

挑衅性的行为

(Challenging Behaviours)

Simplified
Chinese



挑衅性的行为

差不多所有的小孩子都会有顽劣娇纵的时候，特别是刚走路的小孩子。挑衅性或破坏性的行为就是持续不改变的行为，或严重至对家庭或社区构成重大问题的行为。

无论什么岁数，过分的破坏性或侵略性行为都应该慎重处理。这些行为不应视为一个

“阶段”，也不应视为“孩子长大就不会再犯”的行为。儿童和青少年刚开始这种行为的时候，可能会经常发脾气、烦躁、冲动，或者容易沮丧。

如果父母或经常和孩子接触的成年人担心孩子的行为问题，应寻求专业的意见。专业医护人员，包括辅导员，都可以帮助父母确认问题，找出帮助孩子克服困难的方法。

侵略性行为可包括：

- 大发脾气，
- 动粗，
- 打架、恐吓、意图伤害别人，
- 使用武器，
- 残暴对待家庭宠物或其他动物，
- 故意毁坏财物，或
- 毁坏公物。

施行纪律重在学习，不应太严厉或不公平。体罚往往会使得儿童的行为更过分。看到或听到家庭暴力会对儿童和青少年造成影响，就和他们身受其害一样。暴力的电视节目或电脑游戏也可能会影响脆弱的小孩子。暴力往往会带来暴力。

耍脾气 (Tantrums)

孩子觉得沮丧或受压迫时会耍脾气。偶尔耍脾气是小孩子成长中的正常过程，但如果孩子表现过激或经常不断的耍脾气，父母应多加关注。

父母可以通过以下的途径帮助孩子控制脾气：

- 定期花一些时间和孩子相处，和他们一起放松；
- 让他们知道你有留意他们的良好表现；及
- 考虑其他对孩子带来压力的因素，例如刚开始去托儿所，家里刚添了新的宝宝或父母吵架。

行为的问题可能会影响儿童或青少年解决问题和应付生活压力的能力，也让他们不能享受与家人和朋友之间的正常活动。他们的学业也可能会受到破坏。破坏性的行为会让儿童难以建立友谊，也会影响和家人的关系。

如不处理，儿童和青少年日后会继续在学校、法律、工作、教导自己的子女方面产生问题。

ADHD 是什么？

年纪很小的孩子集中注意力的时间很短，但一般会随着年龄改善。如果问题严重或持续，原因可能是注意力缺损过度活跃症（**Attention Deficit Hyperactivity Disorder [ADHD]**）。受 ADHD

影响的儿童在听取指示、完成工作、和其他人交往、保持安静方面往往会出现问题。

如果你的孩子出现以下征状超过六个月，应找专业人员协助：

- 容易受到周围环境或其他想法影响而分心；
- 不能长时间集中注意力在任何活动；
- 过度活跃，不能停下来或停止说话；或
- 冲动行事，不考虑后果。

这些儿童可能会难以结交朋友，在学校问题丛生，并会被错误标签为“坏人”。如果你认为你的孩子需要帮助，不要犹豫，立刻寻求专业意见。

处理挑衅性的行为

无论你的孩子的行为是怎样，他们都需要知道你不会伤害他或离开他。孩子需要知道父母是可以帮助他们调控自己的感受的。

尝试找出主要的压力是什么，并想办法处理。教导孩子感受是可以调控和通过有用的途径来表达的。

你的孩子可能在处理关于家庭、朋友、学校的日常问题方面需要帮助。

行为问题的早期治疗可以帮助孩子：

- 学习控制自己的行为，
- 学习怎样以无伤害的方式表达愤怒和挫败，
- 对自己的行为负责，及
- 接受自己的行为带来的后果。

澳洲每一个州和领地都有不同的育儿课程，可以提供资讯和辅导，提高育儿的技巧和成效，也可促进家庭和睦。这些课程也可以让父母了解怎样以有建设性的方法调控孩子的行为。

要了解区内有些什么课程和其他帮助，可联络你区内的分区医疗卫生服务部 (Area Health Service)。

去哪里寻求帮助

- 你的普通科医生。
- 你区内的分区医疗卫生服务部（办公时间），包括社区健康中心或儿童和青少年精神健康专科服务。
- 其他服务儿童和青少年的专科人员，例如儿科医生、儿童心理学家、学校辅导员。

如需索取更多小册子可致电 **1800 066 247** 或传真至 **1800 634 400** 联络 (Mental Health and Suicide Prevention Programs Branch, Australian Government Department of Health and Ageing) (澳洲政府卫生及高龄事务部精神健康及防止自杀计划组)。

网站：www.mentalhealth.gov.au

本小册子根据 NSW Health Department's Family Help Kit (新州卫生部家庭帮助配套资料) 编写。

如果您需要传译员，请致电 (TIS)，电话号码为 **13 14 50**。

若需其他语言版本的资料，请联络澳大利亚多元文化精神健康中心，电话号码为 **02 9840 3333** (Multicultural Mental Health Australia) www.mmha.org.au

刊物批号 2782

© Commonwealth of Australia

Insert your local details here

