

如何幫助孩子戒掉壞習慣？

感到焦慮不安時，小朋友或許會養成吸吮拇指、撕手皮或咬指甲等壞習慣。孩子可能並非故意這樣做，但長期下去有機會傷害到自己。據說養成一種習慣需要二十一天，那麼要幫助子女戒除以上的壞習慣又需要多久？



專家指出，習慣可分為很多種，吸吮大拇指及撕手皮等行為屬於生理方面的習慣，另外還有插嘴之類的行為習慣及發脾氣等情緒習慣。雖然以上提及的生理習慣大多與焦慮及緊張等負面情緒掛鉤，但小朋友也有可能只是為了解悶或滿足對身體的好奇心，家長毋須過分擔心。

瞭解習慣的根源



留意到小朋友的壞習慣後，家長首先需要向子女直接提出問題，並與他們詳細溝通，瞭解這些習慣背後的原因。如果孩子還未懂得如何表達，家長則可以在日常生活中觀察這些壞習慣出現的時機，找出行為的根源因素。當小朋友感到緊張或不安，便容易下意識地做出咬指甲等重複性行為，試圖抒發壓力。若家長發現子女的壞習慣較常在面對壓力時，例如在溫習、考試或上台朗誦前出現，便代表他們的行為是因焦慮等負面情緒而產生。不過，有些小朋友也可能是因為對自己的身體充滿好奇，而做出拔頭髮或撕手皮等行為。此外，不少孩子也會在感到無聊，甚至肚餓的時候，透過吸吮拇指等習慣來打發時間。

尋找替代方案

如果子女的行為會傷害到自己，**父母必須立即告訴孩子他們的行為是不正確的**，並說出原因。專家表示，阻止孩子的行為後，家長需要跟他們尋找**替代方案**，滿足孩子的好奇心，並緩解壞習慣背後的情緒問題。例如，若子女只是因為對頭皮好奇而拔頭髮，家長可以和他們一起到圖書館借閱有關**身體結構的書籍**，給予孩子一個健康的途徑去**瞭解自己的生理**。



要徹底戒除一個習慣**可能需要三至四周**，如果習慣形成已久，要戒掉便難上加難。因此，家長在幫助孩子戒除壞習慣時必須**保持耐性**，並多作**正面鼓勵**，不然太嚴格的管教可能會令子女更加焦慮，壞習慣也會加劇。

資料來源：

黃巴士

<https://www.yellowbus.com.hk/%e5%a6%82%e4%bd%95%e5%b9%ab%e5%8a%a9%e5%ad%a9%e5%ad%90%e6%88%92%e6%8e%89%e5%a3%9e%e7%bf%92%e6%85%a3%ef%bc%9f/>

2022年6月17日