

每月一篇

正向管教——明確規則與期望

在幼稚園，孩子正在學習「界線」的階段：甚麼可以做、甚麼不可以做、甚麼行為會帶來甚麼後果等等。當家長的規則模糊、父母的期望不一致，孩子就容易用「試探」換取不同的結果；但家長一急，而孩子未明白具體要求，則容易發生衝突。正向管教把重點放在「明確規則與清楚期望」，讓孩子知道自己該怎樣做，以下分享數個心得。

一、規則少而清楚

幼兒不需要長篇道理，家長可以先選擇生活中最常出現、最關鍵的規則，例如：

1. 遊戲時間到了要收拾玩具
2. 等候時要排隊
3. 食飯期間要坐在座位上

規則宜用短句說清楚，並且每天（或每次情境）都盡量維持同樣標準。當孩子遵守規則時家長可以加以肯定及讚賞，這樣孩子會更明白家長的要求。

二、期望要具體：把抽象變成看得到的行為

「要乖」、「要聽話」、「要安靜」等等要求未能明確讓孩子知道自己該怎樣做，鼓勵家長說出可觀察的行為，讓孩子跟從，例如：

- 「安靜」改為嘴巴合上、需要時舉手或等待。
- 「聽話」改為聽到老師/家長指令就停下、照順序做。
- 「準時」改為離開家前穿好鞋、拿好書包。

當家長把期望更具體仔細地描述出來，孩子就能知道自己要怎麼做才算達成。

三、界線一致與重複

孩子忘記、抗拒規則時，有些家長可能會提高音量或開始不斷重複，卻沒有把核心重點說清楚。更有效的方式是：在冷靜時先講清楚界線，孩子抗拒時就平靜重複固定句，例如：「玩具時間到了要收起來。你可以收一樣/兩樣，再去玩下一樣。」簡短、堅定、重複的句子，能減少孩子的混亂與對抗。

四、給步驟與協助：先練習，再要求

明確規則即是「要提供做到的方式」。收拾玩具可以拆成小步驟：把積木放在盒子內、把車子放進籃子；上學前可以安排固定順序：先穿鞋，再拿書包，然後出門。當孩子完成一小步就立刻肯定：「你把積木放好了，我看到你守規則了。」這會讓日常不同事情變成可完成的任務。

正向管教是「明確規則與期望」，關鍵不是「更嚴格」，而是更清楚、更一致、更可做到。當孩子做到後，建議家長配合上次每月一篇分享的具體讚賞方法，鞏固孩子的好行為，建立日常規範。如有查詢或需要支援，歡迎於辦公時間致電 2700 1700 與我聯絡。

駐幼稚園社工

余姑娘

2026年4月

