

運用實証為本的親職方法 去教養幼兒

香港教育大學

林俊彬博士

教養幼兒的三大目標

- 增強親子關係
- 建立幼兒正面行為
- 處理幼兒負面行為

Sanders, M. R., Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Day, J. J. (2014). The Triple P-Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis of a multi-level system of parenting support. *Clinical Psychology Review, 34*, 337-357.

增強親子關係：運用正面建構

- 孩子說：「爸爸，我今天在學校畫了這幅圖畫！」



Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal effects of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228–245.

運用正面建構

	正面	負面
建構	家長覺得消息是 好 的，所以問幼兒很多問題，讚美幼兒，並向幼兒表露快樂、欣慰及關心。	家長覺得消息是 好 的，但只是單單對幼兒說「做得好！」，沒有任何進一步「行動」。
破壞	家長覺得消息是 不好 的。認為幼兒不懂得善用時間，不應該把心力放在所謂的「好消息」上。	家長覺得消息並 不重要 ，所以表現一副「不要來煩我」的態度。

Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal effects of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228–245.

增強親子關係：運用描述讚美

👄 「你真聰明！」

👄 「你真努力！」

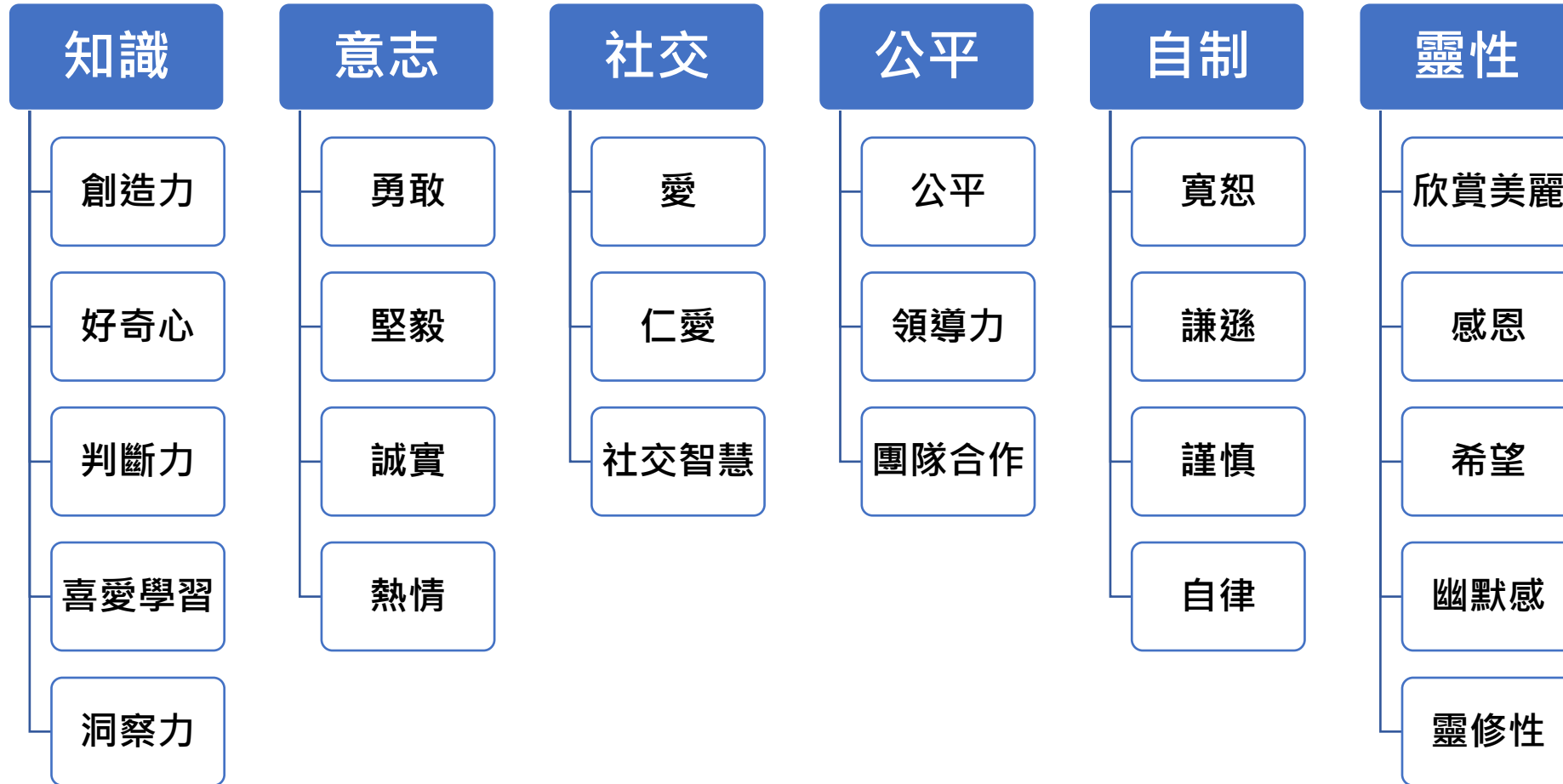
👄 「做得很好！」

👄 「很喜歡你一塊一塊的
畫樹葉！」

👄 「你這次比賽成績很好！
我帶你去主題公園吧！」

👄 「你這次比賽成績很好！
我覺得你真心喜歡跳舞！」

運用描述讚美



Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.

運用描述讚美

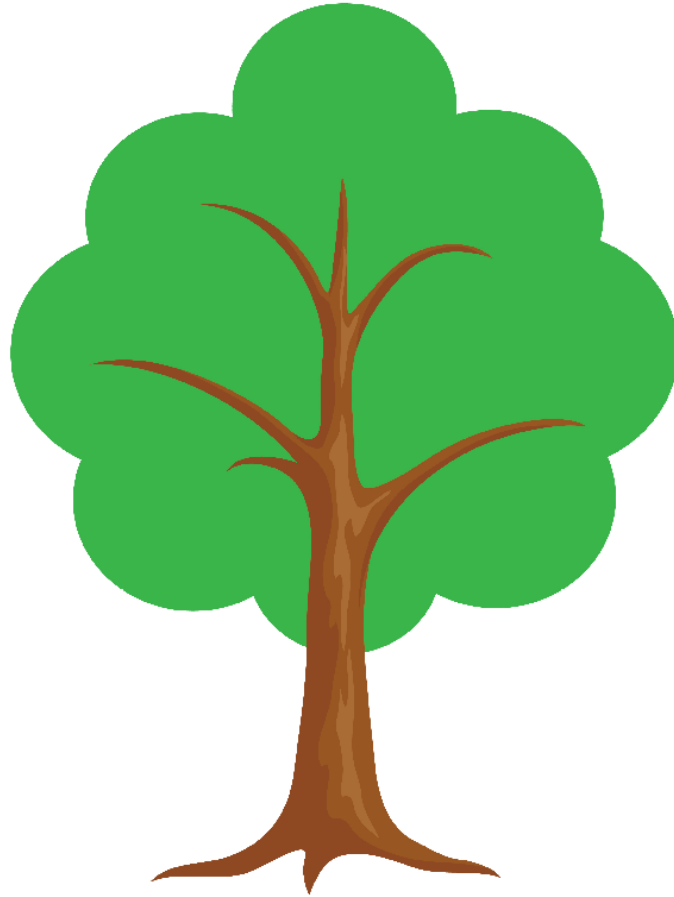
- 「爸爸見你剛才帶領其他小朋友一齊收拾玩具，覺得你好像個小領袖哩！」
- 「你常常都稱讚其他同學，很懂得欣賞別人。」
- 「你經常問問題，媽媽很欣賞你的好奇心！」

父母合作讚美



Lam, C. B., Tam, C., Chung, K. K. H., & Li, X. (2018). The link between coparenting cooperation and child social competence: The moderating role of child negative affect. *Journal of Family Psychology, 32*, 692-698.

建立正面行為：學習感恩珍惜



Froh, J. J., Bono, G., Fan, J., Emmons, R. A., Henderson, K., Harris, C., Leggio, H., & Wood, A. M. (2014). Nice thinking! An educational intervention that teaches children to think gratefully. *School Psychology Review*, 43, 132-152.

建立正面行為：培養成長心態

- 討論

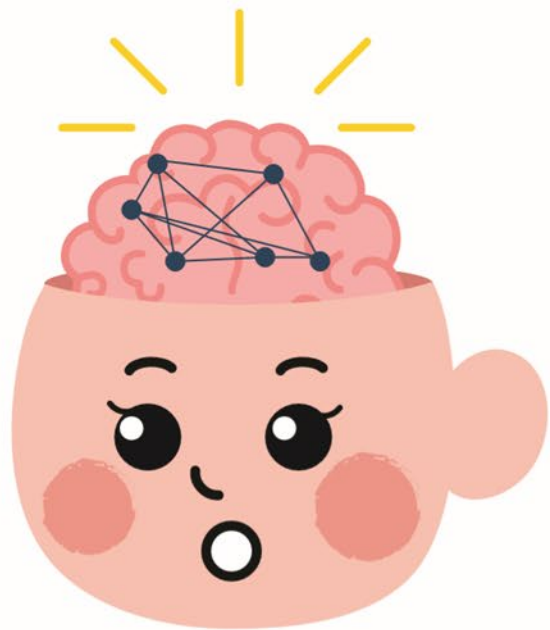
- 解釋腦細胞的運作
- 討論今日認識的是什麼，昨日未認識的又是什麼

- 對話

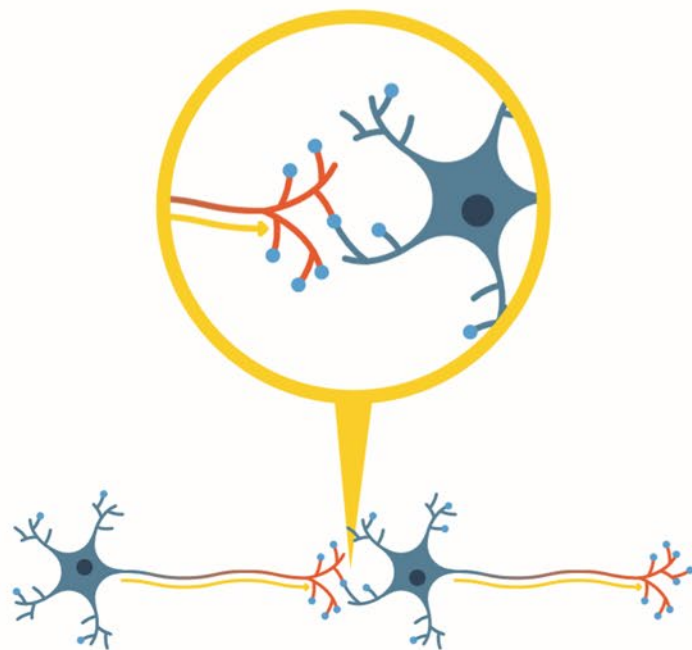
- 「你還未學懂這個算式...」
- 「你覺得這題好難？代表你的腦細胞在修橋起路！」
- 「我覺得你這個策略很不錯...」

Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist, 47*, 302–314.

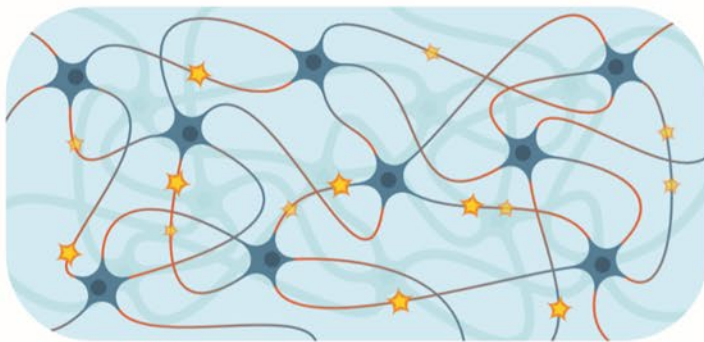
如何和孩子解釋成長心態：



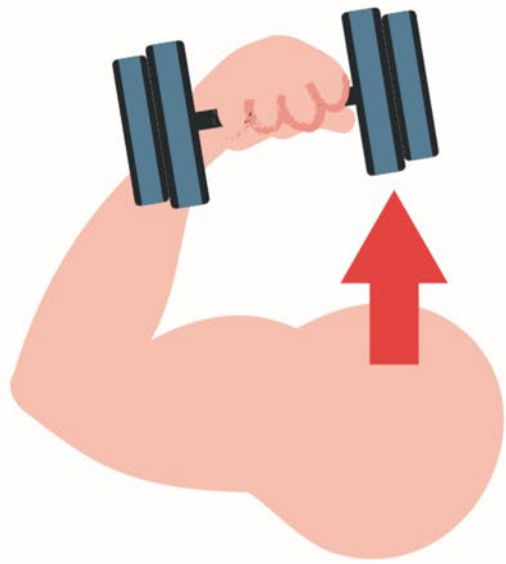
我們的大腦裡面有很多腦細胞。



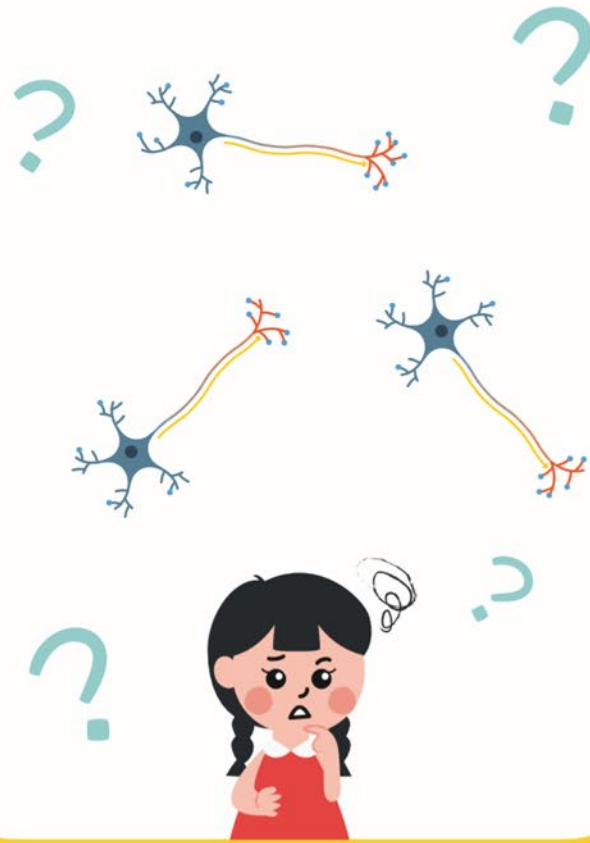
腦細胞之間有一些連結，這些連結就像橋和路一樣，讓腦細胞可以互相交流溝通。



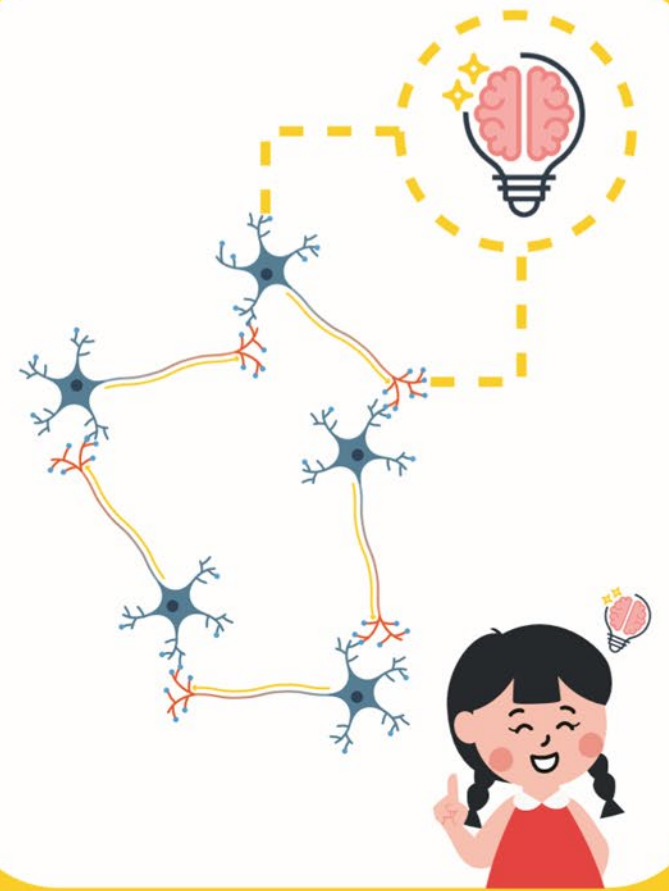
當我們專心做事、努力思考時，腦細胞就會建立更多連結，我們就會變得更聰明。



就像我們做運動、舉啞鈴時，身體就會建立更多肌肉，我們就會變得更有力量。



有些事情我們還未懂得做，因為我們的腦細胞還未建立相關連結。



只要我們努力嘗試、努力學習、努力練習，大腦就會「修橋搭路」，我們就會慢慢懂得做這些事情。

我們從前還未懂得做的事，就是我們現在懂得做的事！

我們從前還未懂得做的事

我們現在懂得做的事

我們現在還未懂得做的事，就是我們將來懂得做的事！

我們現在還未懂得做的事

我們將來懂得做的事



處理幼兒負面行為：給予**清楚指令**

☷ 「你想把玩具收拾好嗎？」

☷ 「不要把玩具隨處亂放！」

☷ 「請你把玩具收拾好。」

☷ 「請你把玩具放回箱子裡。」

☷ 「請你把玩具收拾好。」

☷ 「請你把玩具收拾好。」

☷ 「請你把玩具放回箱子裡。」

☷ 「請你把車子放回紅色箱子裡。非常好！請你把Lego放回黃色箱子裡。非常好！」

處理幼兒負面行為：給予**清楚指令**



The image shows a YouTube video player interface. The video content is a solid red background with the large yellow Chinese characters 「指點」迷津 (Pointing out the confusion). The video title is 【Take a SIP】EP2 指點迷津. The video has 15,247 views and was uploaded on May 29, 2020. The player controls show the video is at 0:16 / 5:07. The YouTube logo and search bar are visible at the top.



運用視覺提示幫助幼兒跟從指令



教育局。(2015)。全校參與分層支援有自閉症的學生學校支援模式運作手冊。摘自：https://www.edb.gov.hk/tc/education/system/special/resources/serc/autism/asd_operation_guide.html

處理幼兒負面行為： 運用誘導法

- 點出孩子的問題行為
- 點出行為如何影響到別人
- 看穿孩子行為背後的動機，再點出孩子如何可以通過正面行為達到同樣動機
- 點出孩子如何可以作出補救

Krevans, J., & Gibbs, J. C. (1996). Parents' use of inductive discipline: Relations to children's empathy and prosocial behavior. *Child Development*, 67, 3263-3277.



下載我們的家長教育小冊子

11) 「指點」迷津

家長給予孩子指令，叫孩子「坐好一點」、「把玩具收拾好」、「不要跑來跑去」、「不要大聲說話」，但孩子似乎沒有反應，家長心裡自然「火起三千丈」，覺得孩子故意搗蛋、故意不聽話。

每個孩子都有不聽話的時候，但有時孩子只是聽不懂家長的意思。美國心理學家Cheryl McNeil和Toni Hembree-Kigin (2010) 就建議家長在給予指令時留意以下兩點：

提供清楚仔細的指令：

「坐好一點」和「把玩具收拾好」似乎是一聽即懂的指令，但原來在某些家長心目中，「坐好一點」包含幾個部份，包括坐在椅子上、手放好、眼睛看著家長。

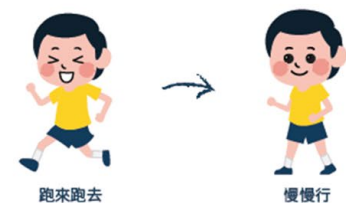


「把玩具收拾好」也包含幾個部份，包括把玩具放進原裝的盒子裡，再把盒子放入不同顏色的玩具箱子裡，然後蓋上蓋子。家長應該按孩子的成熟程度，給予仔細的指令，把自己的期望清楚說出來。如果孩子記憶不太好，家長更可能要把一個指令拆成幾個小指令，幫助孩子逐一完成。



強調孩子應該做什麼：

「不要跑來跑去」和「不要大聲說話」都強調孩子不應該做什麼。聽到這類型的指令，孩子的腦袋轉了半天，可能都想不出應該做什麼。所以家長給予指令時應該強調孩子實際能夠做到的事，例如，家長可以用正面或中性的語氣說：「慢慢行」、「用溫柔的聲線說話」。年紀較小的孩子可能不大明白「快慢」、「大細聲」等抽象概念，所以家長可以用具體例子把自己的期望說出來，例如：「慢慢行，好像在學校走廊行一樣」、「用溫柔的聲線說話，好像在說秘密一樣」。



家長給予指令後，應該給予孩子5-10秒的時間去回應。如果孩子願意跟從家長的指令，家長應該給予即時的正面關注和口頭讚賞，例如舉起拇指表示讚許，微笑摸摸孩子的頭，或者說：「媽媽最喜歡見到你這樣合作了！」、「謝謝你幫手保持家裡整潔！」。

想看看什麼是有效的指令？請收看短片《「指點」迷津》。



文獻出處：

McNeil, C. B., & Hembree-Kigin, T. L. (2010). *Parent-child interaction therapy* (2nd ed.). New York: Springer.

