

答：

香橙老師答：

從您的提問中，得知您嘗試過很多方法，特別見您着重身教，很值得認同。育兒路漫長，只要方法正確，終有一天能看到孩子的轉變。

提到「身教」，從字裏行間感到您的氣餒，因為您們平日都很留意自己的行為。只是孩子行為的模仿對象可能不只父母，孩子大腦中的鏡像神經細胞會在生活中模仿人和人形物的行為，包括路人、同學、家人、卡通人物等。如果父母自覺行事非常謹慎，下一步可能要留意的，就是孩子身邊是否有行為方面的反面教材。

媽媽您提到會向孩子解釋打人不對，這個做法很好。同時我們可能要留意，幼童理解道理的能力仍在發展階段。在向幼兒解說道理時，養育者可以嘗試放慢語速，並使用平穩的語調；再配合嚴肅認真、不惡也不大聲的表情，就足以啟動孩子行為自我收斂的機制。如果養育者

能在孩子發怒時，第一步先聆聽孩子的心聲，先同理，再講理；並嘗試引導孩子使用「我很嬾」和「好唔開心」等字眼表達情緒，長遠不但能建立良好的親子關係，更有助孩子漸漸學會情緒抒發的方法。

此外，同理情緒的核心，是接納情緒和情緒所衍生的合理行為。假如孩子因發怒而打人，養育者教導孩子輕撫惱怒對象，本質上就不完全是同理心的表現。就像成年人在發怒時也不常即時道歉或抱抱對方，因為這些都不是發怒的自然情緒反應。打人不對，絕對應該阻止，然而取代打人的新行為，也須符合當刻的情緒狀態，才能真正教導孩子管控情緒。試想像，我們會否預期孩子在長大後用輕撫和抱抱來處理憤怒？引導孩子用相應的行為抒發情緒，才是情緒管理訓練的主軸。

賽馬會官立中學 開放日暨優質教育基金 STEAM計劃成果分享會

日期：2022年8月3日

時間：上午10時至下午3時30分

地點：九龍塘牛津道2號B

聯絡電話：23366761

黃埔宣道小學 學習成果分享暨開放日2022

日期：2022年7月16日

時間：上午9時至下午1時

地點：紅磡黃埔花園德豐街21號，港鐵黃埔站D出口

聯絡電話：23367742

備註：家長進入學校須符合第三階段「疫苗通行證」要求

育兒生活

兒童健康

13

摔眼招紅眼症 炎夏易傳染

teen 財有道

14

半日制，制唔制？(一)

戲有益

14

數獨

小廚佳餚

15

越南米卷 親子齊下廚

家長指引

16

親子MORE天倫 貓爸與小貓

製作：大公報港聞部

記者：湯嘉平 鍾怡 葉心弦 張凱晴

編輯：呂俊明 杜樂民

美術：蕭潔景 邱斌玲 王彩洋

圖片：大公報攝影組、教育組、部分由受訪者提供

督印：大公報（香港）有限公司

電郵：tkpschools@gmail.com 傳真：2834 5104

地址：香港仔田灣海旁道七號興偉中心三樓「大公報教育組」

歡迎來稿

《教育佳》欄目向公眾開放，歡迎小讀者向特別欄目「小作家特別計劃」提供作文，向「學生園地」提供畫作，或投稿至「家長信箱」提問、交流及分享心得。

投稿要求：發郵件至tkpschools@gmail.com，請註明投稿欄目+姓名+學校（「家長信箱」除外）+支票寄送地址，部分欄目將奉薄酬。

Facebook

群組： 賬號：



教育佳



教育佳