



音樂有助早產兒發育

加拿大最新研究顯示，音樂可以幫助早產兒更快學會自主吮吸，早日脫離特別護理期，而當早產兒需接受手術時，音樂還有助減輕他們的痛楚感覺。

PARENTAL CARE

親子

6月 5日

約法三章 有規有矩



▲自參加工作坊學習情緒管理後，Jennifer現在明白，清晰明確的指引，可減少孩子鬧情緒。

不願吃飯，不願刷牙，雖然只是雞毛蒜皮的日常生活瑣事，卻經常令 Jennifer 母子倆發生摩擦、對抗，親子關係亦因這些小事而受到影響。

小熊今年6歲，遺傳父母的藝術天分，小小年紀已非常酷愛創作，作為母親的 Jennifer 也引以為傲。「然而當趕時間要出街的時候，他也不願放低畫筆，無論怎樣勸鬧也沒用，他就是在一味鬧情緒，就像跟我對抗。」Jennifer 無奈地說。

小熊執着的性格，令一心想培養兒子紀律生活的 Jennifer 無計可施，簡單如食飯刷牙，也成為兩母子衝突的源頭。

心理治療師黃曉紅指，很多父母因為孩子鬧情緒而讓步，這樣會令孩子以為只要死纏不放就可達到目的，甚至令情緒變得愈鬧愈大，而過程中

雙方亦因不斷討價還價而糾纏很久。

培養自律性 減少衝突

要讓孩子學會紀律，又不想與孩子發生衝突，她說最重要是訊息要夠堅決。例如孩子經常因看電視而不願睡覺，父母可於事前與其約法三章，以雙方協議得出的時間作界線，並可輔以鬧鐘計時，讓孩子明確知道父母要求和行為的界線。

黃曉紅強調，要孩子自律，還要注意切忌以強權施壓，相反，邀請兒子共同釐定規則，孩子才會心悅誠服及自動自覺去服從。

如何跟孩子立約？

1. 商討

要避免在生活細節上發生衝突，最好事前與孩子約法三章，而內容則應由父母與孩子共同協議，避免以強權令孩子屈服。

例子：坐下，請孩子望着自己眼睛，然後道出問題：「最近經常因睇電視而遲了睡覺，媽媽因此不能給你說故事，覺得不开心。」然後邀請他一同想出解決辦法，並引導他自行定下睇電視的時間限制。



心理治療師黃曉紅。

2. 實踐

訂了規則後，更重要的是如何落實。建議父母可運用道具如鬧鐘，作為提醒人，令所訂規則更客觀清楚，亦免卻討價還價之麻煩。

注意：實行初期，可在時限前設定響鬧提示，亦可交由孩子負責設定時限，減少他們有被逼受壓才服從的感覺。

大忌

很多父母要以威嚇方法令孩子就範，例如說：「你再臭，我就唔要你！」這些根本不會發生的事情，不但削弱父母的威信，更會令孩子產生離棄感，影響建立自信。