



臨床心理學家 韋智敏

親子互動治療的和啟示 (下)

當給予指令建立家長威信

當你能恆常在遊戲中建立良好親子關係，你便可以進入第二階段的家長主導互動，透過學習給予指令及合理後果去處理孩子的行為，當中提及八個給指令的原則值得家長在日常生活中留意。

一) 直截了當

指令宜直接表達，避免暗示或留有選擇空間，尤其是年紀較小的孩子，以減少混淆，讓孩子確定自己要跟從指示去做。

| 正確例子 | 不正確例子 |
|-------------|-----------|
| 請你把玩具放回玩具箱。 | 不如放好玩具。 |
| 眼睛望住別人打招呼。 | 你識唔識望住人呢？ |
| 現在去洗澡了。 | 你去洗澡得唔得？ |

二) 正面陳述

指令宜告訴孩子做什麼而不是不做什麼，以避免否定孩子的行為，且清楚告訴他／她可以或者應該做什麼。

| 正確例子 | 不正確例子 |
|------------|------------|
| 請你在我身旁慢慢行。 | 不要周圍跑。 |
| 雙手放在自己身旁。 | 不要觸摸別人的物件。 |
| 輕輕力放好玩具。 | 不要大力擲玩具。 |

三) 每次一指令

避免同時給予多項指令，宜逐一給予，讓孩子容易記得你的指令，也讓你知孩子有否完成你整個指令，以決定下一步行動。

| 正確例子 | 不正確例子 |
|-----------|---------------|
| 把你的鞋放進鞋櫃。 | 放好鞋入鞋櫃再去換衫洗澡。 |
| 把顏色筆收好。 | 顏色筆收好後洗手食飯。 |

四) 清晰具體

指令宜清晰表達你所要求的行為，讓孩子具體知道他 / 她應該做什麼。

| 正確例子 | 不正確例子 |
|----------------|------------|
| 現在去跟同學道歉。 | 你自己好自為之。 |
| 去到婆婆家要跟婆婆指示去做。 | 去到婆婆家要乖乖地。 |

五) 與年紀相乎

指令需要配合孩子的年齡，確定他 / 她們明白及能夠做到你所指示的。

| 正確例子 | 不正確例子 |
|-------------------------|---------------|
| (孩子三歲) 你玩多 3 次就到琳琳玩。 | 你要和其他小朋友分享玩具。 |
| (孩子六歲) 把玩具放回原本的地方。 | 請你替我還原房間。 |

六) 尊重有禮

以一個尊重孩子的語氣口吻給予指令會增加孩子服從的機會，同時亦教導孩子在平靜語氣下聽從指令，避免孩子學懂在大吵大鬧下才需要

服從。

| 正確例子 | 不正確例子 |
|---|----------------------|
| <p>(孩子在踢檯)</p> <p>(平靜地)請你放低雙腳。</p> | <p>(大聲地)請你放低雙腳。</p> |
| <p>(孩子用積木敲打檯面)</p> <p>(平靜地)請你把積木給我。</p> | <p>(大聲地)請你把積木給我。</p> |

七) 適時解釋

若需要解釋指令背後的原因，宜在下指令前或孩子完成指令後進行，以避免孩子利用問原因來拖延，也避免意外獎賞（額外注意）了他/她不合作的行為。

| 正確例子 | 不正確例子 |
|--|-----------------------------------|
| <p>(指令前解釋)</p> <p>是時候回家吃飯，現在要收拾離開了。</p> | <p>家長：現在要收拾離開了。</p> <p>孩子：點解？</p> |
| <p>(孩子完成指令後解釋)</p> <p>(孩子收好玩具)多謝合作，收好現</p> | <p>家長：請你收好玩具。</p> |

| | |
|-----------|--------|
| 具令房間十分整齊。 | 孩子：點解？ |
|-----------|--------|

八) 減少指令

指令儘量留在有需要情況下運用，減少孩子感到厭煩或沮喪的機會，讓家長容易跟進孩子的進度。

| 正確例子 | 不正確例子 |
|----------------------|-------------------------|
| (孩子不停跑) 請過來我身旁坐下。 | (孩子在做功課) 請你替我拿檯面的眼鏡。 |

雖然不是每位家長都需要親子互動治療，但治療當中的親子互動智慧的確適用於所有家長，若你能掌握和孩子建立關係及有效給予指令的技巧，相信你在處理孩子的情緒行為時必定事半功倍。

參考資料

Eyberg, S. M., & Members of the Child Study Laboratory. (1999). Parent-child interaction therapy integrity checklists and session materials. Retrieved December 7, 2011, from University of Florida, PCIT Laboratory Website: <http://www.pcit.org>.