

3.6 教養技巧

3.6.1 小孩子糾紛家長咪插手？

這階段的小朋友開始脫離襁褓期，嘗試在安全和熟悉的環境裏，與不同性格的小朋友相處，互相學習、練習社交技巧及應付困難。既然孩子能夠處理和其他小朋友的爭執，回復和諧相處，我建議媽媽讓孩子先自己解決，在不能平息時，才以中間人角色分開他們。

教導自我保護技巧

媽媽的角色由貼身照料、貼身指導，轉以較寬鬆的手法從旁觀察他和其他小朋友相處的情況，然後再針對性地教導他應對技巧：1.譬如教導他基本玩樂守則，會弄傷弄痛小朋友的玩意便是「不好」，要說「No」或「不要」來拒絕；在玩樂時發現弄痛對方，也要停下來通知大人幫忙，從中也學會如何保護自己。2.教導選擇朋友：鼓勵孩子保持好行爲，多跟和氣、善良的小朋友玩。

親身經歷有助成長

幼稚園是孩子世界的社會雛型，碰上孩子被作弄的事件，在不涉安危下，家長可以密切留意而不直接插手，給孩子自己處理的機會，媽媽可以根據孩子的表現，了解他的感受，指導他正確的處理方法，從而也能教導他學習同理心。這孩子目下可能吃了小虧，但從經歷中學習處理方法，比說大道理有效得多。

明報 2009年11月15日

3.6.2 好勝輸不起建自信 學抗逆

兒子4歲半，每次和小朋友玩遊戲後，如果有什麼不順心，例如他輸了，便立刻大發脾氣說不喜歡某某，以後不再參加或不上學了。

當孩子發脾氣，媽媽不必急於叫停或授以大道理，可以溫柔地表示明白輸了的確有回失望，讓他知道媽媽理解他的難受。孩子對輸贏如此在意，也可能源自「贏」=「好」的概念，所以媽媽不必強調下次輸贏，應強調下次做好一些就是進步，把「好」的概念拉闊，包括學習新技巧、進步，讓孩子明白目標和努力的關係，且比一場遊戲輸贏更重要。

日常生活中，媽媽可以在幾方面入手調整孩子認知：

- 1.看故事書 學好品德
- 2.同輩為側 各有強項

讓他明白人人能力不同，各有強項，不一定每項都強，鼓勵他找自己的興趣，努力做好就是出色。

- 3.一兩興趣 定立目標

嘗試找一兩項興趣，讓他有目標地努力爭取，做出小成績，相對其他做得沒那

麼好的，也容易接受。

看管家務 做小風紀

如果孩子比較執著，可以引導他善用自己清楚規則的強項，負責看管一兩項家務，這些小訓練都有助他學習社交技巧，減少負面行爲。

明報 2009年11月22日

3.6.3 睡眠質素好 孩子都變精靈寶寶

打造良好睡眠質素：睡牀要布置舒適

午睡時間有節制：一小時午睡對他們已足夠，而且晚餐前盡量不要睡覺。

掌握起牀時間：避免當孩子在深層睡眠（通常在做夢）時喚醒他們，否則會令他們感到不適，如身肌肉繃緊、心跳加速。

增加安全感：可為他們添置一些「安慰品」，如喜歡的卡通人物牀上用品，讓他們覺得睡覺是開心的事。

劃分睡房區域：房間分開「遊戲區」及「睡眠區」（牀），培養上牀便要睡覺的習慣。

兒童所需睡眠時間	
半歲前	十五至二十小時
一歲	十五至十六小時
二至三歲	十二至十四小時
四至六歲	十一至十二小時
七歲及以上	九至十小時

星島日報 2009年8月14日

3.6.4 精神奕奕 準時上學去

遊戲方法訓練孩子起牀

解決方法：開學前與子女說明上學是一種責任及聊天時提及上學是很開心的事，令他們看到上學的樂趣，從而期待上學，利用遊戲叫孩子起牀，如用搔癢方法弄

醒孩子或摸摸臉頰，千萬不要喋喋不休，以免他們作出反抗。也可以請子女早上幫忙一些簡單家務，如分派早餐杯碟，培養責任感，之後小朋友可能會覺得自己有任務在身，而自動提早起牀。

讓小孩子對上學有興趣

解決方法：定長一定要以身作則，到了晚上某個時間，大家就停止活動，準備睡覺，教導子女作息正常的習慣。入學前，父母可於暑假帶小朋友到學校附近看看，助他們熟習環境，並預先跟孩子描述學校環境。

與孩子定起牀規則

解決方法：跟孩子訂立一些起牀規則或約定，如未能送上學，也要目送孩子出門，令他們感受到受關心，家長要經常跟子女聊天，了解子女於學校遇到的問題，讓他們不會懼怕上學。

開學前多溝通鼓勵

解決方法：開學前令子女可預計到上學的環境，事先多溝通及鼓勵，為他們選擇喜歡的文具，讓他們感到上學是一件開心的事，父母緊記不要對子女學業要求過高，放學後主動跟他們輕鬆討論上學發生的事。

星島日報 2009年8月14日

3.6.5 歲半唔願講 一味手指指

香港兒童一般在12至14個月大開始學習說話，會運用單詞。孩子到了18個月大還未懂得運用其他詞彙或不肯學習，的確是出現一點滯後情況。

既然大人明白他的需要，又能滿足他，孩子便沒有動機「說」得更清楚，這情況常見於平時家人護備至的孩子身上。

延遲回應 誘導說話

家長要花點心思，讓他用多些詞彙，家長不應立刻拿給他，要指着朱古力說：「朱古力」或「力力」，他肯跟着你說，才拿出來給他；拿出來時，也要用單詞形容動作，如「開」、「畀」等；下一次，便要他多說一點，才可吃得到，漸漸增加孩子的詞彙和口語表達能力，建立以說話表達意見的習慣。家中大人也要行動一致，才能使訓練見效。

若至2歲仍未見改善，就應接受語言能力評估，由語言治療師設計合適療程，幫助孩子有系統地建立說話習慣，掌握物件、人物和動詞等不同類別的詞語及配搭，爸媽也要一同練習，達到掌握語言的目標。

3.6.6 過度的愛會折斷孩子的翅膀

中招理化生實驗操作考試，考場上，學生們笨拙地做試驗，聽到的依然是玻璃器皿碰撞聲和各種器材掉在試驗台上的咚咚聲。可如今讓我看到的是，大腦聰明，動手能力差。

學生動手能力差，最基本的自保意識更差。孩子一出生，就受萬般的寵愛。爺爺奶奶抱，姥爺姥爺護，父母更是視為珍寶。當孩子學爬行的時候，卻因為怕髒不讓孩子在地上爬行，讓孩子失去了自保的本能。現在的孩子，只要摔倒就是頭先着地，而不是用手支撐，很平常的摔倒，就起很大的紫包。

這些年來，生活水平提高了，吃過苦的家長們唯恐孩子們受苦，玩具買了一大堆，認為這樣可以開發智力，寧可自己受累，也不願讓孩子們干一點力所能及的活。到了上學的年齡，家長更是輪流接送，遇上下雨下雪天，那就更不得了了，家長頂風冒雨簇擁在學校門口。

家長的愛如同溫室，在溫室中成長的孩子，如同溫室中的花朵，雖鮮艷美麗，卻經不起風吹雨打。對孩子適度地放手，也許是對孩子真愛的最佳選擇，莫用愛折斷孩子的翅膀。

北京青年報 2009年5月7日

3.6.7 大自然教育法—海豚博士

洪家耀可算是全職爸爸，主力做鯨豚的研究，他希望兒子能擁有海豚的適應能力，而那種適應力，亦不單純指在知識上的裝備，「現在的人太着重知識，忽略待人處事的技巧，根本難以在社會立足。」

保護環境 感性主導

多讓兒童接觸大自然，洪家耀覺得可培養他們欣賞及尊重自然環境，對大自然有一份敬畏的心，「很多人覺得大自然可以操控，那是價值觀問題，令我們破壞環境，覺得社會需要發展，金錢重要過很多東西。」事實上，當接觸過大自然之美，有一份感觸，便不會隨意破壞。

從自然界的萬物，亦可訓練兒童的觀察力，不單要讓他看，亦要跟他說，說的不是植物、動物名稱，而是灌輸愛護大自然的心。跟他說：雀雀自由自在飛，已經很足夠。

香港經濟日報 2009年5月29日

3.6.8 什麼讓父母和孩子成了陌生人

因為不了解孩子的內心世界，家長做了許多傷害孩子的事

一個媽媽看到孩子正蹲在馬路邊上用小棍撥弄螞蟻。媽媽對孩子說：“幹什麼呢？盡幹一些沒用的事。”當孩子蹲在垃圾桶旁凝神觀察的時候、當孩子努力把沙坑灌滿水的時候、當孩子把電燈開關反覆按動幾十次的時候、當孩子在雪白的牆壁上塗鴉的時候、當孩子試圖向電源插座插入一根牙籤的時候、當我們孩子迷戀網絡的時候、當孩子過早陷入兩性感情的時候……我們家長都幹了什麼？我們不是幫助孩子一起探索他未知的世界，不是了解孩子這樣做的原因是什麼，給孩子提供有效的建議和指導，而是斷然呵斥孩子“不許亂動！”“不許亂摸！”“你給我老實點！”“不許上網！”“不許戀愛！”

家長們總是想方設法避免孩子犯錯誤，我們不允許孩子走彎路，我們給孩子灌輸大量的知識，我們擔心孩子輸在起跑線上，但是，家長們所做的一切是孩子需要的嗎？我們考慮過孩子的承受能力嗎？我們注意到孩子智力和心理的協調發展嗎？孩子有犯錯誤走彎路的權利，孩子就是在不斷地犯錯誤中積累成功、在走彎路過程中獲得經驗。

孩子更需要的是物質生活之外的爸爸媽媽的關心、理解和尊重，這才是他們的內心深處真正所需要的。

正視孩子間的差異，從內心深處真正接納自己的孩子。

“換個眼光看孩子，善於發現孩子的閃光點，對孩子多鼓勵少責備，讓孩子始終充滿自信。”多用耳朵少用嘴，用心聽孩子說話，避免對孩子的無謂嘮叨。

父母不要替孩子包辦一切，孩子的行為必須要孩子自己負責，孩子只有學會了對自己的事情負責，才能逐漸地發展到對家庭、對父母、對社會負責。

北京青年報 2009年5月30日

3.6.9 如廁訓練小貼士

訓練時：

1. 解釋程序

先對小朋友解釋如廁的程序，包括向爸媽示意需要上廁所、走近便盆或廁所，然後脫下褲子坐在便盆或兒童廁板上，排便後，揩抹乾淨，再穿上褲子，然後洗手。

2. 仔細觀察

當觀察到小朋友有尿急跡象時，家長可以輕鬆的態度鼓勵小朋友跟着程序坐在便盆上。

3. 從容不迫

如果小朋友拒絕或害怕上廁所，不用強迫他們，可下次再嘗試，以免他們更害怕如廁。

4. 陪伴左右

開始訓練時，家長可陪伴孩子，其間可跟他們談天、講故事，有需要時給予協助。

訓練後

1. 做到有獎

如果小朋友能在便盆內大小便，就要加以稱讚和鼓勵，例如獎勵他一些零食。若他們坐上幾分鐘後仍未能成功，家長也要稱讚孩子能坐在便盆上一段時間，然後讓他暫時離開。

2. 失敗重溫

若小朋友控制大小便失敗，家長應以平和的態度替他們清理，然後跟他們重溫如廁的程序。

明報 2009年9月8日

3.6.10 讓寶寶盡早適應幼兒園生活

我想要讓寶寶的過渡期盡量短一些，應從兩個方面加以注意：一個是心理方面；另一個就是生理（也就是身體）方面。

首先在寶寶還未進入幼兒園時要做一些準備，比如經常帶寶寶到幼兒園參觀，參加幼兒園組織的一些親子活動，有些家長還會帶孩子先上“親子班”，讓寶寶逐漸對幼兒園有一種親切感，並產生入園的嚮往。另外要培養孩子初步的生活自理能力和良好的習慣，例如要學會自己吃飯、入睡、穿脫衣、穿脫鞋、上廁所等；要能夠認識自己的物品，學會分開自己與他人的物品，如鞋、衣服、帽子、襪子等；再有很重要的一點就是要學會一些語言，比如會說出：想小便、想大便、渴了、餓了等等，能將自己的這些要求向老師表達出來。

寶寶進入了幼兒園以後，從心理上需要注意些什麼呢？您也要有信心；他會逐步適應幼兒園的生活，送孩子上幼兒園要做到持之以恆。

寶寶上幼兒園以後受感染的機率會比在家裏多，通常都會生病，這是不可避免的。我們可以在寶寶回家後，給寶寶準備一些新鮮的水果，如果擔心寶寶在幼兒園吃不飽，可以讓寶寶多進食一些蔬菜，吃一些清淡的飲食，補助充一些維生素和微量元素，適當地喝一些溫開水，這樣也會減少反覆生病的機會。另外要養成早睡的習慣，不要回到家裡玩兒得太瘋、太累，以免影響第二天上幼兒園。

北京青年報 2009年9月17日

3.6.11 「完美」是一種心靈傷害

兒子三歲的時候，我特別重視他的早期教育，期望將兒子塑造成一個「完美」

的寶貝兒。

我發現兒子有在圖紙上塗鴉的習慣，於是開始教兒子學畫畫，我興奮地買回一沓畫紙。起初我擔心兒子塗得不夠整潔，就找來一些「範本」讓他參照。

一天，下班後我看見正在畫畫的兒子。於是，悄悄地靠近他想探個「究竟」，不料兒子猛地站起來，緊緊拽住畫紙藏到身後，瞪大雙眼瞅著我，低下頭小聲地說：「媽媽，今天，這個小袋鼠塗得不好，不小心塗到線外了，小袋鼠的肚子有點變形了！」那眼神，生怕我批評，好像做錯了甚麼似的。

頓時，我的心一陣抽搐。我連忙抱了抱他，笑著對他說「寶貝，你畫得很好。雖然有點畫出界，不過，袋鼠媽媽不是有個吊袋嗎？」他點了點頭，可依然不肯把畫紙拿給我看。

「寶貝，畫出界限沒有關係，袋鼠的肚子有大有少，以後想怎麼畫就怎麼畫。」我再次鼓勵他。

「真的嗎？」兒子臉上露出一絲驚喜的表情。

「哦，以後可以畫爸爸和媽媽，還可以畫很多小朋友啦！.....」兒子歡呼得跳起來！

看著兒子雀躍的神情，我仔細回味這個畫畫的細節：小小兒子就認為做好一件事的準則-----有「範本」和「界限」。兒子在這種操之過急的教育下，變得「中規中矩」，從而在繪畫的過程中，顯得畏首畏尾，不敢出頭.....

突然，我覺得人有時過得并不快樂，大多是刻意地追求這種所謂的「完美」。從這以後，我改變了這種要將兒子塑造成一個「完美」寶貝兒的期望，因為我要給他一個寬闊的世界，掙脫這種「刻意完美」的禁錮，從而擁有健康的心靈，自由自在地生活。

北京青年報 2009年11月12日

3.6.12 呷醋小姊妹 扮弟弟哭鬧

2歲的女兒本來頗獨立，甚少「扭抱」，但自從弟弟出生後，卻變得非常鬻身，有時甚至模仿弟弟哭鬧的聲音和模樣。她是否呷醋呢？我應該怎麼做才能令她知道父母同樣愛惜她呢？

有樣學樣 吸引注意

即使爸媽在弟弟出生前作出預告，但2歲的人兒，實在不可能想像到現實中弟妹出生有什麼意義，也不可能心理準備弟妹會佔去爸媽部分的注意力。既然弟弟哭鬧能吸引大人的注意，大人又一天到晚黏在弟弟附近，她有樣學樣，無非是希望得到注意。

其實弟弟回家時，爸媽應安排以弟弟的名義送一份禮物給小姊妹，正式介紹他們認識，不時告訴小姊妹弟弟的情況，讓她覺得「弟弟，我也有份」，建立兩

姊弟的關係。

分配時間 單獨陪伴

爸媽亦要在時間和注意力上調整分配，撥出時間單獨和小姊姊活動，父母留心孩子的情況，適切而及時回應他們的行為反應，可以減低姊弟爭寵的機會，增強家庭和諧。

明報 2009年7月19日

3.6.13 呼喚不回應 恐有自閉症

社交溝通行為 三方面觀察

自閉症的小朋友在社交、溝通和行為三方面會出現不同程度的困難，家長可以參考以下一些徵狀：

社交方面：

1. 對別人的呼喚或逗趣沒反應：9個月以上的幼兒，聽到有人在背後呼喚他的名字，卻不會回頭張望；
2. 較喜歡獨個兒玩耍，不理會旁人或其他小朋友；
3. 缺乏眼神接觸，會迴避與人對望；
4. 模仿力低，約1歲大仍不懂揮手招呼或道別。

溝通方面：

1. 約16個月大仍未能說出單字；
2. 不能專注於單一事情上；
3. 語言表達能力薄弱，偏向運用尖叫或拉父母的手到想要的東西或食物處表達意願

行為方面：

1. 興趣狹隘，性格固執；
2. 不正確或不尋常地玩玩具，如玩玩具車只愛轉動車輪或不斷開關車門，而沒興趣前後滑動；
3. 無意識地重複某些動作，如搖擺身體、自轉等。

若爸媽察覺孩子有以一些常見徵狀，建議盡快為她安排一次自閉症的全面評估，及早識別及介入，對治療成效極為重。

明報 2009年12月06日

3.6.14 孩子多「鬼主意」自創遊戲突破限制

在金融海嘯之下，不少家庭為求削減開支，唯有減少子女購買玩具的消費。

家長反而可以把握時機，持開放的態度，觀察子女的長處及喜好，引導子女就地取材，自創遊戲。

「不少外國研究指出，最富啟發性的玩具是孩子以創意，把一般的用品『變身』出來的玩意，因為在製作過程中，他們必須要經過大量分析。」

「家長首先要嘗試放下只有『玩具』才是玩具的心態，鼓勵孩子提出新鮮的玩樂方法。」不少家長常覺得孩子在公園拾落葉，在家玩耳夾、食物包裝等非常骯髒，但當子女懂得運用想像力，就地取材去創造新遊戲，正是訓練他們創意的機會，家長不宜扼殺。

他們應該把握機會，觀察孩子的興趣和長處，再融入孩子的自創遊戲中，加以培育。

家中高年級子女愛冒險，喜歡挑戰難度，家長可以嘗試帶他們到郊野，提出利用小小的斜坡玩滑草遊戲，並提議子女以升級形式進行。孩子亦從中學會克服環境的限制，提升解難能力。

「即使小小的公園，父母和孩子也可以利用公園的設施，改變玩法，又可到平台花園觀察植物，研究小昆蟲。」

星島日報 2009 年 5 月 14 日

3.6.15 捉手說道理 征服打人王

兒子十七個月大，每當未能達到他的要求，就會動手打人，應怎樣改善他這樣的行為呢？

孩子的行為和表達方法，其實對他來說並沒有對與錯，他只知道自己做什麼，便可得到想要的東西。

1.絕不遷就

不能為息事寧人而遷就他，讓他用不正確的方法得到想要的東西

2.堅定說 No

輕輕握住他的手，停止打人的動作，平穩地說：「No」或「不行」

3.簡單說教

用簡單的方法教道理，輕輕拍他的手，一邊說：「痛」、「痛」；然後搖手說：「No」

4.正確行為

教他指着想要的東西，然後伸手說：「畀」、「畀」。

5.成功經驗

孩子按指示做對了，便能得到想要的東西。

手法一致 持之以恆

幼兒的行為出了問題，一般都可以用這方法改善，最重要是家長持之以恆，特別注意保持處理事件的手法一致，才能達到效果。

明報 2009 年 5 月 10 日

3.6.16 自小祖母湊 唔聽阿媽教

最近我失業，決定全職照顧兒子，便把他接回家中。他似乎不大聽我的管教，但每次見到祖母都很開心。有何方法拉近我們之間的距離？

孩子跟自小照顧他的祖母較為親近，是自然不過的事，媽媽毋須介懷，只要付出時間和耐性，多與兒子相處，一樣可以培養出親密感情。

包容諒解 觀察細節

建議媽媽從觀察祖孫倆的相處細節和生活習慣入手。媽媽與祖母的處事方法不同，相差愈大，兒子要重新適應的時間也愈長，媽媽要有克服困難的心理預備，予以包容，切勿打罵苛責。

媽媽的觀察必須注意具體細節，從飲食、衛生、玩樂到哄睡，深入了解。

吃喝玩樂 逐步調整

根據這些資料，媽媽可研究哪些方面可加以配合和調整。父母需要兒子改變的習慣，也不能要求一蹴而就，應分優先次序逐步改變，規矩要明確，並列出獎勵條件。按照計劃逐步改變，便可減少彼此的摩擦。

明報 2009 年 7 月 26 日

3.6.17 耳臉破損 尋抓癢原因

BB 常用手抓臉及耳朵，甚至抓至流血。我們不想替他戴手套，聽說這會妨礙手指的發展，真的嗎？

戴手套本身沒大問題，因為手套內有足夠空間讓手指活動。為防止寶寶抓損自己，給他戴手套一陣子可能是較好的選擇。

為什麼寶寶要抓臉及耳朵，還要抓至流血？這些不可能是完全沒意識的動作，家長必須查找寶寶抓癢的原因。

疑兇：口水 汗水 洗衣粉

- 1、皮膚有否異樣：太濕黏着不舒服，偏乾又會緊繃痕癢，是否粗糙？有沒有斑點？
- 2、除臉和耳朵外，會不會抓別的部位？
- 3、抓面頰和耳朵，可能因為進食或睡覺時沾上口水或汗水，未能及時清潔，令他感到不舒服。

- 4、有沒有替寶寶修剪指甲？抓傷了的部位也會發癢，造成惡性循環。
- 5、寶寶用的浴液、香梘有沒有含過量香精？用完梘液後，有沒有徹底洗淨？
- 6、寶寶的衣物、被褥等物料會否導致過敏？洗衣粉的化學成分有否含致敏物？

選無香味純棉用品

選用無香味、純棉嬰兒專用品，避免刺激皮膚。替寶寶洗面洗澡後，要抹乾才塗潤膚露，並經常替他抹掉口水和汗水。

若非上述各項原因，而寶寶情況未見改善，又或抓傷自己也沒有哭鬧等反應，應往見醫生作詳細檢查，找出原因。

明報 2009 年 5 月 31 日

3.6.18 兒子否認偷簿 應否相信他？

先信任後教導

我會選擇先相信孩子，因為家長是孩子的依靠，若家長一知道事情，便馬上站在對立的位置上，正如媽媽所說，這會先傷了孩子的心，當親子關係不好時，想教導孩子就更難了。

我們說「相信」孩子，並非就了事；身為父母，教導、培養孩子有正確的是非觀念、分辨對錯是不可假手於人的責任。因此，我們有必要理解孩子在不同情況下對「拿走別人東西」的認知，知道事情的後果和正確處理的方法。

從失主角度思考

媽媽應知孩子好好談一下，可以用同理心的例如入手：「上次去公園玩車仔，後來丟失了，真的很不開心。」讓他想想遺失東西時的失望，明白其他學生失去了東西，一樣會很不開心。

然後轉入假設情況：「如果有小朋友經過公園，剛巧拾到我們的車子，你覺得他應該怎樣做呢？」讓他發生他能想到的解決方法，觀察他的反應，然後參照現實可行的方法，例如交給公園辦事處或管理員幫忙找失主。

再假設「如果有小朋友一時情急認錯了，以為那是自己的車子拿了回家，又該怎麼辦呢？」觀察他的反應，讓他說出解決方法然後引導正確方法……

小朋友在成長階段應着重引導他們建立正確處事的觀念，不單要打好基礎，還要活用身旁事例以作鞏固，那樣才能確保孩子不會走歪路。

香港經濟日報 2009 年 5 月 29 日