

PARENTAL CARE

親子

補充葉酸可防早產

美國研究顯示，婦女在孕前服用葉酸補充劑，可大大降低早產的風險，而服用時間則不能少於1年。



一邊說話，一邊掃背，能有效將訊息植入孩子潛意識。

潛意識解決 爭寵風波

顯庭今年6歲，兩年前弟弟出世後，情緒變得起伏不定，乖乖仔頓變為搗蛋王，令媽媽Joey頭痛不已。

因為家庭多了位新成員而引發爭寵問題，情況並不罕見，但顯庭的個案，卻尤為嚴重。「他雖然口口聲聲說愛細佬，卻經常有意無意做出傷害細佬的事」試過偷咬弟弟的手臂，又試過躲在嬰兒床下將床板托起而差點令弟弟摔下來，「總之一照顧細佬，他便在旁搞事，為要引起我的注意。」

為制止大仔繼續搗蛋，無計可施的Joey唯有又打又鬧。只是事情卻未有因此而得到解決，反而終日吵吵鬧鬧，令母子關係變得每況愈下。

兩個月後，Joey報讀懶媽媽心理課程，學會了以「潛意識陪劇」方法排解兒子負面情緒，母子關係才得以重新步入正軌。

所謂「潛意識陪劇」，是把握孩子進入夢鄉之際跟他說正面的話，趁着潛意識處於最活躍狀態，讓孩子將訊息深印腦中。「潛意識的力量係你估計唔到的。」心理治療師黃曉紅說。

教仔宜懶不宜勤

以顯庭為例，雖然初期很抗拒，但經過一個月「陪劇」後，搗蛋情況顯著收斂。母親為了鼓勵懶於習琴的兒子，於是趁着「陪劇」時讚他彈琴好聽，全家都愛聽他彈琴，漸漸她發現兒子練琴時比以前專心了。

創辦懶媽媽心理課程的黃曉紅指，現今很多家長都勤於陪兒子做功課、陪溫習、陪捱夜，結果卻令雙方徒添壓力，卻無助改善親子關係。她鼓勵家長們不妨「懶惰」點，改以陪劇、陪玩、陪食，給孩子多些相處時間和讚美說話，對孩子的成長反而更有幫助。

潛意識「陪劇」

Step 1 故事時間

要開啟孩子的潛意識，便先要哄他入睡，最好的方法不外乎唱唱歌或講故事，既可平靜情緒，又可增進親子交流。

Step 2 撫背傳愛

曾有研究指，親子間若有較多身體接觸如擁抱、掃背，對孩子建立自信有正面影響。因此建議父母一邊陪劇，一邊為孩子掃掃背，以身體語言表達對子女的愛。

Step 3 枕邊傾訴

當孩子進入半夢半醒階段時，可在其耳邊說些正面及鼓勵的說話，如「你好聽話，你是好哥哥，爸爸媽媽好愛你，細佬也好愛你。」又要注意避免說否定句和命令句，如想孩子努力練琴，可以讚他彈琴好好聽，但避免說「你彈琴好難聽，我想你多練琴。」



黃曉紅 心理治療師