

(一) 孩子說謊

家長問：如何令小朋友不再講大話？

心理學家答：「其實，小朋友懂得講大話是表示他們的思維發展已經邁進了一大步。有關小朋友腦部思維發展的研究指出：大部份三歲的小朋友根本不懂得講大話！例如你將一個玩具貓頭頭罩套上一隻狗的頭上，你問三歲小朋友，這是一隻狗還是一隻貓，你猜他會怎樣回答你？他會說這是一隻貓。但當你除下狗頭上的貓頭罩後，小朋友又會說這是一隻狗。

這個實驗証明了小朋友在三歲或以前還未意識到有「假扮」或「呢人」的概念，但到了四歲左右，一般的小朋友都已經能夠掌握這些較複雜的概念，亦由於這樣，小朋友會開始講大話企圖去掩飾一些事情（尤其是他們犯了錯），又或者用講大話來製造笑料。

其實，父母想要教小朋友做一個誠實的人，會為自己的行為負責任。而不是諸多推搪，甚至嫁禍他人（錢不是我偷的，是弟弟偷的…）。所以，問題並不在於小朋友會講大話，大人也有講大話的時候和情況。如果講的是善意的大話，或者是一時的權宜之計令問題稍為緩和，講大話也可以是適當的行為。反之，利用講大話來逃避責任、欺騙別人、甚至嫁禍別人就不應容許。」



如果發現有這樣的情況，家長可以：

1. 拆穿小朋友的謊話，將你知道的事實說出來，並向小朋友表明你不容許這些謊話，繼而要小朋友承擔所做的不當行為的後果（例如歸還偷來的文具、減少零用錢一段時間、或者要幫忙清潔用具等等…）。
2. 要留意的是家長毋需堅持要小朋友承認他所犯的錯，因為就算小朋友口頭承認了也不一定代表他會改過，反而及時和適當的管教和有效地執行後果會更能夠幫小朋友從自己的錯誤中學習。

(二) 孩子亂花費

家長問：我的孩子經常要求買東西，

我可以怎樣做？

心理學家答：「東東今年五歲，是個很活潑的男孩子。他很喜歡吃東西，也喜愛收集寵物小精靈的咭片，有時也會跟同學互相交換，得到很多「特別版」咭。可是，東東的媽媽卻很煩惱，因為每次帶東東逛商場，他總是不停要求買這買那，不買給他他就大吵大鬧，結果總是給媽媽大罵至哭個不停，或是媽媽干脆就「息事寧人」，給他買一大堆。

其實媽媽要用行動教曉東東一件事：就是哭鬧不能達到他的目的，反而他要做一個令媽媽滿意的好行為才能得到咭片作為獎勵。只要媽媽能貫徹實行這種方法，不再「獎勵」他的哭鬧，而是用他喜歡的精靈咭去鼓勵他的好行為，東東的行為就會理想很多。

喜愛一件東西而想擁有它本是人之常情，而且想擁有物質的慾望有時更能推動我們付出勞力和努力來工作。不過，如果父母過份倚賴用物質來獎勵小朋友或作為要他們合作的誘因，那麼父母的「板斧」就會太少，而且孩子只會要求買愈來愈貴的玩具或零食，到父母覺得不能再滿足小朋友奢侈的要求時，小朋友便會拒絕合作，而父母到時亦沒有其他辦法了。所以，有時候跟小朋友到公園玩，打羽毛球、跑跑跳跳、去動物園看猿猴、老虎、雀鳥，過快樂的一天，令他們回味無窮，下一次你要獎勵小朋友時就可以多一個選擇了。」



要避免小朋友『批』買東西，父母可以：

1. 遠離引誘 — 不要常常帶小朋友逛商場來消磨假期，可以到公園、郊外、球場玩一天。
2. 善用非物質獎勵 — 稱讚和親密的身體語言都可以鼓勵小朋友做好行為，並不是每一次都要用禮物去獎勵他們。

(三) 孩子拒絕做功課

**家長問：我的小朋友經常不肯做功課，
我應該怎樣做？**

心理學家答：「這個問題應該是父母問最普遍的一個問題了。無論大人或小朋友，做每一件事，背後都有不同的動機去推動。有時候動機可以來自做某件事本身，例如：吃美味的食物、玩、看電視等等。因為做這些事情本身很有樂趣，會令人感覺愉快，所以大人和小朋友都會樂於去做。相反，有些事本身並無樂趣，甚至有些厭惡性，人很自然就不想做，要做就需要一些「外在」的動機了。

明白了這些心理，父母要有效提高小朋友做功課的動機便要「兩面夾攻」：一方面盡量安排有趣而生動的學習環境給小朋友以增強他們本身的求學動機；另一方面，父母也可以給予小朋友「外在」的動機去完成家課，其中又以「獎罰分明」對年紀較小的孩子最有效，鼓勵和適當的協助也可以加強小朋友完成家課的動機。

總結來說，如果你的小朋友經常不肯做功課，父母可以嘗試增強在背後推動孩子完成功課的動機。」



有兩方面父母可以入手：

1. 增加學習 / 做功課的樂趣 — 指導小朋友做功課時板起口面或眉頭深鎖都會令小朋友對功課更抗拒，善用笑話或有趣的方法去引導小朋友會幫小朋友不再抗拒做功課。
2. 貫徹「獎罰分明」的做法 — 父母充當獎勵和懲罰的執行者，也要堅持做監管的角色。切勿抱著認為小朋友應該「自動自覺」的態度而疏忽了監管和執行後果對建立小朋友良好行為和習慣的重要性。只要小朋友有充足的動機去完成功課，他們便會「自動自覺」，但在動機建立好以前，父母的協助和介入是必須的。

(四) 孩子不願睡覺

家長問：我的女兒四歲，我很愛她，但每晚睡覺前經常爭吵，因為她老不願上床睡，經常拖延，又嚷著要爸媽說故事，我可以怎樣處理？

心理學家答：「有些孩子很愛睡，一天睡上很長時間。另有些孩子精力旺盛，特別不愛睡，他們寧願一天到晚不停玩。要培養良好的睡眠習慣，請注意以下幾點：

1. 應訓練孩子每晚定時上床，清楚讓他們知道自己每晚的睡覺時間，一般來說不應隨便改動。
2. 另外，睡前要讓孩子逐步平靜下來，應避免情緒過度興奮。當孩子感覺亢奮，他們上床後就會輾轉難眠，很久才可以入睡。
3. 家長可以在睡覺時間前提醒孩子，例如提醒他說「仍有三十分鐘便要上床」、「仍有十五分鐘便要上床」，這些提醒可以幫助孩子逐步調適自己的狀態。



4. 有些孩子不願睡，因為他們想跟爸媽在睡前多玩耍傾談，很多孩子太享受睡前那段親子時間，他們就撐著眼不睡，纏著爸媽撒嬌。爸媽可以告訴孩子：「我知道你想跟爸媽繼續玩，但睡覺時間到了，明天再玩吧。」然後爸媽就要暫停玩耍傾談，靜靜讓孩子知道要乖乖睡覺了。
5. 若孩子長期無法入睡，應檢討他的起居作息安排，是否日間睡得太多。一般來說，孩子累了便睡，這是自然的反應。」

(五) 孩子不合群

家長問：我的小朋友讀幼稚園低班，我發覺他並不合群，常常獨自一人，而且不願跟其他老師和學生一起做晨操，他是否有「自閉」的傾向？

心理學家答：「我認識很多小朋友的父母都有類似的憂慮，觀察到自己的孩子並不積極結交朋友，相反，往往不願主動和其他小朋友玩，寧願自己獨自一人，或只跟家人說話。在集體活動的情況下，例如在學校做晨操，這些小朋友只會站著不動，甚至躲到一旁。

這些行為表現顯示小朋友有社交困難，但千萬不要混淆有社交困難跟自閉症。患有自閉症的小朋友在多方面都有嚴重缺陷，尤其是在與人溝通和用語言表達自己方面，而且他們很多時都有異常的行為表現，例如有些重覆而無意思的行為（如無意識地擺動手指和身體）。而這些異常的發展早於三歲已經會相當明顯。

相反，一般小朋友如果有社交困難，他們的發展是完全正常的，也沒有特別異常的行為和習慣，他們只是缺乏信心、膽色和技巧去與其他小朋友相處。在學校或一些較陌生的社交場合裡，他們會顯得不合群、被動、害羞和扭捏，但在熟識的環境中（如家裡）就會表現得自然、活躍、甚至「百厭」。

敏兒就是這樣的一個小朋友，他的父母甚為擔心及緊張，所以每次敏兒顯得被動、逃避和不合群時父母總會即時叫他「主動些」、「不用怕」和將他推向其他小朋友。可是，父母的苦心敏兒卻一點也不受用，他反而更退縮，還多次大哭起來呢！」

要幫助子女建立社交信心和能力，父母一定要：

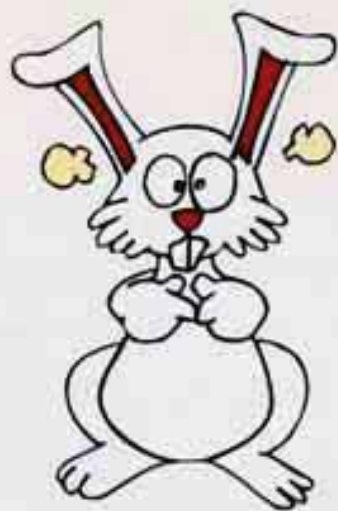
1. 教導他們和其他人相處的方法。例如怎樣邀請其他小朋友玩，怎樣回應被人邀請，遇到「吃檸檬」的情況可以怎樣處理……等等。
2. 提供貼身指導。想像自己是一個游泳教練，你知道光用說話教小朋友游泳是一件不可能的事，你會示範動作然後叫小朋友模仿，也會觀察他的表現再加以糾正，當然在訓練期間還要多鼓勵他和讚賞他。

當孩子掌握了社交技巧，他們便不會再有社交困難，而且從交朋友中還會享受到很多樂趣，也增加了他們的自信。



(六) 孩子膽怯

家長問：我有一個五歲兒子，他不太願意嘗試新事物，到陌生環境總是拖著我的手不放，要經過長時間他才會放鬆，這種表現屬於正常嗎？兒子一直由我和太太照顧，一家人關係很好，兒子應該不缺安全感，不明白他為何總是特別膽怯。



心理學家答：「先天因素和後天因素都可以影響孩子的性情。有的孩子成長環境不穩定，無法和爸媽或褓姆建立互信的依附關係，這些孩子會容易情緒波動，常常顯得不安易怒。」

另孩子們天生的脾性各不同，部份孩子較拘謹，他們做事很小心，常常擔心安危，甚至有點杞人憂天。他們的自我保護意識很高，有時令他們不願意探索和嘗試新事物。家長應持續及有耐心地鼓勵孩子作新嘗試，亦可以參考以下建議：

1. 把一個活動分成不同步驟，鼓勵孩子逐步嘗試。例如家長想讓孩子學溜冰，孩子拒絕，家長可以先讓孩子觀察其他孩子上堂，讓他慢慢從觀察中了解多一些，然後再讓他穿上溜冰鞋，但無須急於要他四處走動。
2. 當孩子拒絕嘗試新活動，家長應保持耐心，不要責備孩子，聽聽他的擔心，然後告訴他解決的方法。不要太著意孩子嘗試新活動的成果，最重要是讚賞他參予的勇氣和過程中付出的努力。

(七) 孩子滿口髒話

家長問：為甚麼孩子會說粗言穢語？

兒子若五歲，最近常常聽見他說「痴線」，家人說話都很斯文，不知道他為甚麼會學習了這種說話方法？

心理學家答：「孩子的說話用語一般受身邊人影響，包括家人、親人、師長、同學、玩伴等。也受其他環境因素影響，包括電視、電台節目、傳媒等。簡單說來，孩子的耳朵是一部接收器，不過他們的年紀少，自己不懂過濾，就要師長幫忙指引，教導他們如何選擇說話。

當家長聽見孩子口吐髒話，第一步應保持平和冷靜，詢問孩子在甚麼地方聽過髒話，這樣可以幫助家長了解孩子從何處吸收了壞影響。第二步請告訴孩子說髒話的後果，例如「其他人會唔鍾意你」、「其他人會當你無禮貌」、「說髒話會令他人不開心」等。

部份孩子不會滿足於以上解說，因為他們觀察到一個現象，「為甚麼人家可以說髒話，孩子就不可以呢」。這其實是很有意思的提問，家長也必須冷靜回應。因為在成長道路上會遇上類似的情況不少，社會上有各式髒話惡行，為甚麼孩子不可以做呢。不知家長有何想法？我建議以下的回應。



孩子問「為甚麼人家可以說髒話，我就不可以呢？」爸媽可以回答：「你說得對，的確有人說髒話，但這些說話太粗魯，聽見讓人不高興，我們家不用這些說話。」這樣回應先認同了孩子的觀察，同時說明家庭的價值觀，協助孩子有效地學習好行為。」

(八) 孩子打人

家長問：孩子是否都有暴力傾向？

我平常要工作，孩子就放在外婆家，他習慣了看電視，有時一天看多個小時。我放假的日子會接孩子回家，就想改掉他這個壞習慣，但孩子卻強烈反抗，他會發脾氣，甚至說要打媽媽，有時還會緊握拳頭露出兇惡的樣子，請問應如何處理呢？

心理學家答：「一般來說，若家人對孩子的行為要求相近，孩子會較容易適應，家長教導時也較容易。

當家長發現家中各人對孩子的要求相去甚遠，像外婆容許孩子不停看電視，但媽媽卻不容許，第一步應先坐下來協商，家人間要達成共識，盡量做到要求近似，那孩子的適應也較容易。

另幼童遇上不順心事，有時會出手打人，這是他們解決問題的方法。當然，打人這個方法不可行，家長就應該教導幼童如何適當處理衝突。

當家長見到幼童動粗，應該馬上制止，家長可以清楚、平靜及簡單地說明孩子不應打人，同時教導孩子用語言說出他的意見。只要家長耐心訓練，一般孩子都可以學懂平靜解決問題。」



(九) 孩子討厭弟妹

家長問：我家有兩個孩子，大女兒三歲，小兒子才十個月，不過兩姐弟相處不好，大女兒常常說不喜歡小弟弟，曾經偷偷捏他的腿，又說應該把小弟弟送到外婆家不讓他回來，有甚麼方法可以改善他們的關係呢？

心理學家答：「要改善兩姐弟的關係，我們應該先了解大女兒的心態。大女兒是一位三歲的小孩，這個階段的孩子無法獨立生存，一切就依賴母親的照顧，所以母親的愛非常重要。孩子就似要跟母親二為一體，他們享受母親的關注。當母親和他們親近，他們感覺欣喜。另一方面，他們也會採取主動，常常纏著母親，要母親陪伴。當母親太忙時，這些孩子或會投訴，甚至會用不同方法爭取母親的關注。有人會形容這階段的孩子「嘍」、「愛撒嬌」、「纏身」等。也有人說這階段的孩子挺霸道。

當媽媽生了弟弟或妹妹，很多孩子也要慢慢才可以適應這變化。有些孩子仍然想得到媽媽所有的時間、愛和關注。當媽媽要花時間照顧弟妹，他們不高興，甚至把弟妹看成敵人，想出各種方法抗敵，目的都是保緊他們在家中的領土，重奪母親的愛。

不過若家人循循善誘，這種敵意一般都可以漸漸化解，轉化成互助友愛的親情。請參考以下的建議：

1. 當媽媽懷孕時，媽媽可以跟大孩子多談談弟妹出生的事，協助他們一步步迎接家庭的變化。
2. 弟妹出生後，邀請兄姐幫助照顧小孩，給他們一些簡單任務，像拿尿片、輕拍弟妹入睡、替弟妹抹手抹腳等，幫助兄姐完成這些任務，讓他們跟家人一起投入照顧弟妹的角色，他們便可以學習並享受當大哥大姐的樂趣。
3. 弟妹出生後，媽媽不免要多花時間照顧弟妹，若情況許可，請安排一些「專有時段」給兄姐，跟他們講故事或談談天，讓他們感受媽媽的關懷，安定他們的心靈。家人也可以多向兄姐講解弟妹的需要，教導他們如何和小孩適當相處。」



(十) 孩子面對悲傷

家長問：小朋友的父母在一次意外中去世，我（小朋友的親人）可以怎樣幫他？

心理學家答：「在這樣的情況下，親友很多時候都會感到為難，尤其是不知道應否將父母去世這個悲痛的事實告訴小朋友。其實小朋友到了6歲左右已經知道死亡的意思（6歲以前小朋友並不能完全理解關於死亡的概念），他們知道死去的人不會再說話和活動，更不能「復活」——即死是不能逆轉的事，跟一個人病了，或是受傷了不一樣。由於小朋友跟父母的關係很密切，每一天也生活在一起，所以只要父母有任何事發生，孩子都會知道有問題出現，只是孩子不一定明白究竟發生了什麼事，因而產生疑慮和恐懼。

我提議親友將父母的死訊如實告訴小朋友，並且耐心解答他們的問題，例如：「為什麼他們(父母)會死？」。年幼的小朋友可能未掌握死亡的概念，他們可能會問：「他們(父母)是不是去上班了？他們什麼時候回來？」如果小朋友年紀太小未能夠明白死亡的意思，那麼親友便要解釋給小朋友知道，例如可以對小朋友說：「爸媽已經死了，他們給汽車撞倒，受了很嚴重的傷，醫生曾經幫忙醫治他們，但爸媽也好不過來。爸媽死了便不能再見你，再不能跟你說話和抱你了，你跟他們說話他們也聽不到了，死了的人就好像桌子和椅子一樣沒有生命。」

簡單來說，要幫小朋友面對喪親之痛有幾方面可以做：

1. 幫小朋友明白發生了什麼事(包括明白死亡的意思)。
2. 回答小朋友對事件的疑問。
3. 安撫他們的情緒，建議他們將情緒用畫畫、寫信或傾訴抒發。
4. 妥善安排小朋友的日常生活，讓他們盡快過穩定和有規律的生活。

觀察小朋友的情緒和行為，如果生活安排上已經穩定下來，而且父母過世已經有數月而小朋友仍然有頻密的惡夢、失眠、胃口欠佳、經常哭泣等，便應該為小朋友預約專業輔導。」





孩子亂花費

面對悲傷

不願睡覺

孩子打人



社會福利署

Social Welfare Department

本小冊子由臨床心理學家何念慈及李嘉怡撰寫
由社會福利署臨床心理服務科
臨床心理服務課(一)編製