



# 暖流

218

2019.6.24

中華基督教會基真堂/基真小學

堂校家庭通訊，逢每月一及十六日派發



## 中華基督教會基真小學 2018/19 年度 6 月份家長通訊 你關注你的孩子嗎？

各位家長，想信大家都會有同感，教養孩子絕對不是一件容易的事。而且十分勞心勞力。想信你也會感到，孩子有時真的很奇怪，明知道會被責罵，仍然不斷重覆相同的錯誤。

「你到底要我講幾遍，唔可以係間屋玩波、可唔可以……」又或者是「家姐，你點解又打細路，我講過幾多次唔可以小小事就出手打人。」這些的劇情在你們家是否也曾上演？這到底是怎麼一回事？是他們想挑戰大人？不懂事？還是想吸引大人注意力？是的，孩子就是想要引起你的注意！

要知道被罵，被責罰也是一種被關注。我們也知道不同的成長階段都需要得到不同的關注。而小孩天生就需要大人的關注和讚美，且大多數的孩子也都善於吸引大人的注意力。

但究竟我們的注意力給得太多還是太少？是否足夠呢？似乎沒有一個劃一的標準，每個人心中的那把尺也都不一樣。但重點是別讓孩子從「想要」注意力變成「需要」注意力。當孩子沒有獲得足夠的注意力時，他們就會開始不斷煩擾、糾纏著你、發脾氣、情緒爆發、甚或開始出現一些挑釁或其他惱人的行為。他們心想「假如我表現好你們都沒注意到，那我就表現不好，你們就會注意！」我們稱之為用錯誤行為尋求注意力，這樣的行為不處理，孩子有可能衍生出更多的脫序行為，注意力缺損過動症(ADHD)或對立性反抗症(ODD)就常被學者認為有注意力尋求的狀況。



所以我們千萬不要漠視對孩子的關注。但也需要明白怎樣的關注才是最適切的。家長對孩子的「關注」，或稱為「注意力」，一般可以分為以下幾種：



## 一、正向注意力

當孩子表現出好行為，我們給予關注或讚美，這時孩子得到的就是「正向注意力」，它可能是一個擁抱、一句稱讚或鼓勵、一個親暱舉動等。「正向注意力」是能促使孩子表現更多好的行為。

## 二、負向注意力

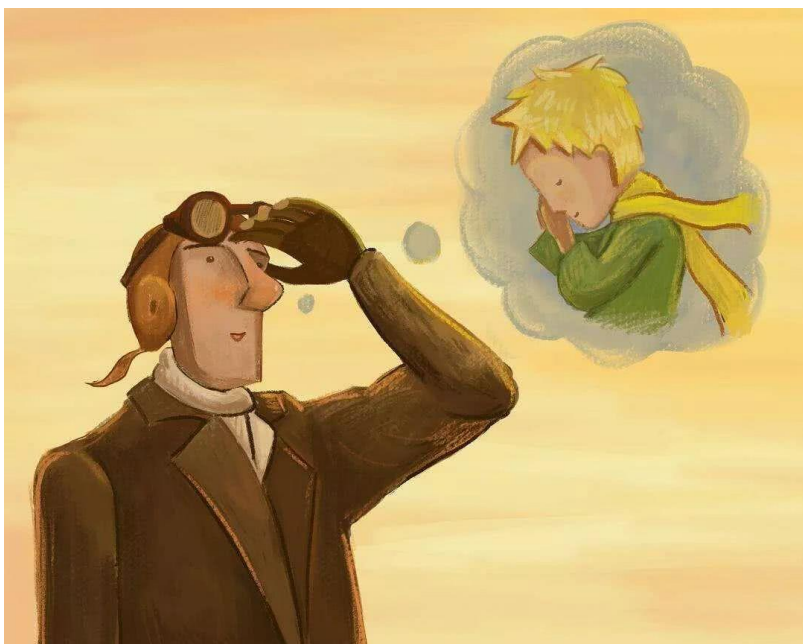
當孩子表現出不當行為，你感到生氣而給予的注意力，通常就稱為「負向注意力」，它通常包含威脅、審問和說教。別以為你給的是懲罰，對孩子而言這是獎勵，所以你沒有減少行為，反而是強化了孩子的行為。

## 三、沒有注意力

沒有注意力，是對發生的事件不去關注，面對孩子尋求注意力的不適當行為，「沒有注意力」反而比「負向注意力」更好，但這不代表你完全不理，而是你不針對這個事件作回應，你可以要做的是，轉移孩子的注意力到其他事情，讓孩子有好表現後，給予正向注意力，別讓孩子持續連結「不當行為」能得到關注。

很多時候成年人總在無形中，都給了孩子許多負向注意力。從這些負向注意力，會令孩子學到我要惹些麻煩，像打擾別人、激怒人等，才能中斷大人，甚至可以控制大人。這當中，最大的問題就是，當他們有好行為時，我們常視為理所當然，吝於稱讚，當他們有錯誤行為時才去關注。

親愛的家長，想一想，你一天稱讚孩子的次數有比罵他的次數多嗎？我們都知道，經常被罵的孩子會變得沒自信、沒有安全感，認為爸媽都不在乎他，所以搗蛋時，爸媽的責罵反而令孩子的內心深處感到開心，爸爸媽媽還是在意我的。因此，別總是把孩子的好行為視為應當，當孩子出現行為問題時，也別急著生氣責罵，因為了解孩子行為背後的原因，比一直糾正行為更重要。



「每個人都是由小孩成長為大人的。然而，多數的大人卻不記得這件事。」法國聖·修伯里小王子作者曾經過樣說過。我們又何嘗不想得到別人的關注、讚賞呢？願我的嘴發出讚美的話，因為你將律例教訓我。詩篇 119:171

副校長 **吳金曉** 謹啟

2019年6月22日

