



5 個步驟糾正孩子偏差行為

作者：曾多聞 2016-09 親子天下

如何教孩子不要說髒話，如何教他們關掉電視，如何教他們按時做功課？專家說，以上問題其實都是同一個問題，並提供五個步驟糾正孩子的偏差行為。

加州大學柏克萊分校臨床心理教授斯圖爾特·尚卡爾 (Stuart Shanker) 在《赫芬頓郵報》撰文指出：「我在門診見過數百個『問題兒童』，當中沒有一個是『壞孩子』。」糾正孩子偏差行為的最好方法，是教他們自我規範。

1. 了解孩子何時壓力會過大

家長的重要工作之一，是學習如何了解孩子行為背後的含義。當你不了解孩子行為的含義，你就會覺得煩。當你學會解讀孩子的行為，你就不會每次孩子一鬧，你就責怪他。孩子的偏差行為，通常是對壓力的反應。傾聽孩子的聲音，觀察他們的行為，是教育孩子自我規範的第一步。

2. 辨識出孩子生活中的壓力

孩子的壓力通常來自對人際關係、學校功課的不滿，或是在太短的時間內需要做太多的事。壓力可能出現在很微小的地方，也可能是生理上的，例如有些孩子對噪音、亮光、氣味特別敏感，這些都是大人難以注意到的。無聊的等待、必須坐著不動，也會讓一些孩子感到壓力。壓力可能是生理上的，可能是心理上的，家長必須多方面去考慮。很多家長忽略孩子的壓力，孩子也可能假裝沒事，但久而久之就會爆發。

3. 幫助孩子減輕壓力

只要減輕壓力，就能迅速顯著地改變孩子的行為。尚卡爾舉例，在他的門診有一個一個對噪音、聲光敏感的孩子，被認為是問題兒童。其實只要調暗室內燈光，降低音響音量，孩子就不會再哭鬧。可悲的是，成人用他們的觀點來評斷孩子，用加大的音量質問孩子：「你幹嘛哭！」反而讓孩子壓力更大。同樣的情形，可能發生在任何壓力問題沒有被家長正視的孩子身上。

4. 幫孩子找出自我減輕壓力的方法

我們都需要舒緩緊張、重新充電的策略。孩子也一樣。沒有兩個人的方法會完全一樣，所以家長要多觀察孩子，找出他的壓力來源，然後幫他找出自我排解的方法。靜心是近年來經常被推動的方法，成效很好。當然家長不一定要教孩子靜心，任何能夠幫助他們平靜下來的方法，都可以嘗試。對於年紀比較小的孩子，沒有辦法坐著不動，可以先教他們慢慢地呼吸，讓自己冷靜。

5. 眼光要長遠

當你幫孩子找出冷靜下來的方法時，要注意，「冷靜」與「安靜」是不同的。讓孩子看電視、玩電玩，也許可以讓他們暫時「安靜」下來，但絕對不能讓他們「冷靜」。父母不應該誤解冷靜的意義，更不能教孩子關於冷靜的錯誤觀念。冷靜的意義，是靠自己的意志平靜下來，千萬不要圖一時的輕鬆，用外力來控制孩子，以求暫時的安靜，這樣會對孩子的發展造成永久的傷害，使偏差行為問題更嚴重。

