

學齡前兒童

問題行為的成因

作者：屯門兒童及青少年精神健康服務
青山醫院臨床心理學家徐謝清芬女士
地址：新界屯門屯門醫院日間醫療中心六樓
電話：2454 5871
傳真：2468 6390
出版人：青山醫院精神健康學院
網址：www.imh.org.hk



內容



	頁數
1. 唔談室的一角	2
2. 常見的問題行為	4
3. 有問題嗎?	5
4. 問題行為的成因	7
5. 孩子的因素	8
5-1 脾性(氣質)特徵	8
5-2 生理特徵	9
5-3 發展能力	9
6. 父母的因素	10
6-1 父母本身的脾性(氣質)或性格成熟度	10
6-2 父母的生理特徵及健康狀態	10
6-3 父母的心理及行為問題	10
6-4 管教孩子的技巧	10
6-5 婚姻及家庭問題	11
6-6 經濟及居住問題	11
7. 親子互動的因素	12
7-1 互相敵對的親子互動模式	13
7-2 小霸王型的親子互動模式	16
8. 家庭的壓力及家庭成員互動因素	18
8-1 孩子的問題行為的正面功能	18
8-2 父母的情緒壓力導至不適當的管教	19
8-3 父母對孩子過份緊張及過高的期望	21
8-4 孩子本身的情緒壓力	22
9. 結語	23



唔談室的一角

榮榮，二歲半的孩子，由婆婆照顧長大。一向住在婆婆家，家中還有阿姨、舅舅、公公。包括爸爸和媽媽，他的身邊圍繞著六個大人。他儼如一個小皇帝，根本不必開口說要什麼，身邊的大人已搶先一步替他想好，安排好，並且即時送上來供他享用。他有一個圓圓大大的頭，配合微胖的身材及烏溜溜的眼睛，十分趣緻及可愛。

當榮榮走進唔談室時，爸爸抱著他坐在他的膝蓋上。不到一分鐘，榮榮開始蠕動肥胖的身體，掙扎地要下來。礙於情面，爸爸要求他再坐一會兒，但是榮榮不肯，他奮力地掙脫爸爸的手，用他的頭向前、向後甚至往爸爸的胸部猛撞下去，痛得爸爸想叫；同時，他試圖用他的大嘴咬著爸爸的手，爸爸只好放手。終於他成功了，他可以下來在房內自由走動，到處探索，包括開關電制和玩各種玩具。不一會兒，他走過來拉著爸媽的手，表示要出去了，不肯呆在房間內。

媽媽拉著他回來，告訴他坐一下子；他不管三七二十一將頭往牆猛撞了一下，然後整個人躺在地上，舞動雙腳踢任何可以碰到的東西，並且放聲大哭。聲如洪鐘，十分嚇人。所有人不得不停下來，想辦法安撫他；結果越安撫越糟，一個不留神，他會踢你一腳，打你一拳。爸爸媽媽用盡各種方法均無效，唯有爸爸帶著他出去走一走。當他發現他又成功了，很快地停止哭泣，起身站起來，破涕為笑地走出去了。整個過程足足折騰了二十分鐘。

榮榮的爸爸和媽媽為了應付他的發脾氣，搞得精疲力倦。



當我們將這二十分鐘所觀察到的行為，放在平日，扣除睡覺剩下的十六個小時放大來看，你可以想像得到這個外表趣緻可愛的榮榮內裡可能是個小魔怪。接下來幾個問題你一定會在腦海中出現：

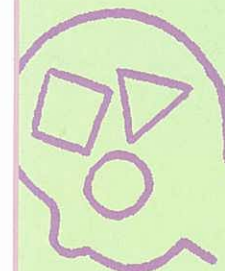
為什麼榮榮有這些問題行為呢？

平時在家是否也有這些行為呢？

它們的成因是什麼呢？

藉著這本小冊子，希望能提供給家長及幼兒工作者(包括幼稚園及幼兒中心老師)達到下面的兩個目的：

1. 增加對學前兒童問題行為成因的認識。
2. 儘早辨識幼兒的問題行為，並且尋求適當的途徑，進行早期的評估及早期的治療。





常見的問題行為

在我們的專科門診，父母帶孩子來求助時所描述的問題，最常見的是「亂發脾氣」、「情緒控制唔到」、「行為唔好」、「唔聽教」、「周圍走」、「唔專心」、「注意唔集中」-----等等。將這些投訴進一步了解時，可以包括下列各種問題行為：

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="radio"/> 無法安坐 | <input type="radio"/> 情緒不穩定 |
| <input type="radio"/> 不聽話 | <input type="radio"/> 亂發脾氣 |
| <input type="radio"/> 難以管教 | <input type="radio"/> 擲物件 / 摔東西 |
| <input type="radio"/> 不守規矩 | <input type="radio"/> 撞頭 |
| <input type="radio"/> 注意力不集中 | <input type="radio"/> 整日哭 |
| <input type="radio"/> 拒絕做功課 | |
| <input type="radio"/> 整日黏住一個大人，要人注意 | |
| <input type="radio"/> 駁嘴 | <input type="radio"/> 為小事而鬧情緒 |
| <input type="radio"/> 反抗 | <input type="radio"/> 破壞物件 |
| <input type="radio"/> 做錯事不肯認錯 | <input type="radio"/> 容易受驚 |
| <input type="radio"/> 不會用語言來表達 | <input type="radio"/> 夜晚難以入睡 |
| <input type="radio"/> 不會與其他孩子玩 | <input type="radio"/> 睡得不安穩 |
| <input type="radio"/> 打人、踢人、咬人、打架、推人 | |
| <input type="radio"/> 不肯進食 | <input type="radio"/> 偏食 |
| <input type="radio"/> 騷擾其他人玩耍或活動 | <input type="radio"/> 吸吮手指 |
| <input type="radio"/> 不服輸 | <input type="radio"/> 玩弄性器官 |
| <input type="radio"/> 尖叫 | <input type="radio"/> 尿濕褲子 |
| <input type="radio"/> 講粗口 | <input type="radio"/> 吐口水 |
| <input type="radio"/> 說謊 | <input type="radio"/> 咬東西 |

(註: 如果您的孩子有上述行為，可以在 打✓作為參考)

有問題嗎？



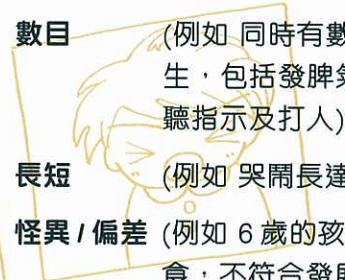
每一個孩子多多少少都會有上述任何一項或多項行為，當孩子出現這些行為時，是否表示一定有問題呢？答案是「不一定」。

那麼，如何判斷孩子的行為是有問題的呢？

有問題的行為可能是單一的行為，也可能是同時發生的一連串行為。在同一個孩子身上，同時會出現各種不同的問題行為。同一種行為在不同的孩子身上發生時，可能是由不同的因素造成的。同一種行為出現在同一個孩子身上，但在不同的場合及不同的時間，也可能是有不同的成因。

考慮行為是否有問題的因素：

- | | | |
|-------|---------|--|
| 發生行為的 | 次數 | (例如 時常不服從大人的指導或時常做出攻擊性的行為) |
| | 強度 | (例如 高強度的尖叫、撞頭或哭鬧) |
| | 數目 | (例如 同時有數個問題行為發生，包括發脾氣，坐不住、不聽指示及打人) |
| | 長短 | (例如 哭鬧長達 2 個小時之久) |
| | 怪異 / 偏差 | (例如 6 歲的孩子仍要大人餵食，不符合發展年齡或在輕鐵車廂內跑來跑去，不符合社會常規) |





下列的指標可以作判斷的依據：

- A. 該行為重覆發生或強度過強，或持續一段時間，大人用慣常的管教方法無法制止，因而增加照顧者的管教壓力及情緒困擾。(以榮榮的例子來說明，撞頭的次數及發脾氣的強度令父母毫無辦法應付。)
- B. 該行為不符合同年齡孩子的能力要求或社交場合要求。(對六歲以下的孩子，以考慮孩子發展能力為主，對榮榮而言，一個二歲半的孩子，要求他安坐一起接受晤談，並不恰當。他要求下來走動並不是一個問題。)
- C.
 1. 該項行為影響孩子的學習及阻礙孩子的發展。(例如 榮榮慣於用發脾氣與大人溝通，而阻礙他發展語言。他花在發脾氣的時間太多也太長，而影響他玩耍及學習。)
 2. 該項行為傷害孩子身體健康。(榮榮的撞頭行為，如果太用力，可能會令自己的頭部受傷。)
 3. 該項行為傷害他人。(例如以打人及踢人來洩忿。)

符合 A、B 及 C 部份中的任何一項，肯定是有問題的問題行為，因此應該找出問題行為的成因，找出適當對策，立即處理，制止該項行為。

問題行為的成因



對於六歲以下的兒童，需要大人的教導及控制，問題行為的成因往往是多方面，包括：

1. **孩子的因素** 包括：
 - 脾性(氣質)特徵
 - 生理特徵
 - 發展能力
2. **父母的因素** 包括：
 - 父母本身的脾性(氣質)或性格成熟度
 - 父母的生理特徵及健康狀態
 - 父母的心理及行為問題
 - 管教孩子的技巧
 - 婚姻及家庭問題
 - 經濟及居住問題
3. **親子互動的因素** 包括：
 - 互相敵對的親子互動模式
 - 小霸王型的親子互動模式
4. **家庭的壓力及家庭成員互動因素** 包括：
 - 孩子的問題行為的正面功能
 - 父母的情緒壓力導至不適當的管教
 - 父母對孩子過份緊張及過高的期望
 - 孩子本身的情緒壓力



上述是造成問題行為的主要因素。值得注意的是，有時影響的方向並不是單一方向，每個因素都會交互影響。這種多因素及雙向的影響往往使家庭問題及壓力雙倍增加，而再進一步惡化孩子的情緒及行為。同時當孩子的問題行為惡化也會增加父母對孩子管教的壓力，進而增加家庭壓力，甚至影響父母的精神健康。



孩子的因素

脾性(氣質)特徵，生理特徵及發展能力三方面的因素，與問題行為的形成有關。

5-1 脾性(氣質)特徵

脾性是指孩子與生俱來的行為傾向。容易導致問題行為的脾性包括：

- 高活動量
- 容易分心，易被環境中其他的事物干擾，無法集中
- 負面的情緒表達，易哭或易怒
- 不易接受環境的改變或生活作息的改變
- 不規律的生活作息，有時白天睡覺，晚上不睡覺，因而折騰大人
- 高強度的情緒反應，例如 放聲大哭。
- 持久力長或堅持度大，頑固難馴。例如 哭鬧達一個小時以上。

上述是一些孩子的比較負面脾性(氣質)特徵，它容易令孩子與大人產生對抗性及不服從的行為，甚至攻擊性的行為，而進一步造成親子互動時的衝突。許多問題行為開始於嬰兒階段，若不及時制止，它會延續到幼兒期/兒童期甚至青少年階段，而產生嚴重的行為情緒問題。然而，孩子的脾性又是天生的，不容易改變。這些負面的脾性必須大人慢慢去磨練它們，讓孩子逐漸學會另類(相對性)的好行為，與周圍的人和睦相處以適應環境。



5-2 生理特徵

包括：

- 孩子的外表特徵
- 動作協調能力或體能
- 身體健康狀態

這些特徵會影響孩子與他人互動的方式，及影響他人對孩子的看法。當孩子有先天性的疾病時，例如哮喘，大人往往傾向於過份呵護及順從他們以避免造成孩子身體的不適。孩子因偶然發現，問題行為可以使他們獲得大人的注意或操控大人，孩子便會持續該行為，以達到自己的一些需要。

5-3 發展能力

包括：

- 語言發展遲緩
- 智力遲緩

當孩子有這兩種情況時，產生問題行為的機會比同年齡的孩子多。這些能力上的缺陷會影響孩子的理解能力、表達能力、解決問題能力及情緒控制能力，而影響孩子對父母的服從性。同時也會影響別人對孩子的看法和接受程度。





父母的因素

孩子年紀愈小，身旁大人對他們的影響愈大。孩子們的問題行為往往反映父母本身的各種問題。下列是容易導至孩子產生問題行為的父母特徵：

6-1 父母本身的脾性(氣質)或性格成熟度

包括：

- 易衝動，不成熟
- 注意力不集中
- 易怒



6-2 父母的生理特徵及健康狀態

- 先天性生理缺陷或疾病
- 身體健康出現問題

6-3 父母的心理及行為問題

- 精神健康出現問題 (例如：父親或母親患有抑鬱症或嚴重的精神病)
- 行為問題 (例如：酗酒、吸毒、賭博、犯法行為……)

6-4 管教孩子的技巧

- 沒有時間監察 / 監督孩子的行為。
- 前後不一致的管教方式。(父母無法堅持管教原則，當孩子發脾氣時容易屈服。)
- 大人容易發脾氣，也容易用發脾氣的情緒來管教孩子。(結果，孩子模仿大人的行為，雙方一起發火，一起鬥氣。)



- 特別留意壞的行為。(當孩子出現問題行為時，特別予以注意，用嘮叨、責罵或體罰來制止。該行為可能會暫時消失，但過一會兒又出現。)
- 對良好的行為視為理所當然，很少給予注意、嘉許或鼓勵。

6-4 婚姻及家庭問題

- 婚姻關係有問題
- 父母因管教孩子不一致，時常發生衝突及口角
- 分居
- 離婚

6-5 經濟及居住問題

- 父母雙方或一方失業
- 經濟有困難
- 居住環境惡劣(過份擠迫)

上述因素包括大人本身問題及所面對的種種家庭和社會壓力。這些均會造成父母的情緒壓力，而間接影響孩子的行為。因此，為了預防孩子的问题行為產生或進一步惡化，如果父母有上述的問題應尋求適當的途徑，包括前往社會福利署屬下的家庭服務中心及志願機構或往醫管局屬下的普通科或專科，尋求協助以解決問題。





親子互動的因素

無論怎樣，日子總是要過的。當大人有煩惱及情緒壓力時，照顧幼小孩子的責任仍是無法推卸。每天日常生活的大小瑣碎事，由起床、梳洗、吃早餐、上學、做功課、洗澡、看電視及上床睡覺等等，孩子與身旁父母(或其他照顧者)有不少的互動機會。在這些過程中，孩子的需要和大人的意願不一定配合得到，因而往往產生許多磨擦和衝突，叫大人和孩子喘不過氣來。許多孩子的問題行為在這種情況下便會不知不覺之中發展出來，進一步成型，甚至造成父母困擾及壓力。容易導致問題行為的親子互動的模式包括下列兩種：

1) 互相敵對的親子互動模式

2) 小霸王型的親子互動模式



7-1 互相敵對的親子互動模式

不順從父母的指示及要求，孩子逕自做他喜歡的事。



父母重覆指示，孩子繼續不聽指示，令父母挫折感增加而發出威脅性的警告，父母情緒上升，語氣加重。



當孩子不滿意父母這種高漲及威迫的態度時，孩子繼續不聽指示，甚至開始發脾氣；孩子的脾氣一發不可收拾，大人在無計可施時，只有施以體罰或其他的懲罰來制止孩子發脾氣的行為。



孩子在高壓之下唯有就範，但心有不滿，過不了多久，這個惡性的互互動模式又再發生。

在這些過程中，孩子的不聽話，令父母學會用高漲情緒及威脅式的方式來迫使孩子聽話；另一方面，孩子也學會用逃避、拖延的方式來對抗父母。漸漸地，這種敵對的關係使父母儘量逃避令自己不舒服的情況，父母會避免要求或命令孩子，甚至減少一起相處的時間。如此一來，進一步減少教導孩子的機會，孩子也因此喪失許多寶貴的學習機會，而影響他的發展。



在這種惡性及敵對的互動過程中，雙方均不好受。但是，這種模式為何會繼續產生呢？事實上，依學習的理論，孩子的逃避及不聽話行為是會因父母的處理手法而得到增強。其理由詳述於下：

理由一：父母認為孩子應該聽大人的話，因此聽話的孩子沒有得到任何好處。

當孩子服從大人指示時，父母認為理所當然，很少加以注意及讚賞，久而久之服從的行為便逐漸減少。

對策

- 當孩子服從大人的指示時應給予注意及讚賞。
- 鼓勵孩子的服從性行為。

理由二：不聽話行為會帶來雙重的好處，第一種好處是孩子逃避了他們厭惡的活動(例如做功課)；第二種好處是孩子可繼續做他喜歡的活動。

從父母開始下命令，孩子拖延，到最後服從時，已相隔一段時間(可能半小時或數小時)。這段時間內父母默許孩子的不順從，例如父母一面叫他做功課，孩子回答「得了」「得了」但是繼續玩或看電視。孩子成功地拖延了去執行父母的指示，即使只是一分鐘或二分鐘，來逃避他厭惡的活動而去玩自己喜歡的玩具。

逃避厭惡性活動的成功，已可增強孩子這種行為。此外，當孩子不聽指示而繼續他喜歡的活動，活動帶來的歡樂也是另一種收穫，因而直接增強了不聽話的行為。

對策

- 父母下命令時，留意自己的指示是否合理？指示要簡單、具體，孩子容易明白及做得到。
- 如果指示是合理的話，要孩子立刻執行。不要讓孩子有機會賴皮。
- 當孩子完成指示時，立刻給予嘉許及獎賞。



理由三：孩子發脾氣的行為受到特別的注意，而使大人忘記原先的要求，孩子因而獲得豁免權。

當孩子出現反抗行為，例如用頭撞牆而大哭時，心疼的父母立刻去安撫他，父母親因專注其發脾氣的行為，而忘記原來要求孩子去執行的指示。這樣便會鼓勵孩子下次不要立刻聽指示，一再拖延，二再加上發怒，結果就可以不必去做大人要求的事。

對策

孩子可以一面發脾氣，大人也可以不理會發脾氣的行為，心平氣和地繼續要求孩子去完成指示。大人宜冷靜地動手協助，讓孩子快快地完成指示，並且立即給予獎勵。大人儘可能不要受孩子的情緒影響。如果孩子發脾氣強度太大，做不到你的要求，不妨暫時不理會孩子一會兒；待孩子冷靜下來，最後溫和地但堅定地要孩子完成指示。讓孩子體會到即使發脾氣，仍然要完成大人的指示。是無法逃避的。

理由四：孩子獲得額外的獎品(由於孩子不聽話，大人索性幫孩子做)。

當孩子不肯聽指示去完成某些工作時，心急的父母忍不住，幫忙孩子去完成工作，例如：幫忙收拾玩具、書包、穿衣或餵食等，這些愛心爆棚的協助，令不聽指示或拖延動作的孩子得到意外的收穫及獎品。

對策

不要過度幫助孩子去完成他應做的事，大人宜從旁協助，鼓勵孩子自己去完成這些工作。



7-2 小霸王型的親子互動模式

當孩子要求父母滿足某些物質上的需求 (例如買玩具) 或依賴父母為他完成生活上的某些活動 (例如穿衣服) 被拒時，孩子用發脾氣的行為來表示抗議，甚至想藉此行為來控制父母，要父母聽他的話。有些孩子甚至不惜用高強度的行為來威脅；例如：躺在地上大吵大鬧、踢門、踢人，甚至撞頭，或是有些孩子用折磨人的持久力，不停地哭鬧，長達一個至兩個小時，使大人招架不住。大人為了息事寧人，唯有屈服，滿足孩子的要求。久而久之，孩子學會利用折磨大人的發脾氣行為來要求父母滿足他們各種層出不窮的物質慾望及不合理要求。

理由：父母的屈服，無意中增強了孩子的高強度及持久性的問題行為。這時孩子發現「只要我不斷地吵鬧，媽媽就會順從我」。下次遇到相同的情形，孩子會故技重施，再上演一幕發脾氣的鬧劇，忙碌而勞累的父母也在無可奈何情況下，再度屈服了。

對策

- 建立你的家規及一套獎勵辦法，讓孩子知道如果要獲得他想要的東西，他可以用什麼途徑獲得。
- 同時讓孩子知道當他發脾氣時，你不會滿足他的要求。大人要徹底地、一致地執行定下的規矩，不要心太軟，也不要與孩子鬥氣。
- 當孩子繼續發脾氣時，一方面不理會發脾氣的行為，另一方面動手協助孩子，鼓勵孩子做其他非發脾氣的行為。例如可以轉移孩子的注意力，給予孩子做一些簡單的活動或玩玩具；當孩子服從你的指令時，立即給予獎勵或他喜歡的食物。



- 當然，大人堅持不屈服於孩子無理取鬧的行為是最重要的。

很明顯地，這些親子互動的模式直接地或間接地增加問題行為。如果能夠辨識這兩種不適當的親子互動模式；當問題行為發生後，大人率先改變處理手法，一定可以幫助孩子減少問題行為。





家庭的壓力及家庭成員互動因素

家庭壓力包括婚姻不和諧、家庭經濟問題或與家庭內成員或家庭以外的親戚之間的相處問題。這些因素不僅影響家庭的情緒氣氛及互動關係，更直接地影響父母的情緒。

8-1 孩子的問題行為的正面功能

孩子問題行為的出現對家庭的互動可能有積極的意義及功能，包括：

- 當父母吵架時，孩子呈現問題行為，父母不得不暫時停止吵架，專注去處理孩子的行為，如此可能暫時中止婚姻不和可能帶來的家庭危機。
- 當一個抑鬱的母親在情緒低落時，孩子的問題行為會令母親專注去處理孩子的問題行為，將母親暫時帶離低落的情緒狀態。
- 孩子的問題行為引起了父親的注意及關心，使父親回到家中多關心家人，與母親一起管教孩子。

由於問題行為的出現可以維繫著家庭的如常運作，並且平衡成員之間的互動，而進一步增強問題行為的繼續出現。同時，孩子的問題行為引起有關部門的關注，令家庭的問題獲得必要的援助。



8-2 父母的情緒壓力導至不適當的管教

大人面對家庭內的各種問題所產生的情緒壓力，有時令自己無法對孩子做出適當的管教，因而導至孩子許多的問題行為。以下是常見的情況：

○ 無心甚至無力的管教，令孩子變得大膽。

當父母的婚姻關係出現問題，例如父親在外包二奶，令母親出現抑鬱的情緒時；此時，母親無心甚至無力去管教孩子。當幼小的孩子對母親有所要求時，母親為了打發他，索性用比較寬鬆的方式來滿足他或者當孩子發脾氣來威脅父母買東西時，母親也輕易屈服。即使需要管教孩子的時候，孩子不聽話也由得他。在這種情況下，孩子容易變得為所欲為，而出現問題行為的機會也相應增加了。

○ 聯盟式的三角關係及忠心耿耿的孩子

當父母發生衝突時，孩子偏幫母親對抗父親，為母親出氣，甚至細心到留意母親的一舉一動，十分呵護她。另同時一方面，孩子對父親表現不尊敬，帶有敵意地用粗魯的態度和父親相處，甚至不聽父親的教導。另一方面，當母親想改變身份，執行「家長」的任務來管教孩子時或對孩子有要求時，孩子習慣以「保護者」的角色來保護母親因而抗拒母親的教導，這時孩子反而變得不聽話，令母親覺得難以管教。





○ 1 + 1 = 0 的管教方式

當父母雙方對孩子管教的方式產生不一致而爭吵起來時，父親不同意母親的管教方法，母親也責怪父親的方式，令孩子無所適從，結果孩子選擇不再聽雙方的教導，他選擇自己的一套行為。有時候，孩子會變成牆頭草，風往那邊吹，就往那邊倒。那一方對他有利就跟那一方。例如父親出手大方時心就向著父親；當母親責罵孩子時，父親嫌母親太吵而偏幫孩子時，也令孩子對母親產生反感。父母雙方不一致的管教方式互相抵消了父母的權威及管教力度，不僅令父母的權威喪失，也令孩子更加不聽話，難以管教。

○ 爭寵的手段

當哥哥或姊姊的好行為時常獲得母親的稱讚，年幼的孩子為了爭寵只好用發脾氣、不服從或依賴等行為來獲得母親的注意，霸佔母親的視線及時間，令母親無暇理會其他兄弟姊妹。



8-3 父母對孩子過份緊張及過高的期望

家庭的壓力也會影響父母對孩子的看法及對孩子的期望。往往父母對另一半產生失望時，或對自己覺得十分失敗時，常將自己的期望寄託在下一代。常見的情況是當家庭出現問題時，父母在挫折及失望之餘，將所有的期望放在孩子身上。當孩子出現少許問題行為時，在望子成龍，望女成鳳的心態之下，常將孩子的行為用放大鏡放大來看，誇大行為的嚴重性而產生過份及過多的反應。許多焦慮及緊張型的父母，將孩子的正常行為視為有問題，而過度管教及過度處罰。當父母對孩子產生過高及不合實際的期望時，會影響孩子的行為及自尊，最後孩子本來沒問題也真的變成有問題了。因此，父母如能了解自己的壓力如何影響對孩子的不合理期望是十分重要的。如果是這種情況，儘快地，依孩子的能力及年紀來調整自己對孩子的合理期望並學習適當的管教方式方是上策。畢竟，幼小的孩子，受父母的影響最大，孩子是無辜的。





8-4 孩子本身的情緒壓力

家庭壓力會直接影響孩子的情緒而導至孩子的問題行為。孩子是家中一分子，家中每一件事，孩子年紀雖小，也能觀察入微，一目了然。這些問題及壓力會引起孩子焦慮、不安甚至不開心。當他們拙於用語言來表達他們的感受時，有時問題行為是一種表達他們的焦慮和不開心的方式。如果父母親能留意這些，找出時間與孩子傾談分享孩子的壓力，給予情緒上的支持及鼓勵，有助於減輕孩子的情緒壓力，進一步減少問題行為。

上述家庭的壓力可以是多種因素造成的。為了幫助孩子改善問題行為，父母宜先評估及找出家庭壓力的源頭，並針對這些問題逐一做出改善計劃。首先應減少影響他們管教孩子有效性的壓力來源，採取適當的行動來舒緩家庭壓力對孩子所造成的影響，或者尋求適當的機構接受家庭問題評估及尋求途徑進行家庭治療或學習管教子女的技巧。

毫無疑問，唯有大人健康快樂，孩子方能健康地成長。如果大人的情緒壓力太大而無法照顧或管教孩子時，父母宜尋求社工的協助及適當的專科求醫就診，先處理大人的問題。待大人的情緒獲得疏緩，心有餘力，再專注管教孩子。



結語



透過上述的介紹，希望父母或孩子的照顧者能夠分析孩子問題行為的成因。知己知彼，擬定適當的對策以減少或預防孩子的问题行為。

- 嘗試了解父母(照顧者)本身的高危特徵。能夠改變盡量改變。並且嘗試預防或減少干擾有效管教孩子的因素。
- 了解孩子本身可促成問題行為的脾性或特徵。能夠改變的部分，嘗試去改變。不能改變的部分，學會接受它，互相配合。
- 改變產生問題、或使問題持續及惡化的親子互動模式。用有效的方式來處理問題行為。
- 了解孩子的问题行為與家庭互動的關係，尋求適當途徑舒緩家庭壓力，接受家庭治療。

每個父母都十分關心愛護自己的孩子。叫人鼓舞的是現有的研究顯示學齡前的兒童出現問題行為時，若能越早治療，同時父母亦接受訓練，學習到正確管教子女的技巧；那麼孩子的行為進步幅度會較大，問題行為復發的機會將會減少，若復發時，問題行為的嚴重程度也會相應降低。所以，透過幼兒中心及幼稚園老師的協助，及早辨識兒童的問題行為繼而轉介至處理兒童精神健康的機構是刻不容緩的。

參考資料:

Russell A, Barkley (1997) *Defiant Children: A Clinician's Manual for Assessment and Parent Training*.

