

## 1. 建立良好親子關係 啓發兒童正面發展

家長的鼓勵、讚賞和關注對孩子的成長十分重要，我們會介紹十個融入這些元素的方法，藉此協助家長與孩子培養良好的親子關係，鼓勵孩子的好行為，以及教導他們學習新的技能。

### 溫馨時間

要與孩子建立良好的親子關係，是否等於要長時間形影不離地與他膩在一起呢？運用溫馨親子時間能助你與孩子建立良好的關係。

#### 什麼是溫馨時間？

考考你：以下哪些是溫馨親子時間呢？

- 每日陪伴孩子 24 小時。
- 經常陪伴孩子，但每次時間都很短。
- 逢星期日陪伴孩子一整天，星期一至五則交給外傭或親戚照顧。

家長經常陪伴孩子但每次陪伴時間均較短暫，這種親子時間稱為「溫馨時間」。

#### 溫馨時間重點：

- ✓ 頻密而短（1-2 分鐘便可）的溫馨時間，比相隔很久但較長的相處對孩子更有益處。
- ✓ 當孩子主動走近你、向你發問或邀你一同做事時，如你手上的事務並非緊急，請即時放下它，抓緊時間與孩子共享 1-2 分鐘的親子時間。如果你很忙碌，則盡快另行安排時間。

### 談天說地

與孩子談天能夠促進親子關係，亦可幫助孩子學習說話，提升社交技巧和增強自信，家長不妨選取孩子有興趣的話題與他們交談、留心聆聽他們的說話，並在適當的時候分享你的想法。

### 親親孩子

在孩子初出生的數年，身體接觸會有助親子間建立親密和互信的關係。與孩子多作身體接觸，例如：抱抱他、摸摸他、親親他等，都能讓他感受到被關心和被愛。



## 正面讚賞

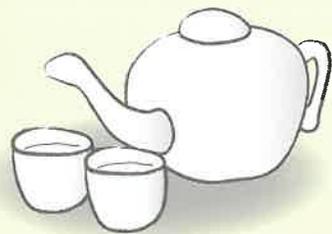
適當的稱讚能增強孩子繼續良好行為的動機，從而鼓勵他們越做越好。

### 你如何稱讚孩子呢？

- 乖仔你做得很好。
- 我很高興你玩完玩具後懂得自己收拾。
- 好乖喎！你今日無爭玩具，真的令我高興。

### 讚賞孩子的錦囊

- ✓ 多留意孩子的好行為，當他表現良好時便稱讚他。
- ✓ 稱讚可以是簡單的認同，例如：「我喜歡你這樣做」或「做得很好」。
- ✓ 清楚地描述你喜歡的行為，例如：「謝謝你立刻做我叫你做的事」，或「我很高興你玩完玩具後懂得自己收拾」。
- ✓ 描述性的稱讚比籠統的認同，更能鼓勵好行為。
- ✓ 避免在稱讚時提起另一個不恰當行為，例如：「看見你倆能一起好好的玩耍，沒有爭玩具，真的令我高興」。
- ✓ 真誠由衷的讚賞是最有效的。



## 關愛孩子

家長可運用不同的方法來表達你對孩子的關愛，例如：對他微笑、輕拍他的肩膀，甚至只是看著他們，都是孩子喜歡的感覺，這都能鼓勵孩子去做你喜歡的行為。給予關注的另一個好處是當你在不方便立即稱讚孩子時，你亦可運用以上的關注方式來鼓勵他的好行為。

## Fun Fun 活動

為孩子安排一些有趣和吸引的活動，不但能鼓勵他獨自遊戲，讓他在探索和玩耍中獲得啟發，同時亦能避免他因沉悶而作出搗蛋行為。家長可在家裏或外出時，安排一些有趣的玩具或活動給孩子。



### 良好榜樣

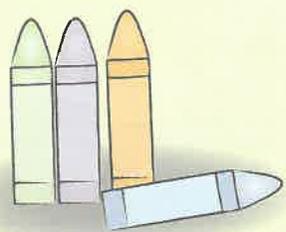
我們往往透過觀察別人而學到新技能和行為，讓孩子觀察你、模仿你亦能讓他們學到合宜的行為模式。家長在有需要時可幫助孩子，給予適當的鼓勵。當他成功時便稱讚他，以加強他的信心和鼓勵他繼續努力。在遵守家庭規則方面，家長是否能以身作則尤其重要，如家長習慣隨便亂放東西的話，你也不能期望孩子會自動自覺收拾自己的東西。

### 互動學習

當孩子主動向你發問、尋求幫助或注意時，他們的學習動機通常是最高的，家長宜把握這些機會即時教導孩子新知識。

運用互動學習的重點：

- ✓ 先給孩子一些提示，讓他嘗試自己尋找答案，藉此令他在過程中學習更多，例如：「這是什麼形狀？」、「對！這是圓形。還有什麼東西也是圖形的？」
- ✓ 當孩子自行找到答案時，便讚賞他，並告知孩子你想他學習的地方。
- ✓ 如果孩子未能找到答案，就告訴他正確的答案，等待下一次教導他的機會。
- ✓ 過程應該是愉快而有趣的，家長應避免過份壓迫孩子回答問題。



我們亦可以透過以下三部曲，具體教導孩子學習新的技巧，例如：穿衣、刷牙、洗手等，方法如下：

步驟	解說	例子：教導孩子洗手
一	問孩子第一步該怎樣做。	「我們洗手時第一件事該做什麼呢？」
二	如果孩子未能說出正確答案，你可以冷靜地教他該怎樣做。	「首先，我們要拉高衣袖，現在讓我看看你會怎樣把衣袖拉高。」
三	如果孩子做不到，便幫他一把。	教導他拉高衣袖的步驟，當那步驟開始後就不要幫助他，讓他自己完成整個程序。

運用三部曲的重點：

- ✓ 如果要學習的技巧較難掌握，或步驟較多，每次可以只教一個小步驟。
- ✓ 稱讚孩子的合作和每個成功的步驟，重複孩子所說的話或所做的事都是鼓勵孩子的好方法，例如：「對了！我們把衣袖拉高了。」當孩子已能掌握那些技巧後，就不需要再經常稱讚他。
- ✓ 每一個步驟都要重複以上三個程序，每讓孩子練習多一次，你的幫助就應減少一點。



## 善用策略

運用行為表，配合獎勵計劃是一個有效的方法去鼓勵孩子的好行為，或學習新技能。詳情如下：

- ✓ 這只是一個短期有效的方法，應在數星期內實行，然後逐步引退。
- ✓ 孩子以表現理想行為來賺取蓋印、星星、笑臉、貼紙或分數，令他有成功感和感受到自己的努力被認同。
- ✓ 最佳的獎賞可以是家庭活動、孩子喜歡的晚飯菜式、一本新的圖書或小玩具。
- ✓ 獎賞不一定是物質，亦不一定昂貴，如親親孩子或陪孩子玩耍。
- ✓ 在合理的範圍內，可和孩子商討以什麼獎品作為獎賞的目標。
- ✓ 若孩子輕易地達到了目標，便要增加獲取獎品的難度。

### 運用行為表的指引重點：

#### 實行前的準備

- ✱ 準備好所有你需要的東西，例如：行為圖表、貼紙、星星或蓋印。
- ✱ 向孩子正面地形容你想鼓勵他表現的行為，例如：「坐在椅子上完成整頓飯餐」，而不是「吃飯時不准離開座位」。
- ✱ 向孩子解釋，每隔多久，他就可賺取蓋印或貼紙。
- ✱ 讓孩子清楚明白行為表的作用。
- ✱ 孩子必須取得一定數目的蓋印或貼紙，才可以換取獎品。
- ✱ 開始時盡量令目標容易達到，令孩子至少享受兩天的成功感後，才開始慢慢提高目標的困難程度。

	<ul style="list-style-type: none"><li>✱ 向孩子解釋可以以某個數目的貼紙或蓋印來換取什麼獎勵。</li><li>✱ 向孩子解釋不守規則或不能達到目標的後果。</li></ul>
實行時	<ul style="list-style-type: none"><li>✱ 每當孩子賺取到一個蓋印或貼紙都要稱讚他。</li><li>✱ 當孩子達到目標時就要獎賞他。就算孩子不能達到目標，也不要批評他或取回他已賺到的貼紙。</li><li>✱ 如果孩子每天都能達到目標，便要考慮增加達標的難度來減退獎賞。例如：原本每隔一天獎賞一次，可改為每星期才獎賞一次。</li><li>✱ 如果孩子的獎賞是以每週結算的話，可以在週末安排一些家庭活動給他作為目標，一些未能在平日做的活動，特別會帶給孩子額外的推動力。</li></ul>
實行後	<ul style="list-style-type: none"><li>✱ 逐漸減少使用行為表，不須預先告訴孩子什麼時候會有獎賞，只需偶爾獎賞他一次，在孩子表現理想行為時，亦可以用口頭讚賞代替實際的獎賞。</li></ul>

除了行為表外，我們也可以視乎孩子的獨特情況運用其他策略，例如：針對患有自閉症的孩子，家長可考慮運用社交故事、視覺策略或心智解讀等方法，讓孩子更有效地學習。