

爸媽手冊



每個孩子與生俱來都有屬於自己的獨特氣質，天生氣質沒有好壞之分，更不是缺陷，而是他們獨一無二的特點。

教養方式和成長環境因人而異，家長要學會尊重孩子的天性，明白孩子會有不同的強弱項，找出合適孩子個性的教養方式。

以孩子氣質作基調的培育，能夠幫助孩子揚長補短，並且發揮出自己獨特特點，成就孩子日後發展。

如何應對及幫助不同類型孩子？

爆 爆



▲ 以柔制剛

爆爆型孩子性格本身較強勢，家長要學會以柔制剛，適時讓孩子自行決策，滿足孩子想要掌控的欲望。只要平時制定好規則，不遵守規則就要受到相應的懲罰，但不用過份遷就孩子，一切按照之前訂立的規則執行。

例子：儘管天氣冷，爆爆卻怎樣也不想穿外套。父母可透過尊重的語氣，拿兩件不一樣的外套讓她選擇！

▲ 適當的掌控權和選擇權

家長要盡量避免提前為孩子做好規劃，鼓勵孩子自行訂立目標和執行。訂立目標時可讓孩子自行決定目標及程序，爆爆型通常積極性高，他們大多能有效地完成計劃。但是，家長在給予自由度的同時要注意孩子的處事方式，避免他們有時因操之過急以致壓力過大。

飛 飛



▲ 多讚美孩子

飛飛型孩子是感性型人格，他們容易情緒化，但同時又樂於助人。家長可多讚美他們這點，對於一個感性的孩子來說，讚美能夠給予他們更多的自信。比如訂立目標後，要定時提問孩子的執行情況，多問問孩子學會了什麼東西，肯定他們的努力。

▲ 擴闊社交

他們天生喜歡交朋友，並擁有良好的團隊合作能力。在朋友圈子中往往能夠成為激勵他人的角色。所以家長在教育的過程中，應該多點為孩子創造社交的機會及帶他們到不同的集體活動。

咩咩



▲ 鼓勵分享自己感受

咩咩型孩子的特點較內向，他們性格隨和而且十分樂意傾聽別人說話。但要注意孩子經常會去迎合他人的想法，從而忽略了自己在想些什麼，自己應該怎麼做。這類型的孩子不擅於表達自己，家長需更多耐心，鼓勵孩子分享自己的想法和感受，也可引導他做事要負責任，避免得過且過。

訂立目標時，家長可鼓勵咩咩型孩子嘗試不同的運動和興趣班，詢問咩咩喜歡什麼。家長要學會尊重和細心聆聽他們的決定，不去勉強，而且鼓勵他對不喜歡的事情說不。家長要帶咩咩型孩子參與集體活動，讓他們多與其他孩子交流，當咩咩型孩子與同齡孩子相處的時間越多，他們會更願意向朋友表達自己。

唸唸



▲ 尊重孩子空間

唸唸型孩子是思考型人格。他們喜歡安靜、享受獨處，思考的過程亦會有些不錯的想法。家長可以嘗試理解孩子的習慣，尊重他們喜歡獨處的特性，在適當的時候引導小孩分享，讓他們學習如何在群體中，都能夠清楚地表達自己的意見。

▲ 教會孩子逐步完成目標

唸唸型的孩子有時候會過分追求完美及過分謹慎，處事比較欠缺彈性。家長要幫助孩子將重心放在行動上，而不是停留思考層面。訂立目標時，可讓孩子明白不用事情全部搞清楚才行動，而是要做到分步落實，家長可帶領孩子可以先構思一個整體的計劃，然後開始有效地逐步完成每一個程序。

你的孩子是獨一無二的！

每個孩子也是一個獨特的存在，教育孩子的方法亦因人而異。家長要結合因材施教，找到適合孩子的教育方法。教育孩子是一種雙向學習，孩子會在家長的陪伴下成長；同時家長亦在教育的過程中，慢慢學習到更合適孩子的教學方法。雙方在這過程中都會有得著，從而發展一個更融洽健康的親子關係。



家長作為引導孩子的重要角色，需定期作自我察覺的評估，你知道你是以下哪一類型的家長嗎？

▲被動型：常常壓抑自己的感受；害怕惹惱孩子，容易向孩子的要求低頭，較遷就孩子。

【代價】：孩子不知道你的真實想法、感受，也不知道待人處事的界線標準。

▲權威型：習慣以威脅、威嚇的方式管教小孩，要求孩子跟從自己的安排。

【代價】：孩子認為自己常被威迫，容易失去自信，也不會與你親近，甚至認為在你面前表露情緒並不安全。

▲被動攻擊型：習慣利用羞恥感和罪惡感來控制孩子，讓孩子覺得自己必須為父母的需求和快樂負責。

【代價】：阻礙孩子自我意識的發展，失去為自己作主的勇氣。



堅定自信型

與孩子訂定明確規則，不刻意討好孩子，也不害怕惹孩子不開心；可以跟孩子保持健康的「界線」，允許他們有自己的感受、需求、欲望、喜好，即使孩子發展與自己期望不一樣，不會認定孩子方向錯了，而是鼓勵他們繼續前進！

「方向有時比努力更重要」，確定自己的方向再來努力。孩子嘗試訂立目標當然好，父母也可從旁協助，注意不要強行把自己的期望加諸孩子。引導他們明白過程與結果十分重要，但我們該如何教孩子們設定目標呢？

1 重視目標、渴望目標

家長要先引導孩子了解目標對團隊或對自己的重要性，甚至要激發孩子對目標的渴望，他們才懂得為目標奮鬥。

例子：家長可以透過與孩子交談，了解他的喜好和興趣。假如孩子真的喜愛某種事物，便可以在從旁協助，有序地設立不同的目標。



缺乏業餘興趣愛好？

人如果有興趣愛好，就會有研究事物的動力。而很多沒有生活目標的人，都缺乏自我定位；既不知道自己擅長什麼，也沒有興趣愛好。現今孩子大部分時間都被學習佔據。孩子沒有時間和機會去培養和發展自己的興趣愛好，這也是孩子沒有目標的一個原因。

不要讓孩子缺失自主學習意識！

現在很多孩子被問到「你的人生目標是什麼」時，他們的回答都是「考個好大學，有個好前途」。顯然而見，不知不覺間「學習=考大學=孩子人生目標」已潛移默化被家長們所認同。而孩子作為學習的主體卻被動、盲目地為分數和家長而學習。

不擅於獨立思考，缺乏主動性。有的孩子生活比較安逸，對現狀很滿足，對自己的未來發展沒有規劃。家長把孩子的發展路線都設計好了，令孩子不會自己去思考，也喪失了自己規劃的能力和主動性。



2 合理又有挑戰性的目標!

設定的目標一定要明確，與價值觀吻合，設定的目標要有挑戰性，也要將長期目標合理地分割、量化成短期目標；正確合適的目標是很重要的，把蘋果放在踮腳尖或要稍微跳一下才拿得到的地方，成功突破樽頸位後會得到很大的成就感，相關的經驗也會形成正向循環。當孩子完成了第一個小目標後，滿足感和成功感的推動下會令他們有動力完成其他小目標。孩子也學會如何掌握進度，如果之前的小目標進度慢了，便提醒自己需要調整其他目標的完成時間。假如孩子在預期前完成了小目標，可以嘗試鼓勵他們突破自己，養成勇於挑戰自己的良好習慣。

相反，如果把目標設定太低，則缺乏挑戰性和沒有突破自我的機會，最好的高度是比原有的能力值再高一點點；目標設定太長遠或困難，孩子並不會有動力去完成它，也較容易選擇放棄。

例子：孩子想要鍛煉身體，選擇多做運動，可先嘗試每天進行15分鐘，並慢慢增加到30分鐘，再計劃增加到參加運動訓練班。

3 相信自己, 堅持下去的力量

一般人習慣性地會介意自己不足或還沒做完的部分，有時不但打擊了自己的信心，也否定了自己。不先肯定自己就不可能超越自己，以致孩子容易半途而廢。家長要對自己孩子有信心，並不斷鼓勵孩子，引導孩子把目光放在已經完成的部分。同樣地要讓孩子學會鼓勵自己：再多努力一點就可以完成！

當孩子從小學會自己設定目標並完成目標，長大後便能運用此能力。試著讓孩子設定長期的人生目標，並逐步完成階段性的目標，最後終能自我實現！



為你的孩子展開一個安全網

家長要根據實際情況，與孩子一起評估和調整目標

現實往往會出現一些問題。比如階段性目標定得過高、過低或偏離長期目標等等。所以需要回顧和總結，並及時地調整更新目標。

第一步：評估目標完成的程度，即哪些目標圓滿完成了，哪些目標部分完成，哪些目標沒有完成。

第二步：總結經驗教訓，對於已完成的目標，總結有哪些好的經驗；對於沒有完成或完成得不好的目標，反思其背後的原因。

第三步：調整目標，對過高和過低的目標進行調整，使其更符合孩子的實際情況。

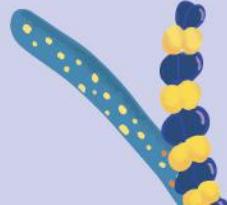
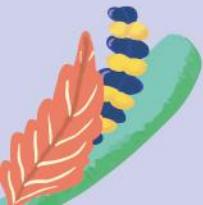


如果孩子失敗了，完成不了預期的目標怎麼辦？

孩子在面對挫折的時候容易感到委屈。小孩在建立如何應對失敗的能力時，父母無條件的正向關懷(unconditional positive regard) 是十分重要的。關心、接納與尊重小孩，且尊重他的想法，鼓勵孩子表達自己，並以同理的態度說出孩子的情緒感受，讓孩子感受到被充分理解，與家長建立起關係連結，家長便能夠協助孩子找到修正不適當行為的辦法與途徑。

家長可讓小孩承諾會以實際行動達成自己所訂立的目標，鼓勵他們堅持下去。無論成功或失敗，孩子也經歷了不斷的評估和重新調整，漸漸更加了解自己的特質，和喜好的事物。

例如自己對什麼有興趣（音樂、文學、數學、體育）自己的才能是什麼？（手腳協調的能力很出眾，適合打鼓嗎？）。





總結

每個孩子都是獨一無二的，家長的職責是小孩的引導者，家長可以根據孩子的性格特點和天賦，調整自己的教育方式。在成長的道路上，孩子無可避免地會碰釘跌倒，但這些失敗的經驗會成為他日後茁壯成長的重要養份。家長不用過份擔心，給予太多控制，只要在適當時候收緊或放鬆為孩子展開的安全網，在他們跌倒的時候，給予支持，陪伴他們。