

挑釁性的行爲 (Challenging Behaviours)

Traditional
Chinese



挑釁性的行爲

差不多所有的小孩子都會有頑劣嬌縱的時候，特別是剛走路的小孩子。挑釁性或破壞性的行爲就是持續不改變的行爲，或嚴重至對家庭或社區構成重大問題的行爲。

無論是任何歲數，過分的破壞性或侵略性行爲都應該慎重處理。這些行爲不應視爲一個“階段”，也不應視爲“孩子長大就不會再犯”的行爲。兒童和青少年剛開始這種行爲的時候，可能會經常發脾氣、煩躁、衝動，或者容易沮喪。

如果父母或經常和孩子接觸的成年人擔心孩子的行爲問題，應尋求專業的意見。專業醫護人員，包括輔導員，都可以幫助父母確認問題，找出幫助孩子克服困難的方法。

侵略性行爲可包括：

- 大發脾氣
- 動粗
- 打架、恐嚇、意圖傷害別人
- 使用武器
- 殘暴對待家庭寵物或其他動物
- 故意毀壞財物，或
- 毀壞公物。

施行紀律應該以學習爲重點，也不應太嚴厲或不公平。體罰往往會使得兒童的行爲更過分。看到或聽到家庭暴力會對兒童和青少年造成影響，就和他們身受其害一樣。暴力的電視節目或電腦遊戲也可能會影響脆弱的小孩子。暴力往往會帶來暴力。

耍脾氣

孩子覺得沮喪或受壓迫時會耍脾氣。偶然耍脾氣是小孩子成長中的正常過程，但如果孩子表現過激或經常不斷的耍脾氣，父母應多加關注。

父母可以通過以下的途徑幫助孩子控制脾氣：

- 訂下固定的時間和他們輕鬆的度過
- 讓他們知道你有留意他們的良好表現；及
- 考慮其他影響孩子的壓力，例如剛開始去托兒考慮其他影響孩子的壓力，例如剛開始去托兒

行爲的問題可能會影響兒童或青少年解決問題和應付生活壓力的能力，也讓他們不能享受與家人和朋友之間的正常活動。他們的學業也可能會受到破壞。破壞性的行爲會讓兒童難以建立友誼，也會影響和家人的關係。

如不處理，兒童和青少年日後會繼續在學校、法律、工作、教導自己的子女方面產生問題。

ADHD 是甚麼？

年紀很小的小孩子集中注意力的時間很短，但一般會隨著年齡改善。如果問題嚴重或持續，原因可能是注意力缺損過度活躍症 (**Attention Deficit Hyperactivity Disorder [ADHD]**)。受 ADHD 影響的兒童在聽取指示、完成工作、和其他人交往、保持安靜方面往往會出現問題。

如果你的孩子出現以下徵狀超過六個月，應找專業人員協助：

- 容易受到周圍環境或其他想法影響而分心
- 不能長時間集中注意力在任何活動
- 過度活躍，不能停下來或停止說話；或
- 衝動行事，不考慮後果。

這些兒童可能會難以結交朋友，在學校問題叢生，並會被錯誤標籤為“壞人”。如果你認為你的孩子需要幫助，不要猶豫，立刻尋求專業意見。

處理挑釁性的行爲

無論你的孩子的行爲是怎樣，他們都需要知道你不会傷害他或離開他。孩子需要知道父母是可以幫助他們調控自己的感受的。嘗試找出主要的壓力是什麼，並想辦法處理。教導孩子感受是可以調控和通過有用的途徑來表達的。

你的孩子可能在處理關於家庭、朋友、學校的日常問題方面需要幫助。行爲問題的早期治療可以幫助孩子：

- 學習控制自己的行爲
- 學習怎樣以沒有害處的方式表達憤怒和挫敗
- 對自己的行爲負責，及
- 接受自己的行爲帶來的後果。

澳洲每一個州和領地都有不同的育兒課程，可以提供資訊和輔導，提高育兒的技巧和成效，也可促進家庭和睦。這些課程也可以讓父母瞭解怎樣以有建設性的方法調控孩子的行爲。

要瞭解區內有些什麼課程和其他幫助，可聯絡你區內的分區醫療衛生服務部 (Area Health Service)。

去哪裏尋求幫助

- 你的普通科醫生
- 你區內的分區醫療衛生服務部（辦公時間），包括社區健康中心或兒童和青少年精神健康專科服務
- 其他服務兒童和青少年的專科人員，例如兒科醫生、兒童心理學家、學校輔導員。

如需索取更多小冊子可致電 1800 634 400 聯絡 Mental Health and Suicide Prevention Programs Branch, Australian Government Department of Health and Ageing (澳洲政府衛生及高齡事務部精神健康及防止自殺計劃組)。網站：www.mentalhealth.gov.au

本小冊子根據 NSW Health Department's Family Help Kit. (新州衛生部家庭幫助配套資料) 編寫。

刊物批號 2782

澳洲聯邦

國家精神健康策略 2007 年 2 月

如需傳譯員協助，請致電 13 14 50 翻譯及傳譯服務處 (TIS)。如需索取其他語言版本，請聯絡澳洲多元文化精神健康 (Multicultural Mental Health Australia) 電話 (02) 9840 3333 www.mmha.org.au

Insert your local details here

