

4.6 教養技巧

4.6.1 促戒粗口關係鬧僵

首先，孩子的行為表現大多是受環境直接影響，他聽多了漸漸就「正常化」，跟着自己在說話時也用上，是自然的事。

粗口「正常化」不忿被針對

若孩子脫口說出粗話時，不用爭論動機，直接告訴他：「你對我說話用上粗口，我覺得被侮辱，非常難受。」說明後可以大家靜坐下來，讓孩子吸收爸媽這番話，自己也冷靜一下。

動之以情 說之以理

從建立良好關係入手更為重要，爸媽說明自己對粗話的感受後，便應告訴他社會上一般人都認為這是一種粗鄙的語言：追本溯源是一些苦力因為沒有機會受教育而靠勞力生活，辛勞之餘又缺乏準確詞彙表達，只好用低劣言語說出感受。當一個人說話夾雜粗話時，人們會認為這人沒知識，但爸媽知道自己的孩子有接受教育，認識不同的詞彙，又知道基本待人禮貌，更有學習能力，卻因為用粗話而被認為為人粗鄙，替他覺得非常不值。動之以情，當他明白說粗話代表的形象，雖然他不一定馬上斷絕和說粗話的朋輩來往，但一定會提高警覺，希望他知道不說粗話是為他好，藉此令他改善自己的形象及行為。

明報 2009年11月15日

4.6.2 教導洗澡 認識私隱

一般來說，我們鼓勵家長在孩子五至六歲時開始訓練他們自己洗澡，當然家長不是放手讓他們在浴室玩水，而是有程序地教孩子怎樣洗澡：先試水溫，濕身由上身往下洗，塗梘液，如何擦洗，哪些部位要注意清潔衛生，以至沖水、抹淨，換上乾淨的內外衣褲。家長應從旁指導，由現場督導、補洗，到逐步退出浴室，讓孩子自理。

齊選胸圍 了解身體

重要的是在過程中教導孩子認識自己的身體，哪些部位是私人的，不應隨便展示，建立保護個人私隱的概念，這對孩子識別不懷好意的要求有所警惕。

針對孩子不喜歡衛生巾，用後覺得不自然，可以選擇較輕巧的款式，提醒她經常更換的好處，最重要是教導她如何處理攜帶、丟棄衛生巾及身體不便時的活動安排：1.把備用衛生巾放在她自選的化妝袋內側，便可避免公開拿着的尷尬。

- 2.把換下的衛生巾放進廢棄袋或用廁紙包好，丟入垃圾桶。
- 3.在經血量多的日子，盡量不要游泳，可考慮參加其他活動，例如打球等。

明報 2009年7月5日

4.6.3 幫孩子買電玩

停 看 聽

暴力內容要小心 買前約法三章

規範使用地點與時間

親子同樂 把握機會教育

當要為孩子添購電玩前，除了需瞭解其有無分級外，也要上網察看玩家的評價與發行公司官網上的片段介紹。

當相關資料蒐集完全後，根據專家的建議，請回答自己下列問題。當肯定的答案有兩個或更多時，建議您最好還是再考慮一下比較好。

1. 操作者的角色是否得要攻擊或傷害別人？
2. 攻擊或傷害他人的情況是否會經常出現（每30分鐘就有1到2次）？
3. 攻擊或傷害他人是否會得到獎勵，例如加分、賺錢、取得寶物、升級等？
4. 攻擊或傷害他人的過程是否都以搞笑、有趣的方式呈現？
5. 要獲得獎勵，是否除了攻擊或傷害他人外，沒有其他非暴力方式可用？
6. 當操作者扮演的角色攻擊、傷害他人時，並未真實呈現後果，例如被害者只是瞬間消失不見，卻未有痛苦、流血或死亡的畫面？

當電玩買回家後，最好要先和孩子約法三章，一方面規範使用地點，要求只能在客廳或書房等方便監督的地方使用，一方面也要限制遊戲時間與內容，從中培養孩子自律的能力。另外，家長最好能陪同一起遊戲，透過經驗分享與討論，灌輸孩子正確的價值觀，明白暴力並非解決問題最好的方法。

有益孩子身心發展的電玩型式種類坊間可參考的遊戲軟體

1. 音樂韻律遊戲
披頭四搖滾樂團 (Xbox)
吉他英雄 5 (PS2)
太鼓達人系列 (Wii)
2. 肢體運動遊戲
Wii 的運動系列或塑身強化版
馬力歐與音速小子在冬季奧運 (Wii)
3. 益智猜謎遊戲
棋盤問答 (Xbox)
暮光之城 (Xbox)

- 4. 社交關係遊戲
 - 模擬人生 (PS2 或 XBox)
 - 動物之森：城市大家庭 (Wii)

聯合報 中華民國九十九年二月十八日

4.6.4 霸王電視精 哭鬧贏媽媽

女兒 7 歲，很喜歡看卡通片，每天放學回家，都要看完電視後才肯做功課。我卻認為先完成功課才看電視較佳。我試過即時關上電視機，她即發脾氣，哭鬧不休，最後我只好放棄。但是，最近我發現她看電視的時間越來越長，有何方法解決呢？

要改變孩子生活上的惡習，家長堅定立場和落實執行守則，是成功要訣。忌以電視作「保母」

建議媽媽留意以下原則：

- 1.任何時間，忌以電視作「保母」
- 2.不要在女兒觀看節目期間，以關電視來展開談判，以免引起尖銳的對抗場面
- 3.以平心靜氣下，訂定看電視的協議
- 4.孩子已經 7 歲，家長可以向她說明訂定協議的原因，希望她明白後合作

成人注意自己言行

5.看電視的不則也應具體、明確

6.媽媽要注意自己和其他家人看電視的習慣，是否也會為追劇情而廢寢忘餐？如果有這樣的情況，卻要求女兒節制，既不合理也事倍功半

孩子能在一段時間內做到媽媽要求的規則，也應該獎賞她的正面行為，當然獎勵不是給她多看電視，可以是去主題公園、踏自行車、燒烤郊遊等。

家長若可堅持貫徹看電視協議，相信可有效改變孩子的習慣。

明報 2009 年 7 月 19 日