



嬰幼兒心理發展協會 會員通訊- 4月號

一踏入四月上旬，相信不論小朋友或「大朋友」都會感受到濃烈的節日氣氛！為什麼呢？因為兒童節及復活節均出現於同一個星期，家長除了可以放下忙碌的工作，好好叉叉電外，亦可以與小寶寶共聚天倫之樂，慶祝這兩個節日。香港有很多好去處，不知道您會如何與您的小寶寶一起渡過呢？



從小開始訓練小朋友的自立能力，可培養他們的自信心！？陪養孩子解決複雜問題的能力可從日常生活的自理能力開始訓練！？於三月份，本會的輔導心理學家陳曉洋先生於都市閒情為擔任節目嘉賓，向家長們傳授培養小朋友自立小秘笈。節目中，陳曉洋先生指出，自立對一個小朋友的成長尤其重要，最主要的原因是為他們將來獨立生活作好準備。陳曉洋先生更指出，做家务是一個很好的訓練方法。從過程中，除了可以培養他們的自信心外，更可以加強父母與小朋友之間的連繫。

想知更多，大家可以Click入：

<http://mytv.tvb.com/lifestyle/pleasureandleisure/128059#page-1>

親子資訊專區

你的孩子是港孩嗎？

近日報章電視不斷報道稱為「港孩」（或港童）的現象，即某些香港小孩缺乏自理能力，不懂照顧自己的情況。不少令人譁然的例子，如升中兒童不懂便後清潔、中三男孩仍要父親幫助洗澡等。難道香港的孩子能力較差？還是父母縱容、家傭代勞所致？

若說香港兒童的智慧，相信不少人會認同是甚高的。以數學及語言能力而言，香港的兒童一向名列前茅，甚至比西方的國家還強。那問題出在哪裡呢？豈不是家長注意學業成績的同時，忽略了基本的生活技巧？當家長重點訓練孩子的記憶法、珠心算等學習模式時，為何竟然不會教孩子便後清潔？難道從小到大都有人便後代為清潔？還是從不清潔？相信是前者吧。如此，是父母、小孩還是家傭的責任？

我相信，大部分的港孩都是來自雙親都要工作，孩子主要由家傭照顧的家庭。由於父母工作繁重，每天只有極少時間和孩子相處，能問及功課進度、學校操行已經不錯，哪有時間心思查考孩子能否自己洗澡、穿衣？如果幫助孩子洗澡的不是家長，又怎能知道孩子不懂洗澡？唯有在孩子升中後首次露營才被旁人發覺，然後轉告父母。





現在，不少教育及心理學界人士已積極關注此問題，個別學校更將自理訓練列入正規課程。可是，不少兒童的反應是：我在家裡都不需要做，為何要學？是的，如果用不着，學來何用？那問題的根本還是在家裡。家裡事事備人代勞，何用操心？有專人服侍沐浴更衣，享受帝王式的生活，有何不好？孩子並不懂得思想五年、十年後的問題，只懂得現在開心就夠了。而現在，有人服侍勝過自己動手。孩子是聰明的，亦正因是聰明，才不動手。



行為學習理論告訴我們，人要有獎勵與懲罰才能學習。不自己動手的獎勵是享受，自己動手的懲罰是辛苦。聰明的孩子當然選擇不動手。但如動手的獎勵是稱讚，不動手的懲罰是得不到幫助，孩子很快就會學習動手。當然，如果從未動過手，就不能談是否動手，因為不懂。如此，家長應該慢慢放手，在日常生活中讓孩子學習。

例如，如何教孩子洗澡？在四歲，你幫孩子洗澡的時候，他還未能自己洗，先將步驟一步一步說出來，讓孩子熟悉。如，「俊俊，洗澡時先要做甚麼？」讓他先想一想，若想不到再說「先脫衣服」，然後讓孩子脫或幫他脫。完成後再問「然後呢？」，讓孩子每一步都在意並思想。幾次後，要孩子自己說出下一個步驟，每說出一個就稱讚一番。對你來說很簡單的事，對孩子是一項成就。把步驟和動作配合，能增強記憶。所以，四歲時雖不懂洗澡，卻懂洗澡步驟。

五歲時，每一個步驟中較簡單的項目應能做到。如自己脫衣、穿衣應不成問題，那就讓他自己做。擦身也應能做到，只是調節水溫要父母協助，避免燙傷。重要的是要孩子檢查自己是否每部分都有清潔，因為孩子開始時可能貪快，草草了事。清潔好了要稱讚，不

夠清潔要重做，學習不馬虎。有些家長說，如果我讓他自己洗澡會不夠清潔，所以我要幫他洗澡。如此，孩子就有錯覺，以為只要事事馬虎，就有人代勞，那我們是在獎勵馬虎的態度。要教導做事認真，就要讓孩子做到為止，不接受半桶水的做事方式。當然，如果任務太難，勉強孩子做到只會帶來挫敗感。所以，家長要知道兒童發展指標，才能給予恰當的任務。

如此，當孩子六歲時，應能自己洗澡。最後，家長只是在旁觀察，偶爾提醒，儘量讓孩子自己做。當他能完全做到，更要大大稱讚，如：「俊俊能自己洗澡，好犀利，大個仔啦！」，再鼓掌一番，有如成人禮一樣。孩子最喜歡就是知道自己大個仔大個女。能做很多事，他們會覺得很自豪。但，有些家長只在孩子六、七歲時叫他自己洗澡，卻從未指導過，那孩子如何能勝任？所以，凡事都要循序漸進，加以鼓勵，就能做到。

為何我要如此篇幅，講述教洗澡這等簡單事？因為，第一，簡單事對孩子並不簡單。第二，就是簡單事才被家長忽略。第三，亦是最重要，從這個例子可以引伸到所有事。但凡教孩子，總要適應其能力，循序漸進，每步稱讚鼓勵。有些家長不給稱讚，只在做不到時責罵，那學習就變得痛苦了。責罵非但無用，反而破壞孩子自尊心，相信家長不想這樣吧！

伍岳喬
臨床心理學家

資訊由《嬰幼兒心理發展協會》提供（www.cpd.com.hk）及早為孩子提供適當遊戲，有助嬰幼兒的身心發展