

孩子的小小心靈需要甚麼？

3月29日

講員：梁林天慧博士（香港城市大學社會及行為科學系老師）

主題：我的孩子渴望聽見甚麼？

人種學家認為，在人類當中，顏色、圖案或行為，可以是提示，向其他人發出信號，作為某種方式的回應。這些信號模式稱為「先天的釋放機制」。

成人主要的釋放機制是皮膚和布料的柔軟感覺；而嬰兒會對臉孔、微笑和人聲作出反應。

嬰兒也能夠在感知上作出區別。即使年僅三個月，已懂得向母親多於其他人作出反應。他們的眼睛會追隨母親的身影，隨時向母親微笑和發出聲音。

兒童的發展過程：

- 頭3週：嬰兒會抓著、纏著、擁抱和哭泣，令母親常感到疲憊不堪。
- 4-6週：嬰兒穩定下來，令母親的信心增加。
- 5-6個月：嬰兒只喜歡一些人，並顯出特別的依附跡象。
- 7-12個月：嬰兒若與親人分離，會產生恐懼，並害怕陌生人。

5種常見的依附行為：

- 哭泣（母親一離開便哭）
- 微笑（母親一回來便興奮地笑）
- 纏繞
- 跟隨
- 呼喚

母親的角色：

雖然孩子也會緊纏其他成人，但母親仍是他們最依附的人。如果母親不是主要的照顧者，他們便會依附任何一個照顧他們的人，要得到照顧者的注意。

(the still face experiment :

<https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>)

3-5 歲孩子的依附行為：

這些依附行為一直持續至孩子 3-4 歲進入幼稚園。

他們早期的經歷，可以作為第一次上學時，父母長時間離開的排練。

在第一次上學時，孩子通常的反應是當母親離開學校後，便會感到不安，甚至大哭。

經過一段時間，他們通常會適應下來，學會接受母親有一段時間不在身邊。

依附產生的影響：

Crittenden 和 Ainsworth (1989) 說，母親對孩子的依附給予溫暖、敏銳、可靠的回應，對孩子的成長帶來積極的心理發展，讓孩子對自己更有信心。

相反地，母親對孩子的依附給予負面的回應，常會導致孩子的自尊心低落，關係受損，無法以有效的方法去尋求幫助，並且扭曲其性格發展。

在孩子經歷急速成長和改變的過程中，如果父母的回應不足以滿足孩子的需要，他們在青少年階段會出現不少問題。

幼兒 3 種主要的依附型：

A：迴避型 (可能會產生抑鬱和情緒問題)

B：安全型 (在學校與同學有安穩和正常的關係)

C：抵抗 / 矛盾型 (在學校出現行為問題)

(<https://www.youtube.com/watch?v=PnFKaaOSPmk>)

與 0 至 6 歲孩子的溝通：

- 快速回應孩子的要求或情緒，例如呼喚、哭泣、纏繞等，為他們建立一個安全的基礎。
- 保持溫和、一致，動作不需要誇張，也不用立刻放下一切，到孩子身邊。
- 不必在寓所保持絕對安靜，孩子可以適應一些噪音 (例如輕音樂、不太吵的電視聲響、談話聲.....)
- 反應需貫徹一致，若可能的話，盡早回應。

培養一些好習慣：

- 養成與孩子聊天的習慣，甚至早在他們可以說話之前；孩子比我們所想的更能明白我們的意思。
- 經常關注孩子，用言語或非言語來傳達你的信息；你對孩子全神貫注，是他們最渴望和最大的獎勵。
- 孩子需要探索，鼓勵他們冒險，並提供足夠空間，進行遊戲和體能活動。
- 鼓勵孩子逐少嘗試新事物，包括游泳、騎自行車、行山和其他活動；盡量與他們一起進行。
- 定期舉行家庭祈禱會，包括講故事、分享和禱告。可以早至孩子一歲便開始，直到他們升上小學。

與其他照顧者配合：

- 與家庭成員（父母、〔外〕祖父母、外傭.....）協調，使用相同的教養方法。
- 若外傭是孩子主要的照顧者，小心不要對她產生「嫉妒」。
- 母親需要鼓勵丈夫參與孩子的成長，不要因過於接近孩子而疏遠丈夫。
- 育有年齡相若孩子的母親，可以組成網絡，互相支持；但千萬不要把自己的孩子與人家的孩子作比較（和競爭）。
- 記著：每個孩子都是獨一無二的，他們邁向成熟之路可能各有不同，但是「只有準備就緒和達至成熟」，孩子才會提升到一個新水平。因此，當孩子還沒有準備好進入下一個階段時，不要催迫他們。

一些管教原則：

- 生命乃天父所賜，父母只是代管片刻，宜及早教導兒女自立、面對困難及承擔責任（林前 3：8；加 6：5）。
- 每個孩子都獨特，各有長短，要教導他們事情的後果，避免過份比較（加 6：7-8），鼓勵他們勇於面對錯失，願意改過（約壹 1：9）。
- 慈繩愛索：無條件、主動作榜樣，為對方好處，多給予機會，鼓勵回轉。
- 建立關係最重要：專注於相處和交流的時刻。
- 恆久忍耐與恩慈，但同時惡惡好善，黑白分明。
- 由內而外：建立內涵、品格（弗 4：21-24）。
- 讓孩子多方面（身、心、社、靈）成長和成熟（路 2：52）。
- 騰出固定時間，無所不談，包括：交友、作決定、興趣、感受.....

- 不厭其煩，多方提醒，敢於教導（加 6：4、5、7、8）。
- 放鬆、和顏悅色，享受一起的時光：表達愛和重視（眼神、身體語言），講故事、說笑話，主動分享自己的感受、人生經歷。
- 有提問、商量；重過程、經歷；夫婦同心。
- 付出愛，身教配合言教，以作榜樣。

對孩子有賞有罰，責罰方式是：

- 不理會，不注意，不稱讚
- TIME OUT 技巧：
 - 針對錯誤行為而不是個人
 - 點到即止，盡量不帶怒氣或情緒，但立場堅定，不是報復
 - 罰完一定解釋原因，最好同日解決及和解
 - 小心處理孩子的自尊心（考慮年齡、感受）

父母的管教方法影響子女的性格：

A. 父母著重操控

- 不斷為子女作決定
- 焦慮、過於體貼、事事安排
- 用「內疚感」和「羞恥感」加以操控

子女的回應：

- 無主見，跟風，自保，不表達感受
- 反叛，消極，侵略性
- 無聲抗議，拖，支吾以對

B. 父母採取放任態度

- 沒有時間管教，順應社會放任潮流
- 沒有清晰要求、隨意稱讚子女，忙於送禮物

子女的回應：

- 期望別人服侍自己
- 經常不滿，不懂感恩
- 容易煩悶，常發脾氣

C. 父母著重孩子完美和有用

- 強調孩子有貢獻、有用才算乖
- 要聽話、以大局為重
- 要求高、多挑剔

子女的回應：

- 完美主義者、挑剔自己與別人
- 慣於單打獨鬥，經常感到孤立
- 愛爭競、好勝、緊張，擔心失敗

金句：

並且知道你從小明白聖經，這聖經能使你因在基督耶穌裏的信有得救的智慧。聖經都是上帝所默示的，於教訓、督責、使人歸正、教導人學義都是有益的，叫屬上帝的人得以完全，預備行各樣的善事。

(提摩太後書 3 : 15-17)

互勉之！

EVERY
ONE
press

此講義的版權屬梁林天慧博士所有