

1.2 教養技巧

1.2.1 家長應放下架子向孩子學習

父母可以接受孩子的「教育」嗎？

有些年輕人他們掌握的現代科學知識或許超過家長，所以，子女向父母介紹新事物、傳授新知識、宣傳新思想、傳播新觀念，不論父母是否接受，都可以說這是子女向父母進行教育。

有的父母怕接受子女教育會降低自己的威信，其實不會。而且會使他們更尊敬父母，密切孩子與父母之間的關係。

大多數家長存在家庭教育認識誤區

- 重隨意教育，輕長遠考慮
- 重智力發展，輕實踐能力
- 重生理發育，輕心理健康
- 重生活安逸，輕自身素質
- 重全家呵護，輕和諧教育

怎樣才算成功的家庭教育？

在關心孩子學習的同時，更要關心他們的思想、道德；關心孩子的個性發展，培養孩子樂觀開朗的性格；幫助孩子具有健康的心理品質；培養他們的社會交往能力和動心實踐能力等。

北京青年報 2008年7月3日

1.2.2 與外傭約法三章 合作管教子女

相信不少母親也有同樣的疑慮，擔心在工人面前打罵子女，他們會有樣學樣。知道孩子有時不聽話，遇到這種情況，女傭大可向主人匯報，但絕不能私下懲罰兒子。與外傭約法三章，制訂切合個人需要的「管教指南」。

懲罰權力在父母

例如家長希望訓練子女的自願能力，那麼在「管教指南」中，可列明鍛鍊的方式，避免她事事替小主人完成。亦須列出孩子何時午睡，進食的時間和分量，電視和電腦的使用量等，甚至孩子發脾氣時的對策，以至賞罰規矩等，也可具體及清晰的列明，方便外傭執行，亦可避免對方混淆了家長的角色。

1.2.3 教育者謬誤手冊

一個新的家庭成員的出現意味着家庭結構的調整，家長要告訴大一些的孩子，嬰兒需要家人花很多的精力，因為他會哭鬧，有可能會讓他們的哥哥姐姐感到痛苦。家長應該讓他們建立一種友誼關係。「他們是我的朋友，他們需要我的幫助。」這是防止孩子產生嫉妒情緒的好方法。

北京青年報 2007年12月26日

1.2.4 教育者謬誤手冊

家庭作業是孩子自己的事情，家長總是監督或者檢查孩子的作業，會干擾孩子承擔屬於自己的責任。

如果家長協助孩子養成了良好的做作業習慣，那麼他們在整體方面稍作監督即可。家長不要對某個小錯看得太重，輕描淡寫說一下即可，也不要忘記表揚孩子作業完成得不錯。

北京青年報 2007年12月31日

1.2.5 有口難言 動輒拍人

捉緊小手 簡單字眼告誡

在孩子拍打別人後，立刻捉緊她的手仔不放，配合適當的面部表情，並說出：“不准”、“停止”等簡單字眼。

過激反應 吸引BB動手

當孩子打人時，媽媽反應不宜過激，會令幼兒感覺有趣，認為打人可吸引大人注意，於是不斷重複動作，甚至故意鬧著玩，致使問題惡性循環。

打人拒道歉 穿鞋仔出走

開放式問題了解動機

跟他傾談時，可以開放式問題(open questions)開始，例如：你為何打人？什麼事令你不高興？除了動手，有沒有用其他方法表達呢？家長可以先動其情，再說明道理。

不宜太遷就小孩意願

有些孩子性格較倔強，可能跟他他是獨生子女，或得到太多年長的親友呵護有關。家長亦要留意，讓孩子學習跟同齡小孩相處時，大人不要太遷就他的意願。

明報 2008 年 8 月 24 日

1.2.6 避免獨生子女成長缺陷 專家給出十大忠告

獨生子女的成長有天然缺陷

由於是獨生子女，現在孩子承受的責任非常多：家庭的責任、傳宗接代的責任、社會的責任.....因此便出現了教育問題。如果忽視獨生子女的成長缺陷，將給孩子的成長帶來一系列的問題。

第一個問題就是孩子會失敗在起跑線上。

第二個問題是孩子的人格會較不成熟。

第三個問題是學習障礙嚴重。

為解決獨生子女成長的缺陷問題，周運清給家長提出了十個忠告，分別為五要五不要。

五要：第一家庭教育要突破家教兩難，現在做家長難、做孩子難，誰突破這兩難，誰的孩子就成功；第二要克服中國式家長兩大通病：一個過嚴，一個溺愛；第三要從小開發孩子的學習天賦；第四要為孩子創造良好的成長環境；第五父母要學會親子溝通。

五不要：家長不要忽視孩子的成長煩惱；不要忽視孩子的心理健康；不要忽視孩子學習障礙；不要忽視孩子交往能力培養，不要忽視孩子的獨立性和自助行為。

北京青年報 2008 年 10 月 23 日

1.2.7 滿足子女物欲非關愛護

金融海嘯令不少家庭都收緊開支，減少外遊，早前參加一次朋友的聚會時，一位母親向在場一位準父親提問：「你開始做健身沒有？」當大家一頭霧水時，這位媽媽解釋道，其丈夫早在女兒出生時已開始健身，以預備女兒出生後，有足夠的體力去帶女兒四出遊玩。而這位父親的「健身」時間一點也不短，因為女兒今年已經九歲，他仍每星期陪女兒去踏單車，同樣地，這對父母於今個聖誕節沒有帶女兒外遊，但卻到了香港不同的景點遊覽，如到昂坪及參加多個展覽會等，付出的金錢不多，亦沒有送上貴重的聖誕禮物，但一家三口非常愉快。

一眾家長應該好好思考，買新衣服及封大利是是否等於愛護子女？父母陪伴

子女，聆聽他們的心事是否更為重要呢？

星島日報 2008年12月30日

1.2.8 5Q 教兒法寶

「情感傳遞」的方式

男孩子不會用語言去表達情緒，卻用行動去發洩，例如大吵大罵、打架、發脾氣等；長大後則轉成「內發」，即不作聲、無聲抗議、或跑開等。女孩子則多以說話方式來表達情緒，心情不好時會向母親投懷，說出心事。不同的表達方式叫「情感傳遞法」(Emotional Availability)，將無法形容的痛楚(或喜悅)用自己的方法去告訴別人，使對方感受和關懷。

正因為父母有別，孩子們都會應其不同而將心理上的需要投射在父母身上。而且，孩子盼望在母親身上得到的有六大心得：包括愛心、鼓勵、教導禁忌、放寬界限、指明方向和玩樂得宜。

1. 愛心培養：孩子覺得母親會教他們愛自己和別人、待人接物的方式、禮貌、交友方法和對人說話的重點。
2. 表揚鼓勵：孩子覺得母親會稱讚，用言語去表達愛護孩子和鼓勵他們，使他們認識到甚麼是無條件的愛。
3. 談論「禁忌」：孩子希望母親們會直接與孩子討論性、毒、酒、賭等禁忌，當電視上含有不應該做的事，孩子覺得母親首先要為孩子作出警告。
4. 放寬界限：在適當的環境下，母親應遷就孩子，不要太苛刻，使孩子明白彈性教法的好處。
5. 指明方向：孩子覺得母親就像大海航船時的照明燈和方向儀，當知道自己不對時，母親會解釋而不是開口大罵。母親是不可說謊的。
6. 玩樂得宜：孩子渴望與母親多些時間在一起，功課後可得到母親的讚賞和一起玩耍。

5Q 逐個分析

因為母親較父親肯用語言去表達，更曉得用讚美的方式去使孩子高興，當別人對自己的母親不敬時，女孩子會吵架起來，與這個不敬的人鬧反面；而男孩子則用行動去表示抗議，例如打架，但不會說出來。以此為例，母親教兒心得要加上分析：若「愛心」和「鼓勵」是屬於EQ(情緒商數)的培養，「禁忌」是AQ(逆境商數)，「界限」和「方向」是DQ(發展商數)，而玩樂是SQ(社交商數)；那麼，短訊商數(TQ 或 Twitter Quotient)或科技商數(Technology Quotient)也應列入孩子想母親在溝通時所利用的技巧。訓練的方向包括：

EQ：喜怒得宜：告訴孩子若心中有疑問，要開口告訴父母。若朋友不對，也應動口而不動手。凡事要易地而處，了解別人的動機。

AQ：對不良的環境有所警惕，教導孩子明白及留意別人的用意，易地而處除了可以訓練 EQ 外，也可以使人不陷誘惑。

DQ：發育期間的孩子要求多多，但父母若不回應，孩子便會向外跑。單是說話是不足夠的，現代的母親除了保護孩子外，還要融入他們的愛好中，找尋「與他們一起玩耍」的心理，使他們不知不覺間聆聽母親的聲音。

SQ：社交的禮貌是在輕鬆的學習環境下慢慢培養的，投入孩子的世界去了解他們想得到的是甚麼，使其容易適應於你的學習模式。

TQ：利用短訊或電郵，加上見面時的歡笑，孩子可領略到母親的投入感。筆者用一些不慣用的短訊寄給女兒，例如 23ty 代替 two-thirty(2:30)，她們見到我時笑到停不下來，拉近我們的距離，說話也較容易入耳。

無條件的愛使孩子明白你多一些，將繃着的臉拉開，是每位母親可以做到的事！做父親的，也可照樣做！

親子便利 NO.196 SEP 2008

1.2.9 不做狂躁父母有辦法

工作壓力大、生活緊張，除影響身體健康外，更影響情緒的健康。近年，於報章雜誌不時刊登許多有關虐兒的新聞，著實令人髮指。不少專家都建議為人父母者於管教小朋友時，須給予足夠的耐性及愛心，不可以動輒施以暴力。所以，父母們如果懂得管理自己的情緒，就可讓小朋友能在和諧的氣氛下健康成長。

父母動怒有原因

以一般父母而言，被小朋友激怒的原因，不外乎是因為小朋友發脾氣、利用扭計來表達他們的需要；大吵大鬧、不自動自覺做功課、只顧在公園玩耍而不願意回家、與小朋友爭玩玩具等。當父母看到小朋友這些行為時，部分家長能夠冷靜處理的，但部分家長會感到十分憤怒，會採用錯誤的管教方法對待小朋友，如打、罵等，最終兩敗俱傷，影響親子關係之餘，亦未能改善小朋友的壞行為。

4 種錯誤的管教方法

當小朋友頑皮時，某部分家長會採用一些自以為正確的方法去管教小朋友，初期的確可以收一時之效，但長此下去，卻會影響雙方的關係，更會加劇小朋友的惡行。以下 4 種錯誤管教方法往往是家長常用的，現讓大家參考，看看身為家長的你又是否有犯錯：

錯誤 1：賄賂

當小朋友扭計時，家長為免尷尬，以及盡快息事寧人，便會對小朋友採用「賄賂」的方法，就是但凡小朋友扭計，不論行為出發點是否正確，家長必定滿足小朋友的需要，以求盡快使小朋友平靜下來。

害處：孩子要脅家長做事

這種以賄賂去平靜小朋友的方法，最終只會加強小朋友的錯誤行為，為他們帶來錯誤的訊息，往後他們便會以扭計作武器，知道只要扭計哭鬧，家長便會立即態度軟化，任何事都會遷就他們，甚至將行動升級來要脅家長，那時，家長更難將他們管教好了。

錯誤 2：高壓政策

很多時候在街上都會看到某些家長對着小朋友破口大罵，被罵的小朋友可能默不作聲，或是嚎啕大哭，看似能夠遏制他們的壞行為，其實並不然。

害處：孩子會有情緒病

家長以高壓政策對待小朋友，強行遏抑他們的情緒，最後，可能會令小朋友出現情緒病，使他們感到自卑及自尊心受損。家長應當以疏導的方式去平伏小朋友的情緒，給予他們宣洩的機會。

錯誤 3：恐嚇

有時候，家長會「出言恐嚇」，以期收到管教之效，而像「你再唔聽話便會被怪獸捉了」或「你再不聽話我便不要你了」等，都是家長最常用來恐嚇小朋友的話。

害處：令孩子產生恐懼

這些說話均會引起小朋友的不安，雖可收一時阻嚇的作用，但這樣會令長久感到不安，帶來無限的恐懼感，不應效法這種錯誤的方法。

錯誤 4：視為出氣袋

這是很多家長常用的管教方法，當小朋友頑皮或不願意做功課時，家長便會對他們又打又罵，視他們為自己的「出氣袋」。

害處：使孩子承受不必要的壓力

家長這樣做，只會令小朋友承受不必要的壓力及責任，對於仍處於幼兒期的小朋友來說，心智尚未成熟，所以這是沒有必要的，家長毋須加重他們的負擔。打罵會傷孩子自尊心

當家長採用錯誤的方式來管教小朋友時，可能沒有考慮到會對小朋友弱小的心靈帶來多大的影響，只希望盡快將事件平息便可以了。事實上，當家長對小朋友又打又罵的話，已經傷害了小朋友的自尊心及自信心，更重要是他們不能學懂自律，凡事都需要家長打罵才願意做，而且對非黑白完全不懂辨別，原因是家長在管教的過程中，完全沒有灌輸正確的是非觀念給他們，只是一味的打打罵罵，

例如小朋友亂過馬路，家長常對他說：「再亂過馬路我就打死你。」等句子中，小朋友只會意識到亂過馬路是會被家長打，而不是對其生命構成威脅，不能講出制止小朋友錯誤行為的正確原因。

此外，家長以打罵方式與小朋友溝通，這樣會影響親子關係，不能與小朋友建立良好的溝通關係，家長應以言教及身教的方式與小朋友溝通，向他們灌輸正確的行為及道德觀念，才能協助他們建立良好的行為。

解決問題 4 守則

解決小朋友令父母動怒的問題，是要有一定的技巧，不能單靠打打罵罵來解決，所以家長不妨參考以下 4 個守則來處理小朋友的問題，避免影響彼此關係：

守則 1：先處理情緒

家長可以嘗試先行處理小朋友的情緒，可以對他們當時的情緒加以描述，讓小朋友了解原因，例如「我看到你扁着嘴，像是很不開心啊！」接着可以再說：「是否因為我沒有買玩具給你才不開心呢？」讓他知道家長是了解他的。接着家長可以向小朋友作出解釋，提醒他們曾作出的口頭協議，如「我明白你是很不開心，但剛才我們協議只是進來欣賞玩具，是不會購買玩具的，所以即使你扭計我也不會買的。」

守則 2：接受合理情緒

家長應該接受小朋友合理及適當的情緒，讓小朋友知道家長是了解他的需要，家長亦應讓他紓緩情緒，例如對他們說：「如果你真是不高興，很想哭話，那就哭一會兒吧！」家長要謹記一點，我們只是要輔導他們的錯誤行為，而非遏抑他們的情緒，故當小朋友不開心時，可以讓他們哭。

守則 3：定立獎賞制

管教小朋友應該有賞有罰，定立一套需要他們遵守的規則，當小朋友表現良好時，家長可以讚賞他們，加強他們的好行為。家長在管教時亦要互相配合、持之以恆、堅持所訂立的管教原則，不能半途而廢，否則會令小朋友無所適從。

守則 4：學習放鬆

家長除了不應增加小朋友的壓力外，亦應紓緩自己的壓力、學習放鬆，不應該過度壓抑自己的情緒，若遇上問題，可以與朋友、家人、社工或學校的老師傾談，藉此得到許多讓自己輕輕鬆鬆管教子女的寶貴意見，總之，家長情緒穩定，子女的情緒亦較穩定，同時亦能避免發生不愉快的家庭問題。

管理情緒 2Tips

在管教小朋友的過程中，少不免會令家長感到生氣而運用錯誤的方法教導小

朋友，以致帶來負面影響。所以，家長必先學習管理自己的情緒，方能教出好孩子：

Tips1：喝一杯清水

管教小朋友時，難免會令家長非常慍怒，甚至想透過打罵來解決事情，但當家長感到自己情緒不穩定時，可以先離開現場，飲一杯清水，讓自己的情緒冷靜下來。

Tips2：深呼吸

家長在情緒激動時，可以做深呼吸練習，因為吸入氧氣能夠令人頭腦較為清醒，而且能夠平伏情緒，待情緒完全平伏後，便可以開始處理問題了。

學前教育 NO.74 FEB 2008

1.2.10 點解扭計唔返學？

兩大原因

每個不肯上學的孩子都各有原因，而主要原因可以分為兩大類。第一類由學校引發。孩子可能因為某些原因對學校產生恐懼，如讀書壓力太大、在學校被欺凌、自覺沒有能力解決問題、在學校沒有安全感等。第二類源於親子關係。性格內向、容易憂慮的孩子可能覺得外面危險，希望留在家中，得到家人關愛。假如父母一向過分溺愛孩子，也可能令孩子過分依賴，視家庭為避難所。

學業壓力

假如孩子不想上學的原因源自學校，父母宜多與校方溝通，了解孩子的校園生活，並跟老師商討對策，幫助孩子面對學習障礙和人際衝突。父母可於平日教導孩子紓緩壓力，糾正孩子對己、對人、對事的觀念。父母也要作自我反思，檢討自己對孩子的要求是否過於嚴厲，令他們產生壓力。

引起關注

假如孩子不想上學的原因源於自家庭，希望留在家中，得到更多的關注和幫助，父母便要避免在孩子請假時給予他們太多注意力，也不必安排孩子在家補課。父母可以讓孩子知道自己已安排好當天的工作，未能陪伴他，甚至可以請孩子幫忙做一點家務。當孩子知道自己不上學的目的和期望未能達到後，自然會選擇上學去。

盡快解決

假如孩子不肯上學的情況持續出現，家長切勿標籤他們為「壞孩子」，並要平心靜氣地了解孩子的情緒，鼓勵他們說出害怕上學的原因，並承諾與他們一起面對困難。孩子不肯上學的問題拖得越久，他們的學業成績不但會下降，更可能造成長期的心理病症或逃學問題。因此，有需要的家長應向專業人士尋求協助，為孩子進行輔導工作。

當孩子擁有和諧的親子關係，得到了解和愛護，情緒被接納，鬱結得以紓解，需

要得到滿足後，自然會自動自覺、高高興興地上學去。

親子便利 196sep 2008

1.2.11 增進親密觸覺遊戲

親一親，抱一抱，將小寶貝摟在懷裡輕輕撫觸，或是搔搔癢、逗弄一下，讓寶寶從感受爸媽的呵護，身體與情緒充滿安全感。

遊戲 1 洗澎澎按摩

爸媽可以參考嬰兒按摩的書籍，來個道道地地的嬰兒按摩；也可以利用洗澡時的毛巾、水溫帶給寶寶不同的觸覺體驗，洗完澡、幫寶寶塗抹乳液的機會，一面按壓輕揉，對寶寶而言也能同時照顧到深度和淺層觸覺。

遊戲 2 動手動腳唱兒歌

爸媽可以雙腿屈膝坐在床上或沙發，將寶寶放在自己大腿上，兩人面對面，再唱首「頭耳肩膀膝腳趾」，邊唱邊摸摸按按寶寶的身體部位，一方面讓寶寶認識身體名稱，另一方面也刺激觸覺，外加增進親子感情。

遊戲 3 腳底舒眠功夫

很多寶寶需要倚賴觸覺入眠，只是每個寶寶「癖好」不同，有的喜歡吸手指，有的習慣性地撫著床巾，有些寶寶則是覺得搔按腳底很舒服。爸媽除了讓半歲以上的寶寶嘗試自己入眠，偶爾用腳底按摩輔助，效果也不錯。平常若想不出把戲和寶寶玩，隨口編個唸謠、唱首歌，一邊有節奏地幫他按腳底，寶寶必然樂在其中。

遊戲 4 球池樂翻天

偶爾帶寶寶去球池玩耍，摸摸的質感，同時體驗坐、趴、躺在球池的滋味，也對寶寶的前庭和觸覺發展很有幫助。有時寶寶會膽怯，爸媽可以「身先士卒」，在寶寶面前痛快地翻滾引發寶寶遊戲的動機，或者漸進地先拿幾顆球在寶寶身上磨娑探觸，減少他的不安，再帶領寶寶進入球池。

遊戲 5 你拖我走

請爸媽準備一條大毛巾，平鋪在地上(或床上)，將寶寶放在毛巾上，寶寶或坐或躺或趴都適宜，由爸媽接著毛巾拖著他走。前進速度依寶寶前庭發展的狀態，舒服即可。當寶寶躺在彈簧床或者軟墊上時，也可以直接拉著寶寶的雙腳，慢慢拖他前進。藉由寶寶自身的體重，拖著寶寶走時，就能刺激深度觸覺。

遊戲 6 尋寶大作戰

寶寶會坐以後，爸媽可以準備個「摸摸箱」，放入幾種不同質材的小玩具，譬如絨毛小熊、水晶球、梳子、積木等，請寶寶不要用眼睛看，伸手入箱盡情尋寶。近周歲的寶寶更能以語言溝通，這時爸媽還可出題目：「請你拿一顆球給我。」訓練寶寶單純運用觸覺，達到任務。

學前教育 2008.2

1.2.12 孩子最愛的「玩具」

我們這輩做父母的，當回憶起兒時跟大夥兒一起玩「拍公仔紙」、「射波子」、「麻鷹捉雞仔」時，都會回味無窮，雖然那時的玩具很樸拙和簡單，但總是玩得很快樂。

今天的孩子，都座擁了一屋的玩具，可是，在父母的感覺中，他們並不如自己兒時般快樂。父母兒時玩得快樂，是因為有一大群隨傳隨到的玩伴，只要其中一個小朋友在屋邨的走廊上呼喊一聲，即時有一大夥兒的玩伴走出來集合，然後齊齊拍公仔紙去也。今天的孩子，卻沒有了這種居住環境的條件，他們只能困在一個一個的窩居內，對着玩具獨個兒玩。

時移世易，畢竟時代不同了，今天的孩子沒有玩伴，只能以玩具充作自己的玩伴。可是，就是再好玩的玩具，它畢竟只是一件物件，只要小朋友多玩了幾次，也會對它生厭，最後把玩具擱在一旁。不過，父母也不要太過怪責他們這樣浪費，自己何曾不是一樣，買了通櫃子的衣物鞋子手袋等等，用多了幾次，也就生厭而把它們打入冷宮？

其實，小朋友需要的是玩伴而不是玩具。有一次，我五歲的囡囡對我說：「爹地，你陪我玩。」由於我當時很忙，於是對她說：「我現在很忙，你那麼多玩具，挑件最喜歡的來玩吧！」她嘟着嘴說：「都玩過了，一個人玩，很悶呀！」我心裏一酸，連忙拋下手上工作，跟她玩了一個「瞎子摸糖」的遊戲。我先替她戴上眼罩，然後在客廳各處放了十粒棉花糖，讓她蒙着眼睛用手摸索，她一邊摸，我一邊提示，直至摸完為止。她做完瞎子後，再輪到我，看誰以最快時間摸完。如是者玩了數次，玩完後，我並乘機問她扮瞎子的感受，從而說出瞎了眼的小朋友在生活上的不便，讓她知道世上有一群跟她不同的不幸的小朋友。最後，我問她是否好玩，她說：「好好玩，下次再玩過。」她快樂了，我更快樂！

為人父母的，都希望孩子快樂，玩具的確可讓孩子快樂，但總不能代替父母給他的快樂，就如外傭不能代替父母一樣，孩子的心理需要和滿足，始終還是父母才可給予的。說到底，孩子最愛的「玩具」，畢竟是父母本身！

學前教育 2004 第三十六期

1.2.13 手足相爭 化解有法

爸媽 3 錯惹子女爭執

- 1)擺明偏心，手足不和。
- 2)角色定型，有礙成長。
- 3)無謂比較，徒惹猜忌。

4 招建手足情

兄姊幫忙照顧 BB

自媽媽懷有第二胎時，已可幫助孩子跟將出世的弟妹建立良好關係。BB 出生後，多讓哥哥姊姊參與照顧 BB，全家一起歡迎親成員融入生活。

多欣賞少批評

若爸媽經常怪責子女做得不夠好，不滿他們的表現，子女會容易受感染。

動口不動手

爸媽應先訂立家規：動口不動手。所指的「動口」，指在抒發己見，說出心中感受，待雙方情緒平復後，才商議解決方法。

藉活動學合作

兄弟姊妹間，靠共同生活、遊戲、言談等方式來增進彼此感情，也可參加一些共同喜愛的活動，透過互相合作，建立手足之情。

明報 副刊 2009 年 2 月 25 日