

# 爭玩具？唔食飯？ 育兒 20 課 征服曳小孩

早前藝人何基佑在電視節目《超級奶爸》中，三兩下手勢就把爸媽視為最棘手的育兒難題解決——不肯吃飯的孩子變成乖乖坐在餐桌前自己吃飯、欺負弟弟的小姊姊變成願意跟弟弟分享玩具。到底他用的是哪種神奇魔法？這種魔法並不神秘，只要有決心，所有爸媽都可以輕易學到，令親子關係大大提升。

文：顏燕雯  
模特兒：Ip's Family



## 針對幼兒

課程特別為 2 至 3 歲幼兒家長而設，因為這個年紀的小朋友正展開各方面的發展能力，行為也開始跟嬰孩時大為不同，加上他們剛剛開始上學，正是一個很好的「把關」位。（李紹昌攝）



## 用對方法

▼ 只要用對方法，教好小朋友一點也不難。（李紹昌攝）

所謂神奇魔法，其實一點不「神」。何基佑毫無隱瞞，他向家長展示的教仔技巧不過是來自一套推廣正面育兒的課程「HOPE-20 教兒樂」（下稱 HOPE-20），只要掌握箇中秘訣，不用打打鬧鬧都可以教好小朋友。

## 學者社工編寫課程

「HOPE-20 教兒樂」是香港理工大學及香港大學共同研發的一套家長培訓課程，當中的「20」是指 20 個不同主題的課堂。2012 年，香港理工大學應用社會科學系教授梁敏及香港大學社會工作及社會行政學系副教授曾潔雯合作，邀請了 3 名資深註冊社工由零開始做這個研究項目，編寫了 20 堂專為 2 至 3 歲幼兒家長而設的課程，並邀請家長和幼稚園參與，



分成實驗組和對照組，結果是實驗組家長完成課程後，他們的子女在學前概念及語言能力均有明顯進步，家長的親職壓力及子女不當行為亦顯著減少。

關於育兒技巧，古今中外都有很多不同理論和方法，「HOPE-20」當中提到的讚賞孩子、親子伴讀、冷靜區等其實也不是什麼新鮮事，為何它對家長來說有這麼大的成效？

## 解決細妹打家姐問題

有份參與研究的慈慧幼苗教育主任（資深註冊社工）黃家嘉（Kaka）表示，「HOPE-20」除了有實證研究，也是一套很有系統的課程，不但針對 2 至 3 歲幼兒在這個階段發展中會遇到的情況，而且每一課都有導師手冊，家長上課後要做功課，再與學員和導師討

論、檢視。「坊間很難找到一個 20 堂的家長課程，單是課堂編排也經過精心安排，例如有家長一開始便問：『我想學習用冷靜區的方法處理細妹打家姐的問題。』原來這個家長的幼女常常扯姊姊頭髮，又撕爛她的功課，但在課程第三課學習「ABC 兒童行為分析法」時（ABC，Antecedent 前因、Behavior 行為、Consequence 後果），家長學會了提高自己的警覺性，觀察妹妹打姊姊前後到底發生過什麼事。一星期後，家長告訴我們，她發現每次父母罵完姊姊後，妹妹便會打她。回來討論後，我問她從觀察中學會要改變什麼？她知道不要再罵姊姊。果然，因為父母沒有罵姊姊，妹妹也沒有再打姊姊了。所以，她不用等到第 15 堂學習冷靜區策略，就已經解決了問題。」

## 家長分享 互相諒計

此外，Kaka 指家長的互相分享也非常重要。舉例有家長

說孩子刷牙刷得不好，令他很苦惱，於是 Kaka 便叫他錄下孩子刷牙的情況當作家課。之後家長在小組分享那錄影片段，看到孩子刷牙刷了 10 分鐘。其他家長感到驚訝，更紛紛表示自己孩子刷不足 2 分鐘便會離開。「有時父母對自己小朋友期望過高而不知道，而我們每班有 8 至 14 人，家長可互相學習及支持；討論時，大家又會一同檢視，再想出改善方法，如行不通，又再改。這些都是我們課程的特色。」



黃家嘉

（受訪者提供）



## 「HOPE-20 教兒樂」部分育兒竅門

### 不當行為 ≠ 不聽話

課程稱要改善的是孩子的「不當行為」，即在不恰當的情景、時間所發生的行為。例如他在圖書館跑、叫，是不當，但在公園裏跑、叫則沒有問題。所以，家長不是要去制止孩子的行為，而是令小朋友知道在哪些環境作出那些適當行為才算正確。



(資料圖片)

### 冷靜 ≠ 懲罰

很多人以為要小朋友坐在「冷靜區」是在懲罰他，但其實這是一個處理情緒的方法，讓小朋友有一個空間冷靜，讓情緒過渡。相比成年人，小朋友渲泄情緒的渠道不多，他可能會大哭，可能會亂掉物件、發脾氣和尖叫等，這些都不過是一些表達情緒的方法。家長要做的，是幫助小朋友建立發泄情緒的正確方法，在小朋友冷靜的同時，自己也趁機遠離一點，冷靜自己。當小朋友平靜後，再繼續做未完成的事，不用再問他「剛才你為何哭」了。



(李紹昌攝)

### 遊戲中學習

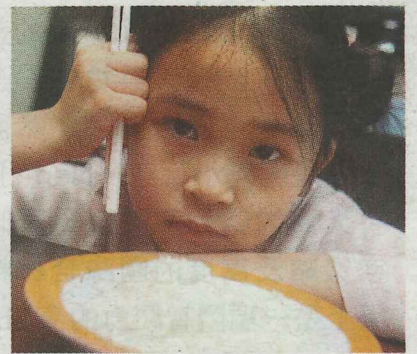
家長常常想透過玩遊戲來令孩子學到某種知識，如顏色、大小、數字等，但如果遊戲不好玩或對孩子來說過於複雜的話，家長是永遠達不到目的。要小朋友願意學習，過程一定要開心，如他不能坐定定陪你玩，未必因為他專注力有問題，可能只是遊戲太沒趣吧！其次，在遊戲前，要想想跟小朋友玩的目的是什麼？別把比重只放在學習上，輕鬆、簡單的遊戲，不但令孩子玩得開心，他會更加願意和你玩，親子關係亦會提升。



(李紹昌攝)

### 不吃飯 給予適切後果

小朋友偏吃、不肯吃飯，是不少家長每天要面對的問題。首先要正視小朋友吃東西的動機和動力：避免在飯前2小時吃零食，他自然肚子餓，要吃東西，這便是動機。有良好的環境，如舒適的桌椅、合適的餐具，不是給他一個好像永遠都吃不完裏面飯餸的巨型飯碗，加上烹調美味的食物，那麼便有吃的動力。最後，要給孩子適切後果，不吃飯，那就再沒有東西可以吃，晚上也不要給他喝奶補充。只要家長處理得好，令孩子明白到不吃飯會自食其果，他自然會乖乖吃飯。



(資料圖片)

## INFO

### 家長幼兒培訓課程

由慈慧幼苗主辦的「HOPE-20 教兒樂」家長培訓課程平均每3個月開班1次，不過除了在慈慧幼苗親子學堂可報讀這個課程外，一些修畢「HOPE-20 教兒樂家長培訓課程專業同工培訓工作坊」的學員，包括在非牟利機構從事幼兒家長教育之專業人士，如註冊社工、幼稚園或幼兒學校之校長及教師都可以用導師身分在不同機構開設相關家長課程。慈慧幼苗主張各單位以非牟利形式開設課程，讓更多父母學懂用正確方法來培育孩子。

網址：

[www.facebook.com/healthyseedparenting](http://www.facebook.com/healthyseedparenting)



### 投資有回報

「HOPE-20 教兒樂」共有20課，每課2小時，對家長來說時間「投資」很大，不過改變和回報也一樣大。

(受訪者提供)



### 親子樂

家長或對教導孩子無從入手，一班資深社工團隊花了3年時間編寫「HOPE-20 教兒樂」，這套整全的親職教育課程，讓爸媽能按部就班學習如何處理孩子的不當行為。

(李紹昌攝)