

# 第一期 親子加油站

## (一) 說話流暢度障礙

流暢度障礙（俗稱口吃）是語言障礙的其中一種，患有流暢度障礙的學童在說話時沒法清晰順暢地說出想表達的意思。不同場合及環境也會影響流暢度障礙學生的說話表現，例如學童在家裡跟媽媽對話時及在學校朗讀時的口吃程度可以不同。口吃可以影響學童的溝通能力、社交能力、及情緒問題。但流暢度障礙的成因未明，目前有研究顯示可能與遺傳、環境、生理及心理因素有關。

### 說話流暢度障礙的特徵

- 說話中重複字，如：我我我想食食食餅
- 要掙扎一會才說出話
- 口吃時出現小動作（不停眨眼或面部抽搐）
- 字音拉長（maaaaa 媽去超級市場）

### 如何幫助流暢度障礙的學童

流暢度障礙的學童可以透過言語治療改善說話的流暢度。言語治療師首先會透過面談形式去了解問題背後原因及評估口吃的嚴重程度。

言語治療有很多針對改善說話流暢度的方法，大部份因應學童的情況透過遊戲形式或閱讀文章和圖書做訓練，當中包括：

- 提高學生的自信
- 學生說話時拉長每個字的長度
- 將學生說話拖慢
- 留意說話的節奏
- 放鬆及減慢速度說話
- 每講數句說話透一透氣，以作停頓
- 多鼓勵流暢問題的學生多朗讀，提升他們的自信心及練習機會
- 訓練時營造輕鬆氣氛，改善流暢問題的學生的心理質素
- 加強組織力，改善他們的語暢能力

如果家長發覺學童有流暢度障礙的特徵，應盡早與言語治療師做評估。

## (二) 骨骼與脊柱健康

### 良好姿勢與脊柱健康

我們的脊柱，結構堅硬，是身體的主要支撐組織。脊柱上的脊椎骨與軟骨是盤、韌帶、肌肉等種互相配合，穩定脊柱，並使身體靈活地做到各種動作和姿勢。

兒童和青少年時期是骨骼成長的重要階段，從小保持良好的姿勢，注重脊柱健康，不獨儀表端正，更能減少損傷和病痛的機會。

### 保持良好的姿勢

#### 1. 站立或走路時

- 頭抬起眼望前方
- 收起下巴
- 雙肩放鬆平肩收腹
- 挺直身子
- 盤骨不可拗前
- 鞋蹠不宜過高
- 雙腳平均承受身體重量
- 避免高蹠或「鬆糕」鞋

#### 2. 坐下或歇息時

- 頸和背部要保持挺直，雙腳平放在地上
- 椅子要靠近工作枱，椅和枱的高度要適中

#### 3. 攜帶書包時

- 宜用背囊式，有兩條內藏厚墊及可調校長度的肩帶。
- 書包必須緊貼後背。書包重量不應超過體重的百分之十。
- 如果用單肩或單手攜書包，便應左右手或兩肩交替運用。

#### 4. 睡眠時

枕頭	床褥
<ul style="list-style-type: none"><li>● 過低</li><li>● 過高</li><li>● 高度適中：枕頭的高度要令頸部於側臥時保持水平</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 太硬：增加身體支持點的壓力</li><li>● 太軟：令脊骨彎曲影響健康</li><li>● 軟硬適中：承托均勻</li></ul>

#### 5. 上下床時

- 從仰臥到坐在床上，先側臥，然後側身坐起
- 從坐到臥，同樣要側身躺下

#### 6. 移動物件時

- 使用腳踏。避免過度伸展上肢
- 屈膝蹲下。避免彎腰
- 把物件分開雙手提拿，避免一次過移動較重物件
- 如物件過重，應找人幫助。用手推車代替。
- 移動重物時，應屈膝蹲下，保持背部挺直，將身體儘量移近物件，利用大腿的力量提起重物。不可彎腰

《資料來源：衛生署學生健康服務網站 2020》

### (三)子女是否變成被寵壞孩子 7大特徵幫助家長自我檢查

每個家長都不想自己的孩子被人（或自己）寵壞，但是爸媽有時可能當局者迷，一時無法認清（或是不想承認）真相。事實上，寵壞孩子的個案有增無減，爸媽必須認清一個事實：寵壞孩子不是天生，他們是被人教養出來。



育兒專家提供以下7大特徵，以便家長自我進行檢查。

#### 1. 被人拒絕時大發脾氣

當被人拒絕時，任何人也會感到失望。幼兒在成長期間，不懂表達及控制情緒而發脾氣，也是正常的事情，但是當小孩每次被人拒絕時，必定會大發脾氣，在日漸成長過程中也沒有任何改善，意味著他們已被寵壞了。家長必須反思，是否孩子每次發脾氣後，總會得到想要的東西？

#### 2. 永不滿足

被寵壞的小孩可能已經擁有世界上所有的玩具和衣服，但是他們認為永不足夠，只想要更多、更多、更多的東西。孩子不懂感恩，「得到」的那份喜悅變成非常短暫，故此他們只想要更多的東西來滿足無窮的慾望。家長必須反思，孩子得到事物後，說的是否「謝謝」？

#### 3. 世界是圍繞著他們轉

被寵壞的孩子往往自我中心，他們不知自己的舉動令人困擾，也忽略別人的感受和存在。

#### 4. 沒有耐性

寵壞的孩子特別沒有耐性，當他們想到甚麼，便要甚麼，從不想等待。因為他們習慣了只要伸手或是大叫，所有東西都會乖乖的出現在他的面前。

## 5. 怪責別人

打機輸了，賴別人影響他們；球賽輸了，是豬隊友問題。有功勞就搶，有問題就是別人，永遠不會反省，只喜歡怪責別人。

## 6. 大話連篇

被寵壞的孩子可能利用說謊來得到想要的東西，例如欺騙家傭，詐說媽媽讓他打機，日積月累變成了大話精。

## 7. 做簡單的事也有代價

孩子應該負起他們自己的責任，例如刷牙、收拾玩具、做功課。被寵壞的孩子不會認為那是自己的責任，相反用作討價還價的東西，例如明天買糖才去刷牙等。家長需要反思，是否以前曾用賄賂方式來鼓勵孩子？

如果你的孩子也有上述特徵，代表警號已經響起，家長必須小心留意他們是否已被寵壞了。



資料來源 廿四孝父母

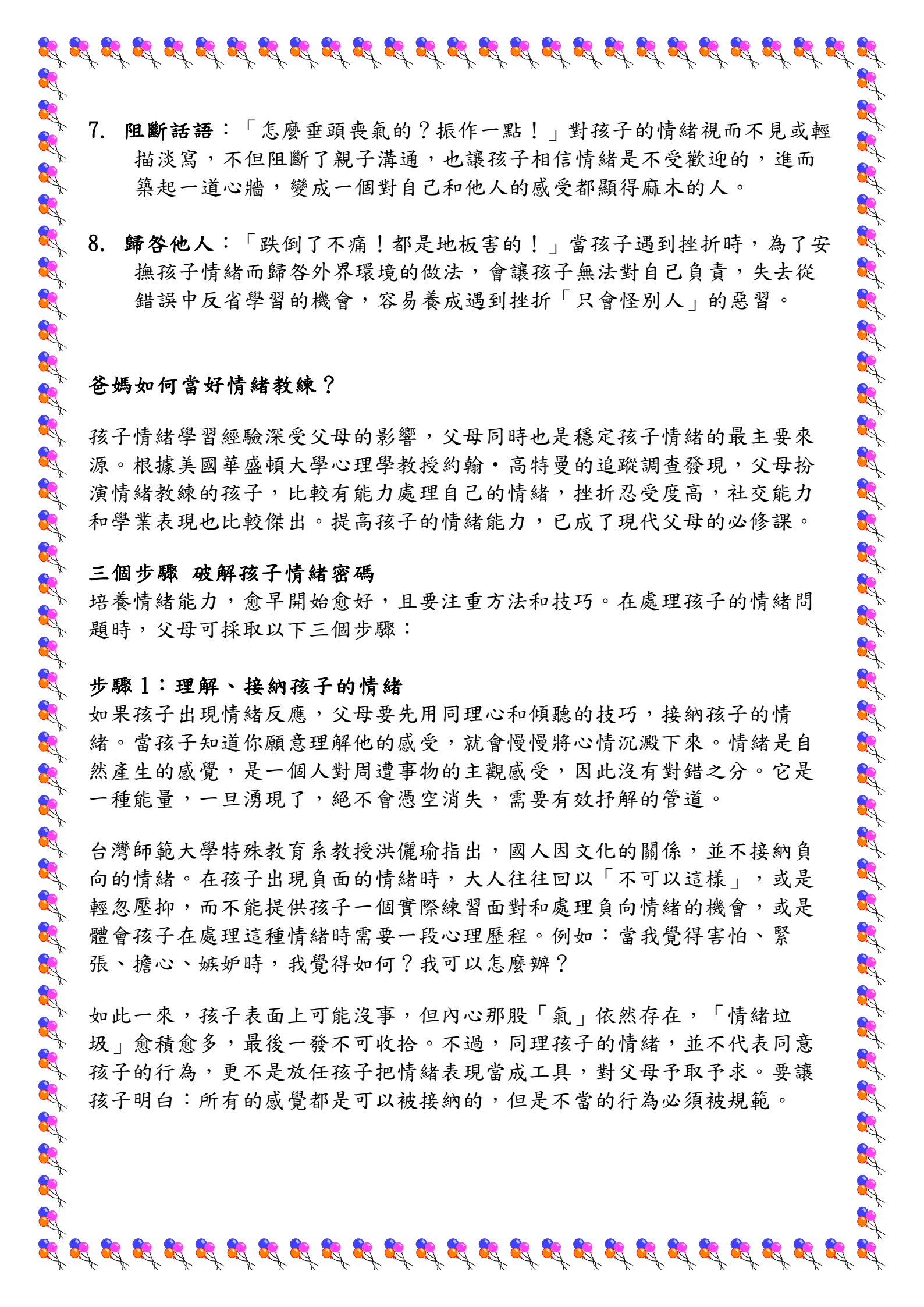
[http://www.ohpama.com/facebookproxy.php?url=%2F487676&fbclid=IwAR277n5dAXPlqNnLkyavcPHvfYiK53ARXYLMSeoQ1sihAckdgz\\_BYjUTk18](http://www.ohpama.com/facebookproxy.php?url=%2F487676&fbclid=IwAR277n5dAXPlqNnLkyavcPHvfYiK53ARXYLMSeoQ1sihAckdgz_BYjUTk18)

#### (四) 孩子鬧情緒，父母不能做的事！

家庭是孩子學習情緒能力最重要的開始，父母更是孩子最重要的情緒教練。面對孩子的情緒，父母最常見以下幾種不該做的事……



1. **以暴制暴：**「再鬧，就給我試試看！」「不乖就把你趕出門」之類的嚴懲、恐嚇和威脅話語，不但會扼殺孩子的自尊心和安全感，甚至採取自我破壞和被動的攻擊行為當成報復。
2. **當孩子情緒的奴隸：**「不要哭，就帶你去吃麥當勞！」「我買玩具給你就是了，別難過了！」用賄賂、哄勸的方式息事寧人，避免孩子體會不好的情緒，反而讓孩子學會了「情緒勒索」。
3. **男孩別哭：**「男子漢不要哭，勇敢一點！」哭泣不是懦弱的象徵，男孩也有各種心理需求。一旦哭的權利被剝奪，男孩的情緒表達就容易出現障礙。
4. **為孩子的情緒貼標籤：**「你這個壞孩子，為什麼這麼粗暴？」「真是愛哭鬼！惹人厭！」你貼在孩子身上的「負面標籤」，會輕而易舉的扭曲孩子的自我概念。
5. **流於說教：**「你看！我不是早就跟你說過了……」當孩子傷心、難過、生氣的時候，情緒已經主導了全部意識，根本不是灌輸規則與訓誡說教的好時機。
6. **迴力球效應：**「你再鬧啊！乾脆把我氣死好了！」在孩子鬧脾氣時，無法保持冷靜，反而回以憤怒，形成「你來我往」的惡性循環，最後「發脾氣也沒什麼大不了」的想法也將深刻在孩子的心上。

- 
7. **阻斷話語：**「怎麼垂頭喪氣的？振作一點！」對孩子的情緒視而不見或輕描淡寫，不但阻斷了親子溝通，也讓孩子相信情緒是不受歡迎的，進而築起一道心牆，變成一個對自己和他人的感受都顯得麻木的人。
  8. **歸咎他人：**「跌倒了不痛！都是地板害的！」當孩子遇到挫折時，為了安撫孩子情緒而歸咎外界環境的做法，會讓孩子無法對自己負責，失去從錯誤中反省學習的機會，容易養成遇到挫折「只會怪別人」的惡習。

### 爸媽如何當好情緒教練？

孩子情緒學習經驗深受父母的影響，父母同時也是穩定孩子情緒的最主要來源。根據美國華盛頓大學心理學教授約翰·高特曼的追蹤調查發現，父母扮演情緒教練的孩子，比較有能力處理自己的情緒，挫折忍受度高，社交能力和學業表現也比較傑出。提高孩子的情緒能力，已成了現代父母的必修課。

#### 三個步驟 破解孩子情緒密碼

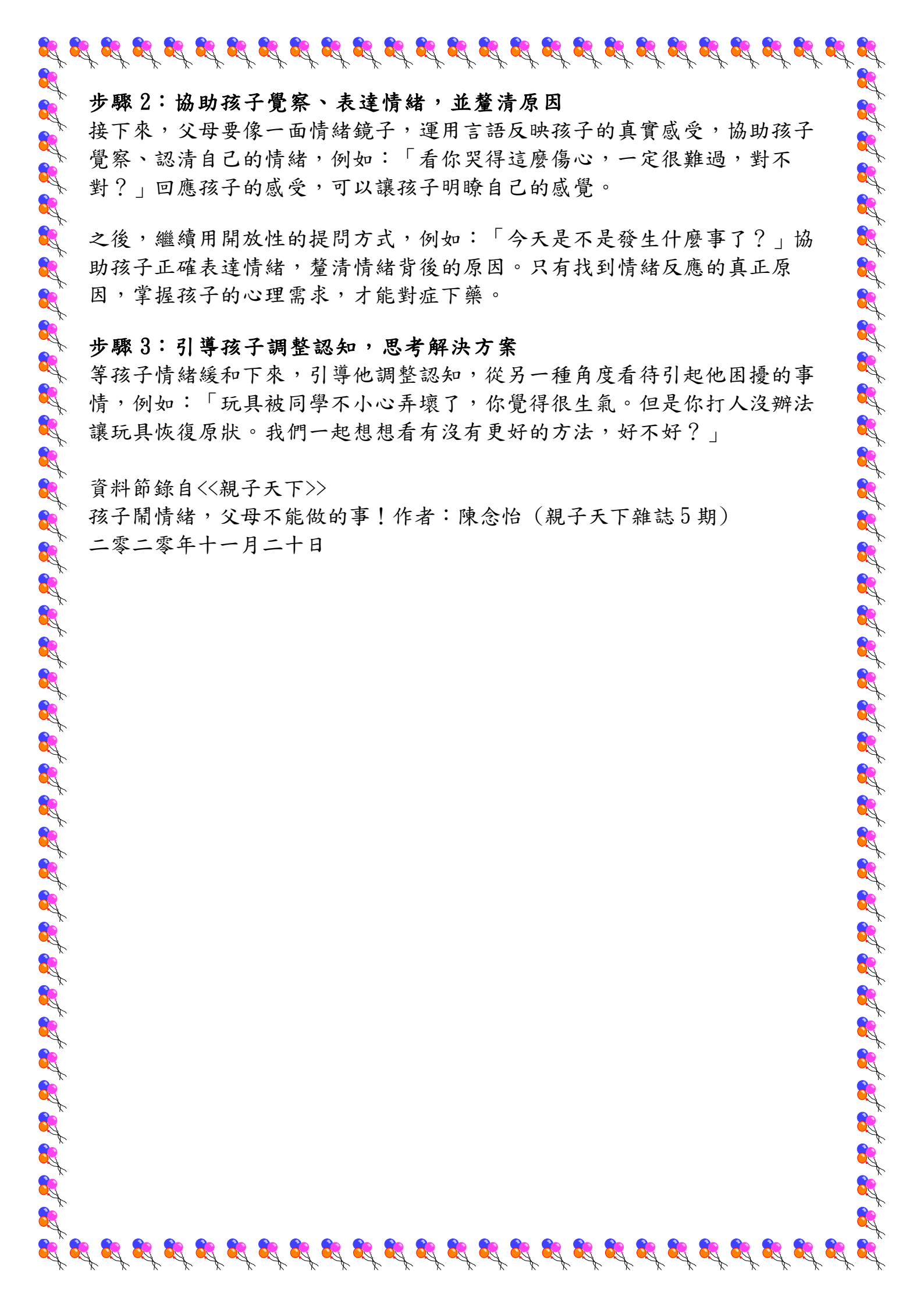
培養情緒能力，愈早開始愈好，且要注重方法和技巧。在處理孩子的情緒問題時，父母可採取以下三個步驟：

##### 步驟 1：理解、接納孩子的情緒

如果孩子出現情緒反應，父母要先用同理心和傾聽的技巧，接納孩子的情緒。當孩子知道你願意理解他的感受，就會慢慢將心情沉澱下來。情緒是自然產生的感覺，是一個人對周遭事物的主觀感受，因此沒有對錯之分。它是一種能量，一旦湧現了，絕不會憑空消失，需要有效抒解的管道。

台灣師範大學特殊教育系教授洪儷瑜指出，國人因文化的關係，並不接納負向的情緒。在孩子出現負面的情緒時，大人往往回以「不可以這樣」，或是輕忽壓抑，而不能提供孩子一個實際練習面對和處理負向情緒的機會，或是體會孩子在處理這種情緒時需要一段心理歷程。例如：當我覺得害怕、緊張、擔心、嫉妒時，我覺得如何？我可以怎麼辦？

如此一來，孩子表面上可能沒事，但內心那股「氣」依然存在，「情緒垃圾」愈積愈多，最後一發不可收拾。不過，同理孩子的情緒，並不代表同意孩子的行為，更不是放任孩子把情緒表現當成工具，對父母予取予求。要讓孩子明白：所有的感覺都是可以被接納的，但是不當的行為必須被規範。



## 步驟 2：協助孩子覺察、表達情緒，並釐清原因

接下來，父母要像一面情緒鏡子，運用言語反映孩子的真實感受，協助孩子覺察、認清自己的情緒，例如：「看你哭得這麼傷心，一定很難過，對不對？」回應孩子的感受，可以讓孩子明瞭自己的感覺。

之後，繼續用開放性的提問方式，例如：「今天是不是發生什麼事了？」協助孩子正確表達情緒，釐清情緒背後的原因。只有找到情緒反應的真正原因，掌握孩子的心理需求，才能對症下藥。

## 步驟 3：引導孩子調整認知，思考解決方案

等孩子情緒緩和下來，引導他調整認知，從另一種角度看待引起他困擾的事情，例如：「玩具被同學不小心弄壞了，你覺得很生氣。但是你打人沒辦法讓玩具恢復原狀。我們一起想想看有沒有更好的方法，好不好？」

資料節錄自《親子天下》

孩子鬧情緒，父母不能做的事！作者：陳念怡（親子天下雜誌 5 期）

二零二零年十一月二十日