

# 第二期

# 親子加油站

## (一)5 個方法，教孩子優雅面對輸贏

很多人不喜歡比較，尤其不贊成拿孩子來比較。但競爭也是成長的一部分。社會學家希拉里·利維·弗里德曼(Hilary Levey Friedman)給家長 5 個訣竅，教孩子優雅的面對輸贏。

### 1. 提早讓孩子學習競爭

不要怕讓孩子參與競賽。弗里德曼說：「多數孩子在小學一年級以前都能學會按照遊戲規則競賽。」提早讓孩子參與競賽有個主要的好處：輸贏也是需要練習的，經過練習，孩子會漸漸明白，輸贏無關個人。

### 2. 鼓勵孩子欣賞對手

培養運動家精神最好的方法，就是言教身教並重。「家長可以示範良好的風度給孩子看，例如稱讚別的孩子：『他防守得很好！』並讚許團隊合作：『那個小朋友在約翰跌倒的時候扶他起來，爸爸覺得他做得很好！』」孩子會模仿父母的言行。

### 3. 找出孩子的強項

弗里德曼建議，要讓孩子有機會參加個人比賽，也有機會參加團體比賽：「有些運動，例如游泳、網球等，可以同時培養多項技能，可以個人出賽，也可參加團體賽。隨著孩子漸漸長大，他們更能體會團體合作的重要。」弗里德曼也建議家長多鼓勵孩子參加不同的活動。

### 4. 不要太過保護孩子

不讓孩子參與競賽的害處多過益處。弗里德曼說：「不要避免讓孩子競爭，只因為你害怕比較。」沒有「輸」過的孩子，不會懂「贏」的滋味，反之亦然。但她也建議父母不要太積極參與孩子的賽事：「很多家長讓孩子參與體育競賽，是希望他們能以此贏得大學獎學金。這種想法很不切實際。」

## 5. 讓孩子享受比賽過程

家長很容易落入太在乎輸贏的陷阱。但弗里德曼指出，競賽最大的好處，是讓孩子培養社會技能。她說：「我曾經問一個三年級的西洋棋選手，她為什麼喜歡下棋。她告訴我，她喜歡參加比賽，因為可以認識來自其他學校、跟她一樣喜歡西洋棋的孩子。」

資料節錄自《親子天下》

5 個方法，教孩子優雅面對輸贏 曾多聞

二零一八年二月

## (二)日本父母從小要求的這些事

你我都知道，日本人是一個很有禮貌的民族，在這個嚴以律己的國家中，人們不只重視孩子的成績，更重視品德和教養，因此日本人都會要求下一代不只要會念書，還要懂得做人。日本父母到底是怎麼教育孩子的呢？



### 1. 獨立

日本的家庭教育和學校教育，都主張孩子應該盡早學會獨立，所以日本小學生上學都要自己揹書包，很少會看到有爸媽幫小孩拿書包的情形。

日本人的教育理念是讓孩子有能力自己處理事情，而不是指望父母和老師幫忙，因此老師不會主動替孩子做什麼，而是帶領學生們完成自己該做的事。日本小孩從小就養成良好的用餐習慣，喝完牛奶後會將牛奶盒壓扁，吃完午餐的碗筷也都會自己收拾、清洗乾淨。

### 2. 禮貌

日本小孩必須遵守所有基本禮儀，像是吃飯錢要說「我開動了」，吃完要說「我吃飽了」，不管是家裡、學校還是公共場所，都要把「請、謝謝、不好意思」掛在嘴邊。

### 3. 團隊合作精神

日本人相當重視「群體」的概念，他們從小就訓練孩子要懂得應付群體生活，尤其非常強調團隊合作。

### 4. 環保意識

日本人非常注重環保，人們從小就會訓練孩子的環保意識，學習如何做垃圾分類，也會要求孩子不可以浪費再生資源。還有許多父母會抽空帶孩子去海邊撿垃圾，讓他們體悟環保的重要性，藉此培養愛護環境的美德。

資料來源(節錄)

[http://www.nowlooker.com/post\\_04107216111.html](http://www.nowlooker.com/post_04107216111.html)

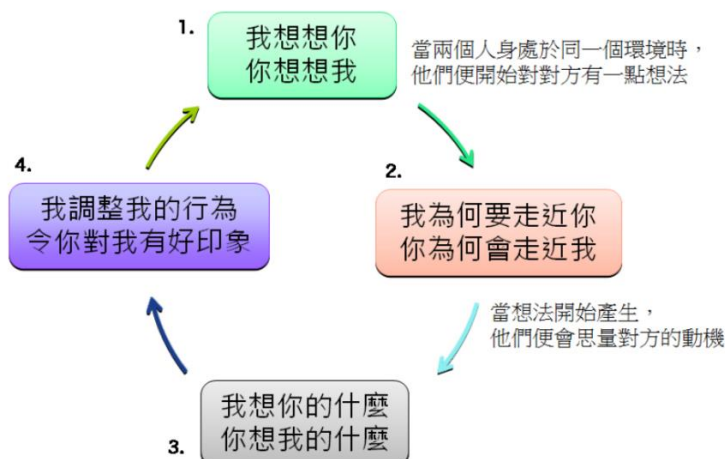
### (三)社交溝通障礙

除了訓練咬字發音、說話組織、詞句運用，言語治療師也會訓練一班有社交溝通障礙的學生。社交溝通障礙是一種社交上執行功能障礙，是指患者未能有效接收有關社交場合的訊息，然後作出合適的回應。

「社交思考」是由美國一位資深言語及病理學家 Michelle Garcia Winner 所提倡的一個概念，是指在任何的情況下，當人與人共處時，都能靈活自如地關顧別人當下的想法、感受、觀點、企圖和動機，然後作出合宜的回應。對一般人而言，社交思考是與生俱來的能力，我們能隨着生活經驗不自覺地學會社交思考，但患有社交溝通障礙的學生未能解讀別人的想法和動機，以致與人溝通出現問題，例如：



學生乙說房間很熱，其實暗示學生甲幫忙開冷氣，可是學生甲未能解讀學生乙說話的背後用意，只直接地回應他。由以上例子，可見日常生活中我們需要不停地進行社交思考，解讀別人的想法，然後調整自己的行為。對於有社交溝通障礙的學生，他們難以解讀一連串的社交訊息，家長宜多鼓勵學生進行想法解讀，與他們分析在不同的社交場合應如何調節行為從而改變別人對自己的印象。以下是想法解讀的四個階段，參考以下次序跟學生探討不同社交情景的處理方式，可更明確向他們展示與人相處的微妙細節，逐步改善他們的人際關係。



## (四)上網成癮

上網成癮 (Internet Addiction)，是指沉迷上網的行為，又名「互聯網沉迷紊亂症」及「病態上網」，類似病態賭博，久而久之會成為習慣，是香港常見的網絡及社會問題之一。

### ● 成因

隨著互聯網於1990年代後期起急速發展，很多資訊都可以從網上獲得；而網絡遊戲、社交網站等的出現，亦令上網成癮的問題更趨惡化。

任何年齡的網民，均有機會導致上網成癮，但通常發生在青少年及中小學生，較受社會關注。而18歲或以上的上網成癮青年，則被傳媒標籤成「隱蔽青年」或「宅男」。

青少年上網成癮原因複雜，但主要與他們在家庭、學業，以及社會功利競爭，所帶來的強大精神壓力有關。他們為了逃避現實，紓緩壓力，都會以上網玩網絡遊戲或瀏覽社交網站打發時間，以後就會形成「一有壓力就上網」的習慣。當青少年愈來愈喜歡花時間上網而無法自制，生活危機也日益擴大，現實愈難處理，伴隨而來的精神壓力、挫折，又讓他們想上網發洩，於是跌入上網成癮的惡性循環。

### ● 特徵

根據匹茲堡大學心理學家 Dr. Kimberly Young 的一項研究，如果一個人符合以下多於五個特徵，便顯示他已經上網成癮，患上了「互聯網沉迷紊亂症」。

1. 經常覺得自己被互聯網迷著；
2. 經常想著網上活動；
3. 經常覺得需要以更多的上網來獲得滿足；
4. 多次試圖控制、減少或停止上網，最終失敗；
5. 當試圖減少或停止上網時，會感到不安或情緒波動；
6. 上網時間比預期中長很多；
7. 因沉迷上網而影響學業與家人的關係；
8. 經常向家人、社工或其他人隱瞞自己對上網的投入程度

## ● 影響

隨著互聯網急速發展，網絡遊戲及社交網站的泛濫，大大增加青少年接觸網絡的機會，因而衍生出更多上網成癮的問題。

### ~健康問題

上網成癮的青少年，都會以上網打機打發時間，甚至為了打機而廢寢忘餐，或以吃泡麵之類的快餐食品充饑，長久下去會導致營養不良。此外，不眠不休的上網行為會影響身體健康，青少年因打機而暈倒或猝死的事件偶爾出現。

2011年7月，中國及美國專家發表研究報告，警告過度上網可能導致青少年腦部出現變異，令大腦皮層中負責處理情緒、語言、視覺、聽覺等功能的灰質萎縮，長遠影響集中力、記憶力、決策力甚至定立目標的能力，亦會削弱青少年的克制能力，容易導致「不當」行為。

### ~家庭問題

青少年一旦上網成癮，除了影響學業外，也影響了與家人的關係，因而出現很多家庭問題。另一方面，上網成癮的青少年會比一般人欠缺成功感及人際關係，因而令社交圈子收窄，從而變成隱蔽青年。

《節錄香港網絡大典 2018 網頁》