

# 香港資優教育學院

## The Hong Kong Academy for Gifted Education

---

### 行為管理

許多資優兒常會出現一些挑戰性的行為，例如：過於退縮、經常引人注意、或是帶有憤怒性和侵略性的行為。這些行為都令父母感到難以應付，尤其資優兒，他們往往與父母爭持不下，或能夠預計父母採用的各種應對方法，令父母往往疲於奔命。因為資優兒知道父母採用的各種方法都是短暫性有效的，所以不會為此而過於擔心，而父母亦感到與資優兒相處有如一場持久戰。

父母若要改善資優兒的不理想行為，所用的策略必須經過深思熟慮及持之以恆。假如資優兒知道只要自己堅持一周，父母的新限制便會終止，那麼他們只會學會忍耐一段時間直到限制停止。父母必須緊記孩子需要一段時間才能學習到某種行為，同樣他們亦需要一段時間行為才能作出改變，所以父母的堅持是重要的。

要改變孩子的行為，父母應該每次只選取一至兩項認為是最重要的來處理。家長不要為雞毛蒜皮和小朋友爭論不休，只需集中要改善的行為。能按優次進行有助策略運作成功，父母也不會容易感到氣餒。

#### 示範良好行為

孩子的行為是透過學習而來，最困難的是讓父母認識到孩子往往反映了自己的行為(如：對自己訂下的要求或指示作出讓步)。如果父母經常執著於孩子的小毛病，就會讓孩子意識到只要他們讓父母發怒便能取得父母的注意力，同樣如果父母不能堅持執行限制，孩子就會知道他們始終會達到自己的目的。

我們必須明白不能單單要求孩子改變自己的行為，還要讓孩子知道怎樣改變，就如要求一個正在發怒的孩子停止發怒是不可行的。其中一個方法是依優次針對要改善的某一種行為-畢竟孩子不能一下子改變所有行為。父母可與孩子分享自己類似的經驗及感受，向他們示範如何處理憤怒的情緒，如：嘗試冷靜下來、保持內心平靜及聆聽別人的說話。父母可以對孩子說：「我真的感到很憤怒，很想高聲地大叫，但叫出人家的名字去發洩心中不滿是不正確的」。父母示範一些安靜情緒的方法，例如：叫孩子安靜地坐下，喝一杯熱茶，聆聽喜歡的音樂，或觀看喜歡的電影，或緊緊地擁抱你的孩子，當然父母亦可以選一些最適合自己及孩子的方法。

當父母知道孩子開始冷靜或情緒開始激動，就邀請孩子與你嘗試冷靜情緒的方法。經過長時間及持續訓練，孩子會慢慢學懂認識自己不開心的觸發點，並知道如何冷靜下來。這種方法同樣適用於其他行為問題，例如過度的擔憂、自責，或過度擔心別人對自己的看法。父母可以與孩子分享你曾經歷的這種感受及處理方法，並鼓勵孩子嘗試。

#### 適當的獎勵

孩子往往需要有良好的動機才改變自己的行為。如果他們表現良好，但他們不被注意，他們的表現可能更差。開始時即使是一些微小的好行為，有些孩子都需要獲得獎勵，父母最好是當場指

# 香港資優教育學院

## The Hong Kong Academy for Gifted Education

---

出他們做得正確，更要抓緊機會讚賞他們，讓他們感覺良好。父母還要改變獎勵方法，如獎勵貼紙或獎勵歡樂時間，父母可以因應各次需要，如定下每週，每天甚至每半天獎勵計劃。獎勵計劃有助父母把注意力集中在好的事情上而非只往壞處想。但有時獎勵會因時間太長或孩子有新興趣而變得不太有效，所以父母要保持獎勵的新鮮感但無須在量或質上增多，因此獎勵計劃依舊但孩子所得的後果卻不同。

### 讓孩子承擔後果

要讓孩子「承擔後果」是最困難的事情。特別是資優兒的父母，任何後果必須是孩子不想有的，我們必須讓孩子明白每一個行為都會帶來它的自然後果，若不讓孩子及早明白這個定律，將會令他們長大成人後帶來更多問題。

對於一些孩子來說，取去父母對孩子的注意力已是一項懲罰。有些父母希望在孩子出現負面行為後立刻與他們討論，這樣做間接令孩子獲得父母的注意力。有時候更有效的做法是父母直接指出孩子的做法是錯誤的，並在安全的情況下離開現場，如有需要，之後才與孩子解釋事情。

有時候具影響性的「懲罰」是需要的，如父母拿走子女心愛的玩具、讓子女處於冷靜區或取去子女一些權利。請緊記「懲罰」的內容及「懲罰」的時間長短必須與孩子的問題有關及因應孩子的需要而調節。例如「冷靜區」對年幼的孩子較為有效，而暫停某些權利的時間長短亦要以有效為主，太長或太短都會影響其效果。

「懲罰」之後，除了提醒孩子他心愛的物件為何失去外，父母亦要教懂子女如何去道歉，如果沒有道歉，「懲罰」便要持續。孩子必須學習道歉是代表要改變自己的行為，假如重犯，下次的「懲罰」時間或會較長或更嚴重。

在孩子承擔後果期間輔以獎勵制度，讓孩子透過計劃，明白要努力去改善自己的行為，因為他們的壞行為會影響他們的獎勵結果，這樣有助孩子對自己所犯的錯誤印象更深刻。高能力比其他孩子更需要及早學習對自己的行為負責。

內容改編自 NAGC Factsheet

鳴謝全國資優兒童協會(© The National Association For Gifted Children Limited ("NAGC")) 提供資料撰寫本文。

