

# 教養小孩十個錦囊妙計

文：廖永靜

孩子的誕生，是家庭的喜事。當知道自己即將成為父母時，都會有莫明興奮的情緒。家庭教育對孩子一生的影響很大。時代不同了，教養小孩的觀念和做法也要跟著改變。正確的家庭教育將讓孩子在面對未來時，有更多的機會做選擇，因此，“當父母”是需要學習的，夫妻要做好準備。這裡提供十個教養小孩的錦囊妙計。

## 一、溫暖陪伴

幼稚期的孩子，需要大人提供身心靈的陪伴與滋養。擁抱孩子，讓孩子在父母溫暖的懷裡睡著；以充滿愛的眼神，說話或唱歌給孩子聽；大手牽小手，散步聊天，有說有笑。父母在內心真心歡喜接受這個小生命的到來，並時常在無形中傳遞祝福孩子的心念。即使夫妻是雙薪家庭，孩子交給長輩或褓母帶，也要在有限時間內，跟孩子有較多的互動。一個人若在幼稚期缺乏陪伴，長大後可能始終會感覺孤單。

## 二、跟孩子玩

給孩子快樂的童年，是父母最大的禮物。對孩子來說，遊戲是最好的學習活動。父母要放下身段，呼喚童心，給自己過“第二個童年”。可以跟孩子在家裡玩遊戲、堆積木，或戶外散步，溜滑梯，

或在沙灘追逐、堆城堡；這些寶貴的經驗，都將成為孩子一生中甜美的回憶，並讓孩子終身受用不盡。切忌只買玩具而不跟孩子一起玩。

## 三、親子共讀

若孩子還小，可以把孩子抱到膝蓋上來，大聲唸書給孩子聽。嬰幼兒時期已經可以看圖畫書了。爸媽可以一面唸書，一面指出書中的圖案，或握著小手讓孩子指出圖畫；孩子接受豐富的聲音與圖形的刺激，對腦部的發展有助益。當孩子自己會唸書時，也要把握時間在愉快的氣氛中和孩子共讀。親子可以一起大聲唸出聲音來。若孩子上學了，可以佈置書房，並將孩子做功課的時間變成全家學習時間。從小培養閱讀習慣，孩子將一輩子成為優雅與豐富的愛書者和悅讀者。

#### 四、學習做事

勞動是基本的生活技能。品格養成，來自腳踏實地、吃苦耐勞的體驗。古今中外成功人士，早年幾乎都不是養尊處優的。孩子滿三歲，就可以開始學做家事，例如，讓孩子用特製的掃帚掃地，用安全玩具切波菜。年紀漸長，可以學習比較複雜的事情，例如清洗廁所，到郵局寄掛號信。凡是屬於孩子自己的事情，要交給他們去承擔，例如清洗自己的衣物和用過的餐具。至於家庭事務，也要讓孩子參與；經濟比較拮据的家庭，孩子需要承擔更多的家務和勞動。

#### 五、訓練紀律

人要在社會中生活，就得遵守規矩。當孩子滿三歲之後，就需要注意其行為的限度，諸如：不能妨礙別人的權益，不能破壞公物、不能有傷害健康的行為。平常要叮嚀孩子甚麼是對的行為，甚麼是不對的行為。若孩子違規，不能採取打罵方式。父母打罵孩子將違反法律，也會對孩子內心造成難以回復的傷害。許多人行為退縮、自卑、缺乏自信與安全感，多半跟童年心理受傷有關。可以跟孩子約法三章，用行為的後果懲罰孩子。例如，跟孩子約定使用電視的時間，若超過限度了，孩子知道會被斷電。教育孩子，不能有侮辱孩子人格的動作。

#### 六、真情相對

孩子在面對周遭的人、事、物，會產生情緒。喜怒哀樂，就是情緒。父母要協助孩子處理情緒。要緊記，情緒沒有

對錯，那是生命的展現，是一種能量的流動。此時，父母不必急於介入指導，更不能批評責備，否則會造成情緒壓抑。有效的溝通方法是：花時間陪伴，真心傾聽，讓孩子可以盡情抒發感受；可以哭，可以笑。父母只是靜靜地聽，包括：一對注意看的眼睛、一雙用心聽的耳朵，和一個真誠了解的心。“情”為先，“事”為後。當孩子充分疏洩情緒之後，再與孩子討論解決事情的辦法。

#### 七、溫馨的家

父母需要提供孩子一個健康的家庭生活環境；那是孩子的第二個子宮。家人常常聚在一塊兒，大人不會過度奔忙在外而很少回家。每個人都可以表達自己的看法，願意跟家人分享心事。家人可以有不同的意見，但是不會有臉紅脖子粗的吵架或訓斥。每個人各有人生理想、目標，都受到人的尊重與支持。讓孩子喜歡回家，感覺家人關係良好。可以定期召開家庭會議：家人圍桌而坐，先來個愉快的生活經驗分享，然後針對家庭事務提出建議，或是針對家庭決策，大家討論。在討論時，要遵守民主過程，例如每個人都可以不論對錯地提出見解；獲得共識之後再做決定。

#### 八、學做決定

生命是在不斷地經驗、體驗中成長的。隨著孩子的年齡增加，父母需要學習放手，讓孩子拓展生命視野，並為自己的事情承擔責任。一個人能為自己的事情做決定，才能負責任。父母如果過分擔心孩子，將會過分介入孩子的世界，



對孩子的限制過多，造成孩子畏首畏尾。只要孩子的行為是屬於“綠燈”的區域（不妨礙別人，不傷害健康，沒有安全顧慮），父母就可以放手。至於“黃燈”區域，可以在經過親子溝通、獲得共識之後再去行動。例如，女兒想留長頭髮，這是綠燈行為；想染髮，則是黃燈行為了。當父母能夠尊重孩子的綠燈行為的決定，相對的，孩子就會尊重父母對於其紅燈行為所設定的規則。

### 九、看淡成績

讀書確實重要，但不要過於重視成績。讓孩子喜歡讀書，喜歡上學，比成績表現更重要。若是父母把焦點擺在成績，對孩子將會是個壓力，而孩子也會本末倒置，以為只要成績好，就是好孩子，父母就會喜歡我，以後就會有好的前途，所以讓孩子把大部分的精力和時間投注在教科書、補習班，忽略了更多其他方面的學習，甚至賠上童年的快樂時光。今天的社會，需要思想靈活、富有創造力、懂得如何與人合作的人才，而不是只會讀書、死讀書的書呆子。

### 十、父母成長

我們教養孩子的觀念與做法，會沿襲過去父母帶我們的經驗。傳統的教養小孩的觀念，有些已經不適合當今社會，例如，“天下沒有不是的父母”、重男輕女、打罵教育、孩子不能頂嘴等。我們要培養健康的、能適應新世紀環境的孩子，就需要採取新的教育方針。因此，父母需要經常參加親職教育或父母效能訓練課程，反省與調整自己的養育行為。若遇到很大的教養難題，自己無法處理時，可以求助專業機構。



（作者：中國臺灣嘉義大學輔導與諮商學系退休副教授）