

第二期

親子加油站

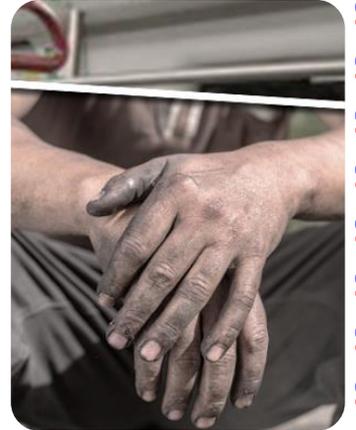
(一) 家教篇—「今日辛苦你」

有一對母女坐在港鐵車廂內，女孩大約3、4歲，之後有一位拿着工具箱及數卷電線的男士上車，坐在她們身旁，女孩童言無忌地即時問媽媽：「叔叔對手同衫衫都好污糟，佢好曳曳，唔乖唔沖涼……」

媽媽及男士尷尬地互望，她跟男士說了「不好意思」後，跟女兒解釋：「叔叔唔係曳唔沖涼，而係好乖同好努力，喺佢身上係努力辛苦工作的證明，快啲同叔叔講：今日辛苦你喇！」

女孩聽完媽媽的說話，就望向叔叔對他說：「叔叔，今日辛苦你喇！」男士聽後展出笑容，向小女孩道謝。

雖然童言無忌，但小朋友在公眾場所的說話令別人尷尬，身為父母就要應對，一邊化解尷尬，一邊教導小朋友。就像這位媽媽，即時向女兒解釋，女兒即時改以說出窩心話，正好展示家教的重要，一件尷尬事亦變成窩心事，充滿正能量。而這位有質素、好家教的媽媽也值得我們給一個強力的讚吧！



(二) 教出有韌性的孩子，父母做了這8件事

如何養育有韌性的孩子？專家說，最重要的是「讓孩子經歷失敗，然後與他們討論失敗」。

對孩子來說，日常生活中很多事情都可以是「悲劇」：吐司沒有去邊？悲劇！無法成功組合新的樂高玩具？悲劇！你無法改變這些事件，但你能改變孩子面對挫折的態度、教育他們應付挫折的技能。這就是韌性。小時候的挫折往往只是些小事，但伴隨著成長而來的，是更大的挫折。學習有韌性能使孩子受用終身，教育孩子應付壓力、了解拒絕無關個人評價、暫時的挫折不等於永遠的失敗，都是韌性教育的一部分。

1. 讓孩子掙扎

「所有的孩子都有能力發展出韌性！」莫林說：「作為家長，我們可以給他們機會去練習韌性。」莫林說，家長所做最糟的一件事，就是太常「拯救」孩子。

2. 讓孩子經歷拒絕

孩子需要學習當別人對自己說「不」時該如何應對。「如果你的孩子沒被選上棒球隊，你就打電話給教練、給學校、叫他們讓你的孩子加入」莫林說：「你的孩子就失去了學習重要人生功課的機會：如何被拒絕、如何經歷失敗。」

3. 不縱容弱者心態

考試考不好，是因為老師沒有講清楚？不喜歡上學，是因為在學校被霸凌？莫林指出，就算老師真的教不好，就算孩子真的被霸凌，這樣來解釋孩子的失敗沒有任何幫助。「你應該告訴孩子，人生本來就不公平。只有一件事是公平的：每個人都要強大起來，自己解決自己的問題。」

4. 情緒上支持孩子

讓孩子掙扎很重要，但不是叫孩子自己想辦法。不要忽視孩子在這過程中情緒上可能遇到的困難。「你要同理孩子的情緒，並讓孩子感受到你的理解。」莫林說：「家長要在支持與放手間找到平衡點。」

5. 教孩子表述情緒

「當孩子能正視自己的情緒，就不會用出氣的行動來宣洩。」莫林說：「如果孩子能說出來『我很生氣』，他就不必用踢人、打人的方式來表達。」當孩子不能正視自己的情緒，就會拿別人出氣。

6. 教孩子振作起來的技巧

莫林舉例：可以為孩子準備一個「士氣工具箱」，裡面可以有黏土、著色本、好聞的乳液等，在孩子面對挫折時，提醒他用這個工具箱裡的東西驅散失敗的情緒，重新振奮精神。莫林說：「重點是：教孩子對自己的情緒負責。」

7. 承認錯誤，修復錯誤

就算是最好的爸爸媽媽也會犯錯：批評老師、夫妻吵架、忘記答應孩子的事……莫林建議，不妨把教養錯誤變成示範「如何面對錯誤」的機會。在孩子面前承認錯誤，然後修復錯誤給孩子看。

8. 肯定孩子努力的價值

當孩子考得好成績時，不說「你考得真好，你真聰明！」而說「你考得真好，你真努力！」告訴他們努力比好成績本身更可貴。強調過程而非結果，強調孩子可以改變的部分（努力的程度），而非既有的事實（天生的智商）。

資料節錄自《親子天下》教出有韌性的孩子，父母做了這8件事
作者：曾多聞（親子天下）二零一八年十二月五日

(三)如何保護兒童的眼睛？

要(✓)

- ✓ 有充足睡眠、均衡飲食及做適量戶外運動。
- ✓ 在光線充足環境下閱讀及工作。
- ✓ 保持書本與眼睛的距離最少 30 厘米以上。
- ✓ 保持電腦顯示屏與眼睛的距離約 50-70 厘米。
- ✓ 看電視時，距離熒幕越遠越好。
- ✓ 閱讀、看電視或使用電腦時，應間歇休息，遠望景物，讓眼內肌肉放鬆。
- ✓ 進行球類運動時（如壁球），應佩戴保護眼罩。
- ✓ 若有沙塵入眼，應眨眼數次，讓沙塵隨淚水流出。
- ✓ 若眼睛或視力有毛病，應請教醫生或視光師。

不要(✗)

- ✗ 讓強光直接照在圖文或眼睛上。
- ✗ 在沒有配戴太陽眼鏡的情況下，長時間暴露於猛烈的陽光下。
- ✗ 在行車中或床上閱讀。
- ✗ 在過暗的環境看電視。
- ✗ 用手揉擦眼睛。
- ✗ 讓小孩輕易接觸尖銳的物件及家用清潔劑。
- ✗ 自行購買眼藥水給小孩使用。