

## 親子More天倫

家文

- 小學副校長
- 拒絕做虎媽，做關心女兒的媽媽

## 睡前幾件事

上周末探望蓉蓉，轉眼間，她的小包包已經三歲大，很活潑，但蓉蓉卻很憔悴，多了一雙熊貓眼。

## 孩子不愛睡

「照顧小包包很吃力，沒好睡過？」我問蓉蓉。

「沒好睡的不止我，小包包也睡得不好。」蓉蓉嘆氣。

「小孩子應該很貪睡，小包包是不是經常哭醒？」我問蓉蓉。

「又不是，小包包不愛哭，但也不愛睡覺。」蓉蓉又嘆一口氣。

「小包包每日睡多少個鐘？」我問蓉蓉。

「讓我算一算，大約八個鐘，跟大人差不多。」蓉蓉答道。

「三歲大的小朋友，一天睡八個鐘，不算太少。」我說。

「他是斷斷續續的睡，不會一覺睡到天亮，而且每晚躺在床上，遲遲睡不着。」蓉蓉說。

## 睡前不可做

「讓我猜猜，小包包是否晚晚看電視和玩手機？」我再問蓉蓉。

「看電視很正常吧，有時丈夫也會和小包包玩一會手遊，不過只是玩一會。」蓉蓉說。

「問題就出在這裏。孩子睡前一小時，盯着熒光幕看戲劇和玩遊戲，會產生亢奮感，腦袋會很活躍。」我說，「而且，臨睡前房間的燈光會調暗，在這種環境看屏幕，很傷眼睛。」

「唉！丈夫經常加班，夜晚回到家裏，很難不讓他和兒子玩一會。」蓉蓉邊說邊搖頭。

「要孩子有個甜夢，還有兩件事必定不能做。」我說。

「是什麼事？」蓉蓉緊張地問。

「首先，不能讓孩子吃得太飽。」我說，「吃得太飽，大量血液供應胃部，腦部會暫時缺血，人無疑會困倦，很想睡，但近年營養學研究顯示，在此情況下人體會產生一種物質，影響大腦的活動，不利孩子的成長。」

「好嚇人啊！」蓉蓉驚訝地說。

「其次，臨睡前千萬不能喝罵孩子。」我說，「孩子受了驚，一定不會睡得安穩，沒有優質的睡眠，會妨礙發育。」

## 睡前應該做

「那麼孩子臨睡前，爸媽應該做什麼？」蓉蓉問。

「想孩子安睡，我鼓勵家長做三件事。」我說，「第一，至少陪伴孩子半個鐘，有爸爸媽媽在身旁，孩子不但感



受到關心和愛心，還會得到安全感。」

「小包包睡得不好，一定是安全感不夠，常常發噩夢。」蓉蓉說。

「這又未必。」我說，「小包包正值腦袋發育期，自然會多發夢，但不一定是發噩夢，也可以是做甜夢。」

「那我都放心一點。」蓉蓉鬆一口氣。

「第二件事是應該與孩子多聊心事。睡前傾談，不但有助孩子提升語言表達能力，還可讓孩子說出感受，抒發心中鬱結，這樣既能讓孩子安睡，也可增進親子感情。」我說。

「第三件事是什麼？」蓉蓉心急地問。

「講睡前故事。」我說，「臨睡前，人的心靈最平靜。家長趁這個黃金時間，跟子女講童話故事，讓他們放鬆心神，做個美夢。」

「但我不善於說話，講故事不好

聽。」蓉蓉鎖着眉頭說。

「媽媽的聲音，孩子最感親切。媽媽講故事，孩子一定覺得動聽，相信我！」我笑說。

## 爸媽想一想

- 1 播放柔和音樂，可以幫助孩子入睡嗎？
- 2 孩子愛午睡，晚上卻不肯睡，怎麼辦？
- 3 親子講睡前故事，應該挑選什麼讀物？

## 親子話

跟寶寶講故事，看着寶寶入夢，爸爸媽媽會感受無比的快樂和滿足。

## 貓爸與小貓

貓爸

## 陪着你考

**小貓：**今日卷一還好，卷二有點難度，有少少擔心！

**貓爸：**小貓，都考完了，別想太多，Relax！

**小貓：**班同學都說今年卷二比較艱深，有幾條唔識答。

**貓爸：**大家都這麼說，就更加不用擔心啦！

**小貓：**爸B，現在回想，其實有幾條試題我可以答得更好。

**貓爸：**小貓，平日我好贊成賽後檢討，但考DSE就唔一樣。

**小貓：**有乜唔同？唔明？

**貓爸：**小貓諗諗，所謂賽後檢討，用意何在？

**小貓：**檢討得失，讓下一次可以做得更好。

**貓爸：**全中！檢討就是為下一次做準備，但DSE考完，你想下年再考嗎？

**小貓：**望都望唔使再考啦！

**貓爸：**咪係，若果順順利利過關考上大學，入到心儀學系，目標達成，還需要檢討嗎？

**小貓：**又好似講得有點道理，不過考完之後，同學們都熱烈討論。

**貓爸：**討論下都好，證明大家肯用心，緊張自己的表

現。

**小貓：**就是因為緊張，所以有點擔心。

**貓爸：**少少擔心也很正常，但切勿太「上心」。既然這一科已經考完，與其花時間做檢討，不如多花精力準備應戰下一科。

**小貓：**爸B，平時學校考試，你和媽咪很緊張我考成點，現在反過來叫我不要諗，好像怪怪的。

**貓爸：**平時我和媽咪想畀小貓一點壓力，谷你用功。現在情況不同，想你放鬆下，不要因為緊張而影響表現。

**小貓：**爸B，我知道你同媽咪一直支持我。

**貓爸：**使乜講！我這段日子放大假，日日做司機送小貓去考試，簡直係模範爸爸。嘻嘻！