孩子玩完玩具能整理好放回原處。

情況： 在家玩玩具時。

不當行為： 孩子每次玩完玩具並不會收拾。

告訴決定： 媽媽告知並要求孩子要把玩具收拾放好。

鼓勵： 媽媽在旁督促孩子做好工作。



一分鐘的讚賞與批評

除了運用上述的方法處理兒童問題行為，“讚賞”與“批評”是管教上經常需要使用的技巧，如果運用得宜，讚賞和批評能提升孩子的自尊，修正孩子的不當行為。這裡要注意的是，兒童的集中力較短，不論讚賞或批評，都要盡可能在一分鐘內完成，以免兒童分神或不耐煩，未能把父母所說的話記住。

1. 讚賞

父母要在一分鐘內對孩子的好行為、態度作出欣賞和稱讚，令孩子意識到自己做得很好。具體步驟：

發掘好行為：留意孩子什麼行為舉動值得嘉許。

具體指出孩子做得好的地方：具體含糊指出你欣賞孩子的地方，
如：“你今天很專心寫字，比平常快了十五分鐘”。

說出感受：說出你對孩子行為的情緒反應，讓孩子知道他的行為帶給你的感受。

愛的表示(言語表達與身體接觸)：利用聲線、眼神或身體觸摸表達你對孩子的欣賞，強化孩子行為。



2. 批評

當批評孩子時，讓孩子對自己的行為或錯誤感到難過，但同時要讓他維持良好的自我感覺（不損自尊）。
具體步驟：

即時批評：孩子不良行為出現時便要即時指出孩子的不當。

直接而具體地指出錯誤：堅定而具體地指出孩子犯錯的地方，如：“你不可以打人。”

說出感受：說出你對孩子行為的情緒反應，讓孩子知道他的行為帶給你的感受。

沉默數秒。

後果：讓孩子知道將為自己的行為負上什麼後果，例如向對方道歉。

愛沒減少：雖然孩子做錯事，你批評了他，但他做得好的地方你依然讚賞，讓他知道你只是不欣賞他的打人舉動，不是不愛他了。

結語

要教育好孩子的確需要很多時間與精神，隨著孩子不同的成長階段，父母的管教方式便要隨之調整，才能達到理想效果。所以，作為父母的你，不要忘記善待自己，讓養育孩子成為一件樂事，讓自己和孩子都充滿正能量。

(作者：澳門防止虐待兒童會護兒中心 主任)

