

管教 嬰孩的 正面方法

家長可取用的資源

您首要的工作是做好為人父母的本份。有些家長喜歡和其他家長交流心得、學習新技巧、掌握教養子女的最新知識。有些家長則需要一些協助。

您如果想知道更多有關可以給您使用資源的資料，請與自己所屬區內的醫療服務單位聯絡，或向醫生查詢所屬區內的團體組織或資源，或致電家長求助熱線，電話號碼為 1-888-603-9100 或致電自己區內的保護兒童會。

本單張上的資料由加拿大兒童福祉聯盟(*Child Welfare League of Canada*)及「管教子女，終身事業使命」(*Parenting for Life*)所提供，並由加拿大心理學基金(*The Psychology Foundations of Canada*)及加拿大柯達公司「(*Kodak Canada*)贊助。

嬰孩

- 皮爾區保護兒童會相信，打屁股、搖晃及責罵等做法均不宜施諸嬰孩身上。
- 在這個發展階段，對嬰孩施以打屁股及搖晃均會造成嚴重的傷害。即使是嬉戲式般把嬰孩拋來拋去也可能會造成傷害。嬰孩的頸部柔弱，搖晃會導致腦部受損或死亡。
- 處於這個發展階段的嬰孩並不明白有關行為的後果，因此在這個階段施行處分並不恰當。
- 嬰孩年紀太小，無法明白規矩及限制。

建立關係

- 在處理孩子紀律問題前，父母必須與子女在信及愛的基礎上建立關係。
- 嬰孩時期是建立這種關係的最佳時機。
- 爲了促進嬰孩對您的信任，您要對他表示關懷愛護，例如摟抱依偎、訴說和唱歌給他聽。

建立日常規律

- 對嬰孩（及任何年齡的孩子）來說，每日作息有定會爲他們帶來安全及安穩感。
- 餵食、睡覺及玩耍等日常活動可使孩子平靜下來。



正在大哭的嬰孩

- 嬰孩一哭便要回應，因為他們是以哭來表達自己需要的，例如需要食物、舒適的感覺及更換尿布等。
- 如果無法找出孩子哭的原因，您可能會感到很沮喪，甚至惱怒。
- 嬰孩哭得過度時，即使是最稱職的父母也會感到不知所措。
- 但您千萬不要失控，如果您感到自己憤怒的情緒愈來愈高漲時，最好把嬰孩放在安全的地方，例如嬰兒床上，然後把門關上數分鐘，讓自己鬆弛一下，或弄一杯茶給自己。數分鐘後您便會較為平靜，此時便可以回去安撫正在大哭的嬰孩。

策劃的時刻

- 利用這段時刻去想想當孩子稍長時您對他在紀律上的期望。
- 訓導的目的在於教導子女社會上一些約定俗成的規矩及價值觀，讓他們長大成人後能夠幸福快樂、自我克制，並成為社會上有責任感的一份子。
- 想想哪一些訓導技巧您會採用，哪一些（例如「暫停」）您希望掌握更多的資料。
- 想想如何使用正面的獎賞及語言來勉勵孩子，以及如何避免使用傷害孩子自尊的字句。

了解自己及認識容易觸怒自己的事物

- 時常都保持冷靜是難以做到的。
- 即使最用心良苦的父母有時也會感到負荷過重、挫敗及惱怒。
- 稱職父母的基本條件是能夠控制自己的情緒。
- 仔細想想能夠把您觸怒的時刻及情景。
- 辨識把您壓得喘不過氣的情景，並找出減壓的方法。
- 學會及早察覺自己惱怒情緒的時刻或情景。
- 有意識的自言自語。想出一句能夠令您恢復自我控制能力的說話。
- 暫時擱置所有活動，騰出數分鐘來讓自己的頭腦清醒一下，然後清晰思考一番。
- 尋求協助。此舉並非時常辦到。承認自己在情緒上及管教孩子方面需要協助，很多時是難以啓齒的。但尋求協助並不表示您為人父母做得不稱職，這只不過表示您愛自己的孩子，希望給他最好的教養。

皮爾區保護兒童會 *Children's Aid Society of the Region of Peel* 的使命是保護兒童、促進兒童及其家人的福祉，並在這方面予以協助。

