

# 定立 常規及家規 + 設定限制



每位父母都想孩子自律守規和有責任感。設立清晰的常規，將這些常規變成生活的規律和習慣，並為行為設定限制，這都能提昇幼兒的自律性、責任感及合作度。父母愈能具體、一致表達他們的要求，孩子愈能掌握父母的期望，他們的安全感，自我價值也被建立。

## 定立常規 / 家規小貼士

- ☞ 為孩子定立不同範疇的常規/家規，包括：早上規律、放學規律、睡前規律、收拾房間
- ☞ 每個範疇的常規/家規應維持在10條內，圖文並茂，張貼在家中的當眼處
- ☞ 向孩子發出「清晰的指令」，孩子更明白家長期望的行為
- ☞ 宜用「請……」，以溫婉的態度，讓孩子感到被受尊重
- ☞ 不應帶有威脅、批評、侮辱性或諷刺
- ☞ 避免重覆發出指令，間接助長了孩子拖延，宜慢慢地說出指令，靜待孩子的回應
- ☞ 忌用「好不好」或「不」，宜直接向孩子說出恰當行為

## 要孩子服從常規 / 家規的 先決條件是甚麼？

良好的親子關係和獎賞能推動孩子服從父母 (可參考《童行歲月》第一期及第四期)



## 善用「清晰的指令」的3個口訣

**1** 首先\_\_\_\_\_，然後\_\_\_\_\_。

幼兒記憶有限，宜每次最多1-2個指令，並將步驟拆細，  
例如：

「先將毛公仔放入籃子裏，然後把顏色筆放回桌子上。」

**2** 你現在不可以\_\_\_\_\_，但你可以\_\_\_\_\_。

清楚告知孩子「禁止」和「允許」的行為，例如：

「你不可以再看平板電腦，但你可以同我一起砌積木。」

**3** 你可以\_\_\_\_\_，又或者可以\_\_\_\_\_。

賦予孩子選擇權，減低親子的權力鬥爭而產生激烈的情緒，  
例如：

「你可以自己選擇先做哪份功課，或者由我為你選擇。」

相信我  
我做得  
到



## 無效指令 VS 清晰的指令

### 小測試 1 :

常見的無效的指令包括「含糊的指令」、「負面的指令」、「形容式的指令」或「間接的指令」，請分辨以下的例子屬於哪一種「無效的指令」。

- a. 不要一邊玩手機一邊吃飯，好不好？
- b. 等我一會兒
- c. 你是否應該先完成家課，才看電視呢？
- d. 不要拖延時間
- e. 你的玩具仍在地上
- f. 我已經告訴你不准，為甚麼你還要打弟弟
- g. 房間裏亂七八糟的
- h. 要有禮貌
- i. 我們要睡覺了



含糊的指令

負面的指令

形容式的指令

間接的指令

### 小測試 2 :

試運用「清晰的指令」的3個口訣，將以上「無效的指令」重寫為「清晰的指令」。

### 小測試1 參考答案：

含糊的指令(沒有說出期望的行為)：b, h  
負面的指令(只有不/不准)：d, f  
形容式的指令：e, g  
間接的指令：a, c (錯誤地給予孩子選擇權),  
i (沒有直接說「你」或孩子的名字)

香港耀能協會  
香港北角百福道21號17樓  
電話：2527 8978  
傳真：2866 3727  
印刷數量：4000

### 小測試2 參考答案：

a. 不要一邊玩手機一邊吃飯，好不好？

👉 吃飯時必須一心一意，之後才玩手機

b. 等我一會兒

👉 我先把菜洗乾淨，便會和你玩

c. 你是否應該先完成家課，才看電視呢？

👉 你現在不可以看電視，但你可以完成家課後再看電視

d. 不要拖延時間

👉 計時器會在5分鐘後響起，你便要停止目前的活動

e. 你的玩具仍在地上

👉 請你現在將地上的玩具放進玩具盒內

f. 我已經告訴你不准，為甚麼你還要打弟弟

👉 弟弟搶去你的玩具，你可以告訴弟弟「不可以」，或是向我求助

g. 房間裏亂七八糟的

👉 計時器會在5分鐘後響起，你便要停止目前的活動

h. 要有禮貌

👉 謝謝老師的幫忙(示範)，請你也向老師說謝謝(孩子說後應立刻讚許)

i. 我們要睡覺了

👉 現在已經是九時，你睡覺的時間到了

