簡介 ——給父母親的訊息

兒童破壞性行為

父母須知

什麼是兒童破壞性行為?

當孩子不能如其他大多數的孩子一樣能學習和遵守規則,醫務專業人員叫這種行為做『破壞性行為』(Disruptive Disorders)

以下是一些『破壞性行為』的例子:

- 不聽從父母或成人(例如老師)的吩咐，大多數的孩子都有短暫的反叛，而有破壞性行為的孩子的反叛行為是持久的，就算用嚴罰對他也沒有辦法.
- 發脾氣比一般孩子多和厲害
- 漸加暴戾和破壞行為,可能會破壞他人財物,同時也有恐嚇和危險行為,好像是偷竊
- 常頂嘴,常持反對的意見,辯論,小事化大,常要取勝
- 拒絕做日常的工作,例如功課和個人衛生,青年人很可能房間不整潔,不滿意別人教他做功課,但很少會持續地拒絕整理自己的個人衛生
- 多數孩子都說謊,尤其當他們犯了錯,或有其急切的需要,但有些孩子不停地說謊,就算在沒有需要的情況下也說謊
- 其他的反社會行為,包括過大的憤怒及說『粗言猥語』,令人討厭的行為如對人吐口水，藐視他人的感受

給極端行為的一些名詞:

- **抗拒反叛症:**這類的兒童是易激動,憤怒和常頂嘴.他們多是比較年青,反叛家長及老師.目的是激怒他們,但他們通常不會殘忍,不霸道,不詐騙和不反社會的,但不及早處理,他們漸漸也會有這些行為

- **劣行症:** 兒童常違反所有規則

- **注意力缺失及過動症:**這些問題多與其他注意力和學習問題連在一起.通常指兒童太活躍和過份衝動.

所有兒童和年青人都可能有時是很難相處的.有些兒童是因為他們受到日常生活的壓力,而有所反應.例如,父母若離婚,自己轉校等都可構成壓力.但前文所討論的問題是比較持久和更嚴重,他們會拒抗他人的關懷和幫助.

當我們的孩子有這些問題時,應當留意那些事可令情況更壞:

1. 家庭問題

- 當我們有太多問題困擾,會令我們不能分心顧及孩子的問題
- 關于處理孩子的問題時父母的意見末能一致
- 父母互相爭執
- 把子女也拉入戰圈內
- 當孩子憂心父母的 安全和快樂

2. 使用藥物和酒精

- 當孩子使用藥物和酒精,會令他們的表現最壞
- 當父母使用藥物和酒精,會令我們的表現最壞
- 當我們用藥物和酒精,取代找尋適當的幫助

3. 同輩的壓力

- 當其他青年人用壓力去迫使孩子用酒精和藥物
- 當我們的行為準 則與孩子的朋友不同
- 當有壓力迫使孩子做壞事

4. 學校的壓力

- 當每一個老師都不約而同地對學生的要求很高
- 當父母對孩子期望過高，會令孩子感到焦慮

- 當孩子跟我們一樣對自己苛求
- 當孩子被同學嘲弄或與他們的關係不好

5. 孩子受自己的壓力

- 當孩子情緒比較敏感或脆弱時，我們要教導一些合適的方法去令他們堅強起來，而又不致因想保護自己，做成專橫，甚至霸道；孩子在憂鬱時，有時會比較易怒和好鬥的。

對孩子的問題，父母常感到『心有餘、而力不足』，自己很難替他們解決問題。

當等待幫助時，以下的方法可用來處理兒童的破壞性行為：

1. 肯定孩子的優點，而略過他們的弱點。
2. 用嘉許孩子的好行為，取代懲罰他們的壞行為。
3. 一同做他們喜歡做的事，不要強迫他們做我們想做的事；常『與兒同樂』能令他們容易接受不同的意見。
4. 如果要孩子聽我們的意見，我們先要學習如何聆聽他們。
5. 無論他們做得好或壞，我們都要坦誠和公正，給他們知道我們是支持他們，同時又是公正的。
6. 令孩子知道，當我們做錯了事，或事情不如意，我們不會推卸責任給別人。
7. 令孩子知道如何集中精力去解決問題，而不是埋怨他人。
8. 以身作則去鼓勵他們做好，比較用壓力更有效。
9. 如果孩子做錯了事，先讓自己安靜下來，才去跟他們談論此事。
10. 不要與配偶爭吵，以令全家及孩子擔憂。
11. 孩子心情不愉快時說出自己的心事，我們要表現出不會因此而不愉快，給他們知道不愉快是可接受的，是可以建設性地說出。
12. 定出一貫而又公平的規則。

什麼時是你需要專業人員的幫助?

- 當全家對事情感到很難應付，而自己已不知所措時。
- 當孩子的破壞性行為，令他們再不能上學，又或危及他自己或別人安全，更或騷擾公眾安寧。

當孩子需要幫助，而我們不知正確的方法，該怎麼辦?

- 可致電 Transcultural Mental Health Centre(跨越文化精神健康中心)，尋求指導，他們有職員會說你的語言;
- 可致電就近的兒童專科醫院，尋求指導和資料;
- 可跟孩子的學校輔導員聯絡;
- 可致電本區的社康中心;
- 可約見你的家庭或普通科醫生，尋求指導或有關本區的專業人員的資料，例如:兒童心理學家或兒童專科醫生。

Transcultural Mental Health Centre
Tel: (02) 9840 3767 (during business hours)
Freecall for rural and remote areas of NSW 1800 64 8911

Kids Help Line Free Call
Tel: 24hr 1800 55 1800

Printed August 2002