

第二期「親子加油站」

(一) 想當好爸媽 最難做到的一件事

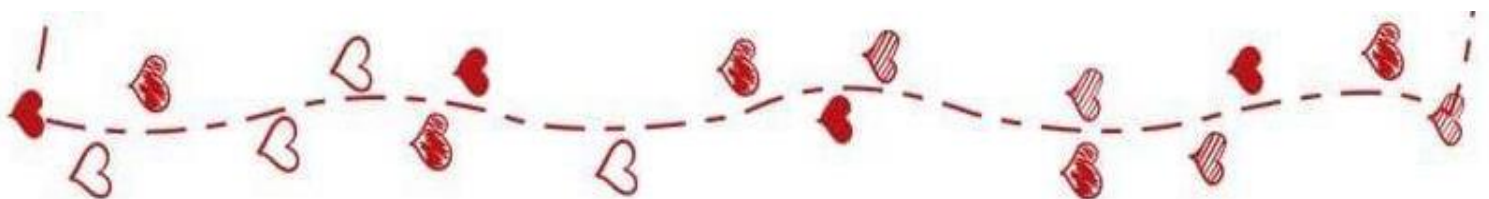
大多數爸媽都想當好爸媽，希望孩子未來能過得好，愈是關愛孩子，愈是忍不住給予孩子指引，甚至解答，這真的是孩子所需要的嗎？

過去五年，我常常跟家長們演講談教育。同時間也因為創業的關係，認識了各行各業許多佼佼者，當中也有許多人是爸媽。不管是來聽演講的爸媽聽眾，或是我身邊的爸媽好友們，他們絕大多數都想當好爸媽，希望孩子未來能過得好、過得快樂。但有件事情，對於很多想當好爸媽的人來說，很難做到，並且往往一不小心，就忘了；然而，這件事非常的重要，如果爸媽做不到的話，就很難教養出一個能自主獨立、對未來有自己觀點跟做法的孩子。

這件事就是：「忍住！」

「忍住」這件事有多難？超難的！特別是那些自己事業做得相當成功，對世界的了解跟見識超乎常人的爸媽來說，這件事情更是困難。這道理很簡單，當爸媽自己對這個世界有超過常人的見識跟深入的洞見時，他會希望將這些轉化給自己小孩，作為他們能比別的小孩未來更成功的利基。所以，他會忍不住很想告訴孩子，怎麼做才會更容易成功，怎麼走才會更快到達目的地。

想想看，當你覺得自己已經把握了成功的要訣跟方法，你怎麼可能看到自己小孩在那邊浪費時間瞎碰瞎撞、在那邊轉圈圈搞不出名堂，還有辦法忍住不講話、不給建議？怎麼可能忍住看著小孩在那邊浪費時間，走著你一看就知道會失敗的路？怎麼可能忍住看著小孩在那邊浪費時間，做你覺得不可能有前途的事情？



尤其當你是個關心孩子的爸媽，那更難忍住！因為如果把事業擺優先，你平常光是忙你的事業就忙不完了，根本沒時間好好注意孩子在做什麼事。既然都不知道他在做什麼了，也就沒什麼很難忍住的問題。但如果你是一個很關心孩子的爸媽，孩子在做什麼、學什麼、玩什麼你都看在眼裡，且非常清楚。在這種情況下，只要孩子在浪費時間，你就很難忍住不去干預他。你會忍不住給他建議，甚至忍不住給他種種限制與要求。

給孩子自己長大的機會

那麼，有沒有忍住，影響很大嗎？超大的！

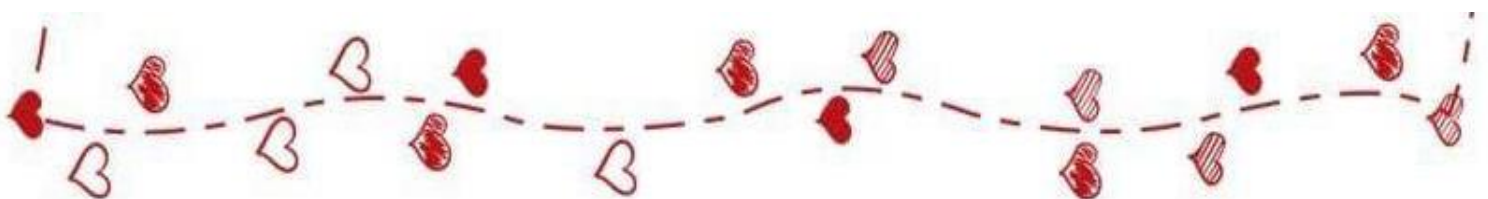
如果你總是忍不住要告訴孩子怎麼做才會成功，你的孩子就會養成一遇到事情，只想聽人家告訴他怎麼做才會成功的習慣。有了這樣的習慣之後，他以後遇到事情會不想自己去試出答案，也不想自己去找答案。因為這實在太冒險，也太花時間了。他會把事情擺在那，期待有一個權威人士直接告訴他怎麼做，他才要開始做。

他會變成只等著人家給答案的人。

如果你總是忍不住告訴孩子，怎麼走才會更快到達目的地，你的孩子就會養成什麼事情都想要人家告訴他捷徑的習慣。有了這樣的習慣之後，他以後長大遇到事情不會想要動手解決，也沒有耐心好好處理，只期待能有捷徑讓他可以趕快交差了事。他會變成不願腳踏實地做事的人。只有當你願意忍住不直接給孩子答案，他才會變成習慣自己找答案的人。

如果你總是忍不住告訴孩子，要他不要做你預見會失敗的事情，你的孩子就會很少經歷到失敗。有了這樣的習慣之後，他以後長大遇到事情就會很怕失敗，真的遇到失敗的時候，也不知道該怎麼面對失敗、該如何再爬起來。

他會變成沒有面對失敗韌性的人。



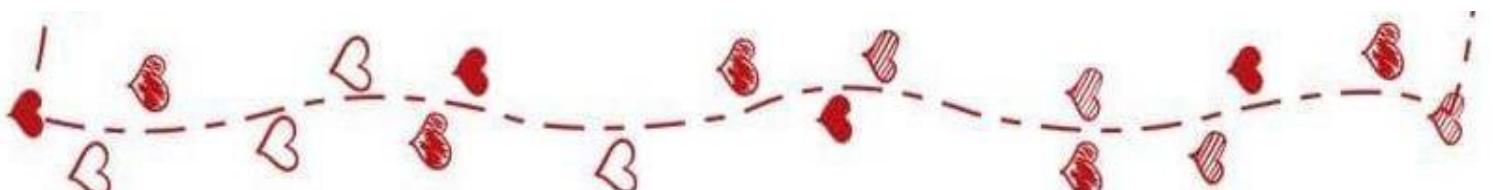
比拿高分更重要的事

好爸媽們，難道這是你們想培養出來的孩子模樣嗎？許多爸媽自己在職場上闖蕩多年，應該最清楚什麼樣的人在職場上最討人厭、最難成大器？不就是那些只等著人家給答案、不願腳踏實地做事、沒有面對失敗韌性的職場廢物嗎？當你在職場討厭那些廢物的同時，有沒有想過這些職場廢物，是怎麼被養成的呢？有沒有想過你的「忍不住」，可能正在把你的小孩養成類似的人呢？

「忍住」真的非常重要！只有當你願意忍住不直接給孩子答案，他才會變成一個習慣自己找答案的人。只有當你願意忍住不告訴孩子捷徑，他才會變成一個願意腳踏實地找到出路的人。只有當你願意忍住看著孩子去做你一看就會失敗的事，他才會變成一個習慣遇到失敗的人。

當孩子願意自己找答案、做事腳踏實地、而且有不畏失敗的韌性，你還怕這孩子以後沒前途嗎？月考有沒有一百分、比賽能不能得冠軍拿獎牌，會比這重要嗎？有智慧的爸媽們，應該都知道答案吧！我們一起努力，好好成為能「忍住」的爸媽吧！

《資料來源：節錄自《親子天下》想當好爸媽 最難做到的一件事 2021》



(二) 疫情下提升親子關係 與固執孩子相處的 3 大技巧

專家：適時讚賞能增加子女自制力

在疫情之下，一家人相處的時間無疑變多，也較易產生爭執。叫孩子去東，他往往愛向西走。孩子挑戰父母提出的要求，父母會認為孩子愛頂嘴、任性妄為、霸道、固執，但在此之前，家長又有否想過甚麼叫固執？唯命是從的孩子就是聽話的乖孩子，立場不同就叫固執嗎？若遇上這樣的情況，父母該如何和孩子相處呢？

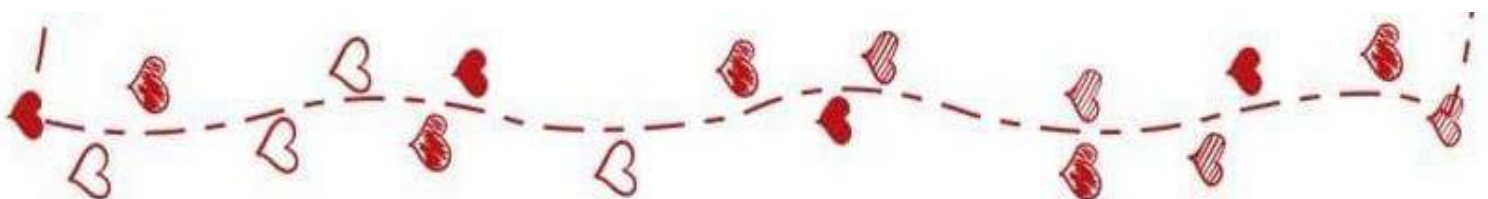
#1 給予孩子選擇的機會

從孩子的角度看來，他們可能認為固執的人其實是父母，不是自己，而在這場意識鬥爭的最後，勝利的往往是較固執的一方。如果孩子能夠成功以固執令父母就範，他們的固執行為不但會持續，更有可能變本加厲。希望孩子擇善固執而非冥頑不靈，家長應堅持孩子做該做的事，並給予孩子有選擇的機會，孩子亦會較易妥協。

#2 耐心解釋

教導孩子需要無比的耐心，孩子希望自己生命中的主人時，若不太影響生活作息，家長宜給予孩子適當的自由空間。倘若孩子不明白父母的要求，家長可慢慢解釋事情的始末因由，直至孩子說自己已經明白。

有自閉症症狀的孩子常有較強烈的固執行為，並會對生活程序或行為模式特別堅持。在處理這些情況時，家長或要耐心地逐步提升要求，以堅持的態度及溫和清晰的語調對孩子說之以理，並持之以恆，決不能操之過急。



#3 多提醒、多讚美

當孩子的固執行為有所改善時，家長的讚賞能增加孩子的自制力。當孩子態度固執並頂嘴時，家長應教導孩子有禮貌地提出自己的不滿或疑問，令他們明白要求背後的意義。

《資料來源：資深心理學家及遊戲治療師周婉芬博士，黃巴士 2021》



(二) 疫情下培訓孩子的說話及溝通能力

疫情下，大小朋友都被迫困在家裏，不少家長都擔心小朋友的語言發展因減少了與同齡朋友相處而減慢，又或者整天悶在家裏而影響社交能力。家長如何魚與熊掌兩者兼得？既可以在家工作，又可以享受親子時間。其實我們只要能在家中發掘題材，就可以培養孩子的說話技巧與他人的溝通能力。

1. 尋寶遊戲：

可趁其中一名家長上班之後，另一名在家照顧孩子的家長指示孩子，讓他收起家長的一件物件；待上班的家長回家後，孩子可給予家長提示，助家長找回收起來的物件。藉此訓練孩子的聽從指示及語言表達能力。

2. 做侍應寫菜單：

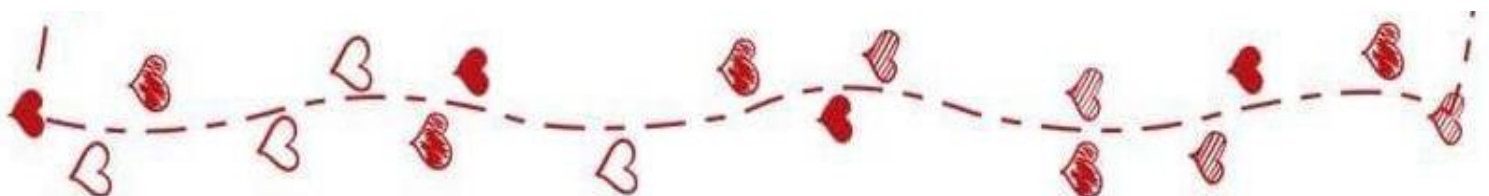
可以讓孩子扮演小侍應，家長根據餐牌上的食物落單，由孩子覆述家長的落單及書寫記下家長要求的食物。讓他們認識不同的辭彙，又可訓練社交技巧及聽從指示的能力。

3. 變身廚師：

孩子剛扮演完侍應，能力較高的孩子，可按家長的落單，由孩子變身為廚師，製作食物（食物的製作必須簡單，如三文治、壽司及啫喱等），家長與孩子一同製作茶點。這項活動有助孩子認識先後次序、學習聽從指示及認識不同的連接詞。製作完成後，可請孩子覆述剛才製作茶點的步驟，訓練孩子的記憶力及表達能力。

4. 購物活動：

先與孩子在家決定要去超級場或街市購買的物件並記下，然後一起到超級市場或街市購買東西，同時在有需要時訓練孩子向職員查詢物件的所在位置，以培養孩子獨立的能力。透過購物活動，孩子可以學習物件的名稱及將物件分類，亦可訓練他們的記憶力、和與人溝通的能力。



5. 講故事教新詞：

如果孩子很喜歡閱讀，家長可和他們一同挑選圖書、一同閱讀，增進親子關係及孩子閱讀的樂趣。若孩子喜歡聽故事，家長除了透過講故事教他們學習新詞外，亦可反過來請孩子說故事給你聽，以訓練他們的演說技巧。

最重要的一點，接受孩子的錯處，不要因孩子說錯物件的詞彙或讀音而即時作出指正。家長不用說「你講錯」，以免打擊孩子的自信心，家長只要在孩子讀錯字詞後，覆讀出正確的詞彙或讀音，孩子是聰明的，聽到後是會自行改正的。

《資料來源：秦蓁博士 Joyce chun 香港大學言語及聽覺科學系博士》



(四) 改掉小孩壞習慣爸媽先做好示範

改掉小孩壞習慣 爸媽先做好示範



孩子壞習慣	爸媽示範
1. <u>小孩越晚睡</u>	大人越要早睡
2. <u>小孩越不愛動</u>	大人越要愛動
3. <u>小孩越挑食</u>	大人越要什麼都吃
4. <u>小孩越不看書</u>	大人越要愛閱讀
5. <u>小孩越迷手機</u>	大人越要自制
6. <u>小孩越愛說謊</u>	大人越要誠懇
7. <u>小孩越愛拖延</u>	大人越要有計畫
8. <u>小孩越愛頂嘴</u>	大人越要不回嘴
9. <u>小孩越隨便</u>	大人越要認真
10. <u>小孩越不說</u>	大人越要先表達

父母是孩子的第一個老師

