



育兒制定期望管理

夫婦突破教養盲點

很多新手父母都為管教方式而迷惘，小朋友鬧情緒、做事慢條斯理等問題，無不令家長傷盡腦筋，何氏夫婦也不例外。二人本身性格倔強，因管教女兒霖霖問題而經常起爭執，影響親子以至夫妻相處。不過，當他們決定統一立場，並對女兒的行為進行期望管理，逐一擊破教養孩子的盲點，隨之建立緊密的親子關係及和諧的家庭氣氛。



何氏夫婦已掌握管教之道，學懂與女兒相處的技巧。

霖霖現年四歲，早在她出生前，何氏夫婦已偶有衝突，他們不諱言進行婚前輔導時，已被評估為「衝突配偶」(conflict couple)。何先生解釋他跟太太都較堅持己見和倔強，所以常有摩擦，他坦言曾因為爭執而超過一個星期不理睬對方，情況在女兒出生後還持續，「我們曾有兩、三次在霖霖面前激烈地吵架，當時霖霖的婆婆甚至想帶她離開現場。」



很多父母十分關心孩子，但未必懂得怎樣教導孩子。

面對狀況 管教處理不一

經常各持己見的二人，在管教上自然有所分歧，亦有不同方式和看法。何太舉例，霖霖並非經常鬧情緒的孩子，但每次「爆發」都會非常激動，夫婦二人不知道合適的處理方法。何先生憶述霖霖突然在巴士上嚎哭的一次經歷，「婆婆嘗試用糖哄她，但當時我認為她(霖霖)故意發脾氣，所以堅持不哄她，因為我不想縱容她。」後來，女兒全程在巴士上大哭吵鬧，「婆婆當時很不開心，好像覺得我們不會教她，任由她大哭。」

另一次「失控」場面是何先生帶霖霖外出玩耍，結束後霖霖不願離開，甚至躺在地上耍賴。「我不理她，然後在她能看見我的範圍內走遠了。其實當時還蠻誇張的，因為途人會停下來在想為何她一人躺在那邊。」何先生自言當時直接停止溝通，讓女兒知道爸爸不會因為她的行為而屈服，甚至拍下當時的情況給太太看。何太坦言不認同丈夫的處理方法，「如果當時我在現場，我一定不會讓這件事發生，可能在她躺地前已趕緊安撫或哄她。我覺得她還小，尚未明白，為甚麼(我們)要期望她做一些正確的事。」



孩子玩得興起，往往不願意離開，成為親子角力的常見情況。

文：劉嘉曉 圖：蔡建新、受訪者提供、新華社

主動求助 改變「湊女」模式

儘管夫婦二人管教女兒的方式和想法有異，但出發點都是為女兒着想，只是遇到種種狀況時看法不同，也不懂如何面對。直至何太太發現總是被女兒的情緒牽着走，感到難以應對，何先生則不斷反思管教方法及希望避免夫妻管教方式出現落差，故主動尋求協助，最終於二〇一七年參加慈慧幼苗中心舉辦的「教兒樂家長培訓課程®」(HOPE-20)。何氏夫婦齊心改變對霖霖的管教方法，成功預防及解決一些衝突場面的發生，令家人之間關係更緊密。



蛋糕上的祝願字句相信是很多父母的心聲。

1 管教一致 要尊重協調

夫妻站在同一陣綫，有助增加管教成效。何氏夫婦以往會在女兒面前干預對方的教育方法，例如其中一方對女兒使用「跟妳講過很多遍了」等較負面的字句，而另一方認為可以用較正面的字眼，就在女兒面前阻止對方。後來他們明白須在孩子面前尊重對方的想法，就算兩人在管教上有分歧，亦不再於女兒面前干預對方，改為及後互相協調，避免讓孩子感到混淆及有機可乘，取巧地只聽從其中一方的教導。



父母管教孩子的首要秘訣是立場一致。

3 鼓勵刷牙 正面多變通

父母不再因霖霖一些警扭的行為而強迫她，而是在良好親子關係下，鼓勵她改進。霖霖因為口腔敏感而不喜歡刷牙，以往會為此而長時間拉鋸。後來何氏夫婦採用儲貼紙換禮物等計畫，但只有短期效果，二人努力不懈，最終找到一套關於牙菌膜的卡通片，女兒看後很雀躍對付「牙菌膜壞人」。「我們再借這個故事(鼓勵刷牙)，例如說『今天妳口內有二十隻牙菌膜，我們一起對付它們』，她就會積極刷牙。」不過，這個方法亦衍生了新的問題，何先生笑言，初時每次陪女兒刷牙都需要講故事，但刷牙過程終究較以前順利。



「跳出框框」遊戲啟發家長突破思維，尋找不同管教方法。

2 準備出門 訂合理期望

以往何太太準備出門時經常催促霖霖，更容易因女兒行動拖拉而動怒，但現在情況大大改善，原來現時他們會給予合理時間，讓小朋友愉快出門。何先生表示，若四十五分鐘準備時間還不夠，就再提早至一小時準備，並須同時明白小朋友跟大人步伐不一樣，「小朋友甚麼都不懂，要給他們足夠時間慢慢學。孩子穿衣服可能會扣錯鈕，襪子又亂穿，於是大人用少於一分鐘可以完成的事情，孩子可能需要十分鐘。」他認為進行期望控制、給予孩子充足時間，親子關係才不會變得緊張，亦不會每次出門都催促孩子。



吳彩輝(後)提醒家長面對孩子的不當行為除了保持堅定立場，亦要以平靜情緒處理。

將心比己 恩威並施

很多家長以成人的角度管教小朋友，但慈慧幼苗中心教育主任兼資深註冊社工吳彩輝，喜愛用八個字勉勵家長——「將心比己，恩威並施」。她提醒家長應從小朋友的角度出發，易地而處跟他們相處。她以催促孩子換衣服為例，「不要把大人的想法套用在三歲小孩身上，大人穿衣服當然很快，但你回想自己三歲時，其實自己都很慢，所以要將心比己。」至於恩威並施，吳彩輝建議父母陪伴孩子成長時，不僅需要慈愛，亦要具威嚴。「現在的孩子都不怕父母，因為父母『心太軟』，但當父母發現孩子的不當行為，應該要具威嚴地指正他們。」