「問題只屬於父母」的管教方法

筆記 4.1

▲ **定義：**如果子女的行為只對父母造成困擾，父母渴望子女作出改變，而子女卻不覺得有問題時，這問題便只屬於父母。

▲ **例子：**

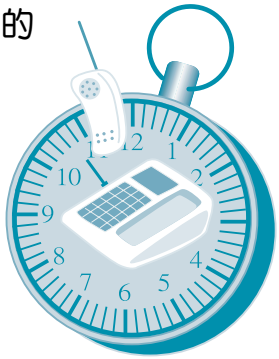
- 女兒穿露臍裝、塗口紅和指甲油，父母覺得女兒裝扮暴露和前衛，替女兒擔心。
- 子女覺得把書包放在地上沒有甚麼問題，但父母覺得書包應放在指定位置。
- 子女常佔用電話線與朋友閒聊。

▲ **處理方法：**要處理「問題只屬於父母」的情況，父母先要考慮以下問題：

1. 子女行為會否對自己或他人構成影響？如果子女的行為根本不會對自己或他人構成影響，父母可參考下文的方法一。但子女的行為會對自己或他人構成影響，父母便要進一步考慮以下問題。
2. 子女會否從「自然後果」中得到教訓，還是需要以「訂定後果」來教導子女？如果子女的行為會在「自然後果」中得到教訓，父母可參考下文的方法二。否則，父母便需要運用方法三的「訂定後果」來教導子女。

❒ 方法一：

- 當子女的行為根本不會對自己或他人造成影響，但父母仍然覺得子女的行為不妥當，很大可能是由於雙方對該行為有不同的價值觀。例如衣著服飾的穿戴、周末與朋友探訪偶像等。
- 父母需要反思：現時介入的目的是甚麼？這個問題是否一定要處理？事實上，介入的目的未必一定要改變子女的行為，可以是彼此明白對方的想法。同時，父母要檢視自己的信念，學習放鬆，重新思考甚麼令自己不滿，不滿的原因是否合理。
- 父母可用「開放式問題」來了解子女的想法和價值觀，例如：「你的偶像有甚麼吸引你的地方？」「我擔心你穿這些服飾會受到不必要的騷擾！你會如何保護自己？」
- 父母運用「積極聆聽」和「我的訊息」的溝通技巧，讓子女了解父母的想法和對他們的關心，以便達到傳意和了解的效果。



- 父母不需要強行要求子女「改善」，或進一步改變子女的價值取向。因為子女即使表面接受，內心還是心有不甘的，他們可能會更執著自己的信念，令父母的管教徒勞無功，甚至適得其反，進一步破壞親子關係。

❒ 方法二：

- 若子女最終因著其行為而自食其果，父母便可在安全和合乎道德標準的情況下，讓「自然後果」發生，毋須即時介入。及後子女吃了苦頭，發覺問題有切身影響時，便容易產生改善動機，避免重蹈覆轍。例如子女胡亂放置自己的物件，父母便讓他們承擔遺失的後果；子女約了同學往圖書館，但遲遲未能出發，他們便要負起被同學指責的後果。
- 當子女有改善行為的動機時，父母可運用「積極聆聽」，以開放的態度引導子女總結經驗。
- 父母可讓子女從經驗中汲取教訓，並由他們自行決定是否繼續這種行為。在這些情況下，父母毋須催促和協助，子女可從「自然後果」中學習自律。

❒ 方法三：

- 當子女的不當行為會對自己或他人構成影響，但他們又不會從「自然後果」中得到教訓。父母可以運用「我的訊息」的溝通技巧，讓子女明白他們的行為會影響自己和別人，教導他們當考慮自己的需要時，亦要顧及他人，並鼓勵他們作出改善。例如：「我覺得煩惱，如果你到深夜仍玩電腦，燈光和聲浪會影響家人休息，你看可以怎樣解決這個問題？」「我很擔心吸煙影響你的身體健康。」
- 若透過提醒和商討，子女仍未能作出改善，父母便要使用「訂定後果」的技巧，即是和子女訂明一些他們要承擔的後果，讓他們知道自己要為行為付上代價。例如子女常佔用電話線與朋友閒聊，經過勸喻後，仍未能自律地作出改善，父母可以用照顧家人共同需要為原則，與子女一起設定使用電話時間的規範。假若子女日後違規，便要扣起部分零用錢來繳付電話費。

承擔後果

筆記 4.2

甚麼是「承擔後果」?

- 子女承擔因自己的不當行為所帶來的後果。
- 後果可分兩類：「自然後果」和「訂定後果」。
- 「自然後果」是由子女的不當行為而可能自然帶來的後果。
- 「訂定後果」是父母因應子女不當行為而訂定的後果，該後果可以與行為沒有必然的關係。

為何運用「承擔後果」?

- 讓子女明白如不中止不當行為，他們要為自己的行為負責。當子女不想面對這些後果時，便會減少或停止不當行為。
- 「自然後果」可讓子女自行領會不當行為所帶來的不便，有助加強子女的責任感。這個方法不但省時省力，更可避免破壞親子關係。
- 對於青少年，「自然後果」會較容易幫助他們改善不當的行為，因為後果要自己體驗和承受。這時，父母可運用聆聽技巧和開放式問題，引導子女從中總結經驗。由於「訂定後果」可能會引起一些爭持和討價還價的情況，所以父母在必要時才可運用。

例子：

- 「自然後果」：當子女太快用盡零用錢時，父母不必尋根問底，甚或幫子女安排零用錢的運用方法，因這樣會有違學習「自律」的原則。當子女在月中便花光零用，便要承受缺錢的後果，下一個月便懂得量入為出。
- 「訂定後果」：不潔衣服應放進洗衣籃，若子女沒有依從規定去做，父母便不會替他們收拾和安排清洗。兩三天後，子女便會為自己沒有潔淨的衣服去見朋友而著急，這時便會體會到問題是要自己處理的。

運用「自然後果」時要考慮甚麼？

- 安全性：只有在安全的情況下，才容許子女從「自然後果」中汲取教訓，並由他們自行決定是否讓這種行為繼續。例如，子女約了同學往圖書館，但遲遲未能出發，同學可能會不等待。在這情況下，父母可讓「自然後果」發生，毋須催促和協助。然而，若看到子女在服食軟性藥物，父母便不能採取「自然後果」的方法，讓子女體驗後果。因服食軟性藥物會危害健康，所以要立即制止，並解釋原因，然後運用「解決問題」的方法協助子女。

- 受重視程度：「後果」要得到子女重視才能發揮作用，例如子女擅自打收費電話，其「自然後果」是要繳交額外的電話費，如子女不需負任何責任，他們便不會重視這個「自然後果」，亦未必會停止這種行為。在這情況下，父母可嘗試運用「訂定後果」，例如對子女說：「你如再打收費電話，所有電話費要由你支付。」

運用「訂定後果」時要考慮甚麼？

- 盡可能和情境拉上關係：例如子女在替模型塑油時，弄得桌子和地板均有顏料，便要負責抹淨。

- 有適當的約束力：父母訂定的後果如對子女沒有約束力，便難以推動子女跟從；但如訂定的後果太嚴重，一方面會對子女造成不必要的壓力，另一方面父母如真的履行「後果」，或許會破壞親子關係，帶來不必要的衝突。因此，要有效運用「承擔後果」的方法，關鍵在於訂定甚麼「後果」。

- 實際可行：例如「你再遲返家，便在大門外過夜！」「再服食軟性藥物，我就打死你！」「再這樣反叛就不要回家！」等，均不適宜用作訂定後果。

- 堅持到底：後果一經訂定便要堅持到底，否則子女知道有回旋的餘地，便會嘗試衝擊「警戒線」，測試父母的底線和忍耐力。日後再用這種方法，便難以發揮效用。

與「後果」有約（建議答案）

筆記 4.3

事件	自然後果	訂定後果
子女抽煙。	抽煙的「自然後果」是影響身體健康。因後果嚴重，父母應即時採用「訂定後果」的方法。	父母以關心子女健康為理由，禁止子女抽煙。即使子女辯稱煙不是他買的，父母也要扣去他該月全部的零用錢。
子女書桌凌亂不堪。	子女要花很多時間才找到需要的東西，且容易遺失物品。	請子女收拾桌面後，才可以看電視或玩電視遊戲機。
子女通宵達旦上網玩線上遊戲 (on-line game)。	翌日上課時精神欠佳，追不上功課，可能會被老師責罰。	為了不影響子女上學的精神狀態和家人的睡眠質素，電腦的電源會於十二時關掉。
天色欠佳，將會下雨，子女不帶雨傘出外。	可能會濕身和生病，或因避雨而延誤時間。	不需要「訂定後果」。（備註：反正下雨與否不在父母控制之內，如果沒有下雨，強迫子女帶雨傘，反而讓子女有機會反駁，倒不如順其自然，或者有機會讓子女承受後果。）

筆記 4.4

責任感（討論重點）

1. 兒子有甚麼不當行為？

▲ 兒子兩天內用完一星期的零用錢，要求父親再多給零用錢。

◆ 兒子的功課還未做完，但因玩樂後感到太疲倦，表示需要休息。

2. 父親如何處理？這種處理方法會有甚麼問題？

▲ 父親不勝兒子的再三要求，唯有多給他零用錢。於是，兒子覺得即使自己用完零用錢，只要再三要求，便不愁沒有錢用，兒子便不能學習量入為出，規劃自己的消費。

◆ 父親沒有讓兒子承擔其行為後果，讓他先睡覺，明天再做。於是，兒子會認為即使自己未做功課，也可以先玩樂，橫豎父親會讓他先休息，自己也不用著急，最重要是及時行樂，最後大不了便馬馬虎虎地完成功課。

3. 組員的子女在日常生活中有沒有類似的情況發生？

♦ 讓組員分享子女使用零用錢和做功課的情況，以及其處理方法。

4. 如何讓子女承擔後果？

♦ 堅持子女要負上自己的責任。例如以上使用零用錢的問題，父母毋須多給子女金錢，只須鼓勵子女預先計劃使用零用錢的安排。至於做功課的問題，父母亦要堅持子女必須完成功課後才可睡覺，讓子女明白疏懶或不善規劃生活的時間表是要付出代價的。

訂定合約

筆記 4.5

甚麼是「訂定合約」？

- 「訂定合約」是父母與子女間簽定的書面協議。雙方就著某個目標行為訂出一些彼此認同的規範，透過獎賞和後果的機制，鼓勵子女有恰當行為和改善不當行為。例如：自行收拾床鋪、合適的作息時間等。

為何要訂定目標和規則？

- 有清晰的行為指引，讓子女易於實行。
- 父母與子女一起商討目的和規則，有助了解對方的看法，使彼此容易達成共識，從而減低親子衝突。

合約有何內容？

- 合約的目的：訂明親子雙方都想達到的行為目的，取向可以是鼓勵子女有恰當行為或改善不當行為。
- 合約的內容：因應以上所定的合約目的，與子女商討彼此接受的行為規範。
- 合約的後果：列明子女在完成合約內指定的行為規範後，可得到甚麼獎勵；但如未能達到行為準則時，子女又會有甚麼後果。
- 檢討時間：定期檢討所訂目的和規範，以了解進步的程度和實行上的困難，看看是否需要修訂合約內容。
- 參與者的簽署：簽署可以減低日後的爭拗。如有見證人，可以增加鼓勵，讓立約者更看重合約的承諾。

筆記 4.5 續

訂定合約的注意事項：

- 共同協商：父母與子女討論有關的標準和規範，子女有份參與和選擇，便可提高他們的投入感和了解遵從的意義。此外，父母要有心理準備，最後的協議未必能盡如父母之意，只要大目標「訓練自律」沒有變，還是可考慮接受。整個討論過程可參考「解決問題的七個步驟」和運用各種溝通技巧。
- 準則要正面和具體：使用正面和具體的字詞，可讓訂定的目的和規範更清晰具體，易於觀察和量度，減少爭拗。
- 具吸引力和約束力：父母要選擇有吸引力的獎勵，如子女要一副軍艦模型，父母卻給予砌圖，子女便覺得沒有吸引力。另外，合約亦要註明未能完成合約的後果，以加強約制力。父母要貫徹實行合約的內容和後果，不要輕易放寬限制，子女才不會敷衍了事，知道必須認真遵守規則。

合約（樣本）

筆記 4.6

※ 合 約 ※

立約人： 父親名字、母親名字、兒子名字

合約的目的： 議定合理的時間玩網上遊戲(不計算因功課需要而上網的時間)

合約的內容： (兒子姓名)完成功課後，可於當天晚上九時前玩一小時網上遊戲。

合約的後果：

完成合約： 每週有四天達到目標，便可以在週六多玩一小時網上遊戲，如(兒子姓名)在兩個月內有四星期能遵守合約內容，便可獲一本價值$100以內的漫畫書。

違反合約： 如(兒子姓名)在同一天內玩網上遊戲超過一小時，或於晚上九時後仍未停止，第二天便取消玩網上遊戲的時間。第二及第三天均完成合約，第三天才可以恢復得到獎勵。

檢討時間： 每星期作簡單檢討，一個月之後再作全面檢討 。

立約人簽署：(父親)、(母親)、(兒子) 立約日期： 200X年X月X日

注意事項：
1. 訂定合約的過程，需要各方參與。
2. 合約內容要具體、清晰、正面。
3. 合約要有約束力。
4. 每位立約人有一份副本。