

## 正面的教養子女方法

### 嬰兒：0-12個月

- 彈性識別及回應嬰兒的需要
- 留意嬰兒所需的**徵象** (例如:睡覺, 肚餓, 熱, 冷或需要安慰)
- 提供循規蹈矩的生活環境及生活習慣
- 定立互惠的餵乳及睡眠時間表
- 確保嬰兒安全及健康發展
- 提供足**夠**安全空間給嬰兒玩樂
- 保護嬰兒, 免除潛在危險 (例如: 蓋好**電源插座**, 將危險物品放置嬰兒不能觸及的地方, 使用嬰兒**柵欄門**阻隔危險地方)
- 將嬰兒帶離危險行為
- 拿開危險物品或將嬰兒帶到安全的地方 (例如:避免嬰兒觸摸及**吞食**細小物件而導致窒息)
- 重新指示或轉移嬰兒作安全的活動

### 幼童：1-2歲

- 提供循規蹈矩的生活環境及生活習慣
- 不理會較少的錯犯
- 重新指示或轉移幼童作安全的活動
- 用平和及有愛心的態度向幼童解釋甚麼是不被接納的行為, 甚麼是恰當的行為
- 若幼童發脾氣時, 記緊保持冷靜, 識別及回應幼童的需要 (是否感到肚餓, 疲倦, 沈悶等). 你亦可把幼童放在椅子或把他放在指定地點, 終止對他的注意
- 將幼童帶離危險行為
- 為幼童提供選擇
- 讓幼童親歷自然後果 (例如: 穿不**夠**衣服便會生病著涼)
- 讓幼童親歷合理的後果---約法三章, 獎罰分明 (例如: 當幼童把食物擲下, 他的碟子便會被調開)
- “暫停” (把幼童帶離房間, 終止對他的注意大概1-2分鐘, 以及斷**絕**他與父母及其他人的交往。在某些情況下, 可以叫孩子坐在椅子或把他放在指定地點)
- 讚賞 ---識別及確認幼童的良好行為 (例如 “你真叻仔/叻女!  
因為今天你把玩具收拾得整齊” )

### 學前兒童: 3-5歲

- 循規蹈矩的生活環境及生活習慣
- 定立實際, 合理及清晰的期望
- 將孩子帶離危險行為
- 用平和及有愛心的態度向孩子解釋甚麼是不被接納的行為, 甚麼是恰當的行為
- 當孩子有不恰當的行為, 堅拒的說 “不可以” 並加以解釋
- 為孩子提供選擇
- 讓孩子親歷自然後果 (例如: 穿不夠衣服便會生病著涼)
- 讓孩子親歷合理的後果---約法三章, 獎罰分明 (例如: 當孩子把食物擲下, 他的碟子便會被調開)
- “暫停”(把孩子帶離房間, 終止對他的注意大概1-2分鐘, 以及斷絕他與父母及其他人的交往。在某些情況下, 可以叫孩子坐在椅子或把他放在指定地點)
- 讚賞---識別及確認孩子的好行為 (例如 “你真叻仔/叻女! 因為今天你把玩具收拾得整齊” )

### 學齡兒童: 6-8歲

- 增強孩子的責任感 (例如: 做家务) 和自我克制能力(例如: 當感到氣忿時, 離開現場冷靜下來)
- 定立實際, 合理及清晰的規矩
- 給予孩子選擇
- 讓孩子親歷自然後果 (例如: 穿不夠衣服便會生病著涼)
- 讓孩子親歷合理的後果---約法三章, 獎罰分明 (例如: 當孩子把食物擲下, 他的碟子便會被調開)
- 剝奪特權或限制他們喜愛的活動 (例如: 在一段指定時間內不准看電視或玩電腦遊戲)
- 善用“我” 語句 (例如: “當我看到玩具滿佈在地上時, 我感到忿怒及疲倦因為我剛把房子打掃完畢”)
- 聆聽 - 專心一意, 持開放的態度, 避免打斷對話, 確認你所聽到的及表達感受
- 教誨及引導孩子所做的一切事情 - 不單靠說話, 還需以身作則, 樹立良好的楷模
- 讚賞 - 識別及確認孩子的好行為 (例如 “你把功課完成得真好, 我真以你為傲!” )

### 學齡兒童: 9-12歲

- 增強孩子的責任感(例如:做家務)和自我克制能力(例如:鼓勵孩子分析令自己失控的原因)
- 向孩子解釋父母的期望及規矩
- 定立實際, 合理及清晰的規矩
- 給予孩子選擇
- 讓孩子親歷自然後果 (例如: 穿不夠衣服便會生病著涼)
- 讓孩子親歷合理的後果---約法三章, 獎罰分明  
(例如:當考取好成績時加以獎勵;成績不好便需被剝奪特權)
- 剝奪特權或限制他們喜愛的活動(例如:在一段指定時間內不准看電視或玩電腦遊)
- 善用“我” 語句  
(例如:“當我被打斷電話中的對話時, 我感到很懊惱因為我聽不到任何人的對話)
- 聆聽 - 專心一意, 持開放的態度, 避免打斷對話, 確認你所聽到的及表達感受
- 教誨及引導孩子所做的一切事情 -不單靠說話, 還需以身作則, 樹立良好的楷模
- 讚賞 -識別及確認孩子的好行為 (例如 “你把功課完成得真好, 我真以你為傲!” )

#### 青少年：13歲及以上

- 增強孩子的責任感(例如:做家務)和自我克制能力(例如:鼓勵孩子分析及平估令自己失控的原因, 正面的控制情緒)
- 與孩子一起決策及定立規矩
- 向孩子解釋父母的期望及規矩
- 定立實際, 合理及清晰的規矩
- 容許協議及彈性處理規矩
- 給予孩子選擇
- 讓孩子親歷自然後果 (例如: 穿不夠衣服便會生病著涼)
- 讓孩子親歷合理的後果---約法三章, 獎罰分明  
(例如:當考取好成績時加以獎勵;成績不好便需被剝奪特權)
- 剝奪特權或限制他們喜愛的活動(例如:在一段指定時間內不准駕車)
- 善用“我” 語句  
(例如:“當我看不到你準時回家, 我感到很擔心因為我不知是否發生意外)
- 聆聽 - 專心一意, 持開放的態度, 避免打斷對話, 確認你所聽到的及表達感受
- 教誨及引導孩子所做的一切事情 -不單靠說話, 還需以身作則, 樹立良好的楷模
- 讚賞 -識別及確認孩子的好行為 (例如  
“謝謝你告訴我你在下午將會與朋友到那裡, 你的擔帶令我感欣慰及放心” )

#### 溫馨提示:

- 禁止任何形式的體罰, 謾罵及中傷

- 營造正面，支援，安全，和諧及有愛心的親子關係
- 提供循規蹈矩的生活模式
- 一貫地回應孩子的行為
- 識別孩子恰當的行為，鼓勵及讓孩子明白
- 強化孩子已有的恰當行為，並加以讚賞
- 冷靜及耐心地教誨及引導孩子
- 隨著孩子不同年齡的發展，讓孩子親歷恰當及安全的後果
- 清晰，堅定及明確的向孩子說明規矩
- 留意孩子的感受
- 幫助孩子表達他們的感受
- 耐心聆聽
- 隨著孩子不同年齡的發展，修改規矩及嘗試不同教養方法
- 以身作則，樹立良好的楷模
- 學習不同教養方法（例如：參加家長座談會或家長互助小組）
- 自我照顧，作身心健康的減壓活動（例如：做運動，聽音樂等）
- 尋求支援（例如：家人，配偶，朋友，學校，家庭服務中心等）
- 永不放棄！你是孩子最重要的資源，你的孩子需要你！