

家長錦囊二

先等候，勿插口，
深深呼吸，啱一啱！



強化良好的行為

獎罰要即時、合理及一致。當孩子出現衝動行為時，家長應即時制止並讓他承擔合理後果；當孩子有進步或作出正面行為時，應立即讚賞以強化其良好的行為。家長亦可與孩子訂立具體的獎勵計劃，以鼓勵他保持良好的表現。

例子：

目標行為：當與家人發生衝突時，能以合宜的方法（例如深呼吸、倒數、喝杯水或離開現場等）平復情緒。

Sun	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat
★	★	★	★			
★	★	★	★			
★	★		★			
	★		★			
			★			
3	4	2	5			

善用親子時間進行輔導

家長每天跟孩子交談十五分鐘，先讚賞孩子的好行為，再讓他思考當天有沒有做了衝動行為。然後家長可與孩子討論控制衝動行為的方法，並引導他從反思中改善自己的行為。

家長可參考以下的問題引導孩子進行反思：

- 發生了什麼事情？
- 我作出了什麼反應？
- 我運用了什麼策略即時控制衝動的行為？
- 該策略能幫助我控制衝動行為嗎？
- 下次遇到類似的情況，我可以如何處理得更好？

你的孩子曾否出現以下情況？

- 說話或做事魯莽馬虎
- 突然提出與談話內容不相關的話題
- 搶着說出答案
- 騷擾別人或打斷別人的說話
- 缺乏耐性等候
- 常因小事與別人爭執，並大發脾氣

如果出現以上情況，家長可以嘗試以下的方法：

避免與孩子正面衝突，待他冷靜下來才跟他說道理

當孩子發脾氣時，家長宜先冷靜下來，待自己的情緒平復後，然後再處理孩子的問題。家長可以請孩子坐下來，讓他先安靜數分鐘，如請他深呼吸、倒數、喝杯水等，以幫助他盡快冷靜下來，才跟他分析事件、了解問題和尋找解決辦法。



教導孩子控制衝動行為的方法

家長可因應孩子經常出現的衝動行為，透過角色扮演，教導他適當的自我控制方法，並鼓勵他時常練習。

家長可教導孩子在將會發脾氣時運用以下步驟控制衝動行為：



教導孩子運用視覺提示作自我提醒

家長可以把自我提醒語句卡或海報等（例如「停一停，想一想」），張貼家中當眼位置，幫助孩子提示自己以適當的方法處理情緒及控制衝動行為。

例子：

