

DEAR

正面親職 (一)

從小開始



衛生署

作為家長，

你有否想過怎樣才能做好「親職」？

「親職」是指你在養育孩子時所承擔的角色和職責，包括照顧和滿足孩子的需要，引導和促進他**身心健康成長**與**全人發展**。教養不易，你可捉緊哪些親職原則，來讓孩子健康快樂地成長？

了解更多：



「愛」得其所 –
正面親職為基礎

正面親職着重以**愛護**和**尊重**孩子的方式來養育他們，建立良好的**親子關係**，按照他們個別的特質，用**有建設性而不傷害孩子**的方法去引導和鼓勵他們，培育良好的品格和能力。要如何在孩子成長的不同階段實踐正面親職？家長可以留意**DEAR** 這四個重要元素。

D

代表 Delight in Togetherness **共享時光**

E

代表 Encouragement & Praise **鼓勵欣賞**

A

代表 Appropriate & Assertive Guidance **恰當引導**

R

代表 Respect and Acceptance **尊重接納**

認識你的孩子

應用「**DEAR**」，要從了解你的孩子開始。隨着他成長，**約從一歲起**，你的幼兒在語言、活動和認知能力上會有明顯的變化，也會表現得較獨立和**渴求自主**。他**熱愛探索**，並會**反覆嘗試**來滿足他強烈的好**好奇心**。同時，他的情緒表達和調節能力有限，不如意時容易發脾氣。這些表現或會**持續至入讀幼稚園前**。你能理解孩子**並非故意**和你作對，**接納**他的發展特性、個性和喜惡，才能教導他成為一個合作又愉快的孩子。

DEAR 共享時光

正面親職建基於你和孩子親密而互信的關係，透過日常的溝通互動、**共享時光**，建立親厚感情。在**日常共處**如為他換片、洗澡、一起用餐或外出時，你可多與他說話、唱兒歌或玩耍，這些短暫但頻繁的互動也可以**增進親子感情**。你的幼兒正在學習如何表達自己的需要和喜好，你的**傾聽和回應**，能讓他感到被愛，並鼓勵他繼續表達自己。即使他能夠獨自玩一會兒，他仍需要你不斷的關注；他或會叫你、走到你身邊；此時，你簡單的回應例如微笑、摸摸他的頭或以言語回應，都可讓他感受到你和他在一起。



盡可能每天都有**親子活動時間**，例如飯後和他玩一會兒，或每晚一同看圖書。你能**專注**地陪着他，放手**讓他作主導**，你會更認識他的興趣和能力，也能共同體會親子時光的美好。想了解更多，你可觀看《[「伴」得其所 – 共享時光](#)》，也可參考《[BB話你知 – 親子溝通小錦囊](#)》來進行有效的親子溝通。



「伴」得其所 –
共享時光



BB話你知
親子溝通小錦囊

DEAR 鼓勵欣賞



「讚」得其所 –
鼓勵欣賞



你的幼兒需要**讚賞**和**鼓勵**來建立信心去探索與學習。常被讚賞的孩子會有較**正面的自我形象**，也會較為**自信**及**獨立**；長大後亦較易**欣賞別人**。透過**簡潔具體的讚賞**，你也可以鼓勵孩子**合作**和**學習**新的技能。你可觀看《[「讚」得其所 – 鼓勵欣賞](#)》認識這重要元素。

平日多留意你的幼兒，當他表現理想，例如他嘗試自己吃飯、穿鞋，安靜地等待片刻，或與人揮手打招呼，你就可**即時**稱讚他，以鼓勵他多做這些好行為。**讚賞**時要用**正面、直接、簡短**的語句，例如：「坐定定，自己食，好好！」、「你幫手執玩具，好乖！」讓他易理解。**不要加上批評及責備**，例如：「……乖啊！次次都自己執咪好囉！」這會令他感到混淆，無所適從。不要只看成果；當他作出嘗試，就要**稱讚他的努力**，提高學習興趣。稱讚孩子時配合以下**身體語言**，能讓他更感受到你的欣賞：

- ★ 望着他微笑
- ★ 對他鼓掌
- ★ 輕撫他
- ★ 向他豎起拇指
- ★ 攬抱他
- ★ 與他說話時，要蹲下來與他面對面，拉近你們的距離
- ★ 吻他



孩子需要清楚而貫徹一致的規限來**保障他的安全**和幫助他**分辨適當和不適當的行為**，從而學會守規矩、合作和自律。同時，你也需要根據他的**發展能力**去引導他學習**自主**和**解決問題**，例如讓他在安全的空間內自由探索玩耍，提供兩、三件衣服或小吃讓他自行挑選等。你可觀看《[「教」得其所 – 恰當引導](#)》了解此正面親職的原則。



「教」得其所 –
恰當引導

幼兒的自控能力尚在發展，合適的引導需配合他的能力和個性，不宜制定太多規限。你可**訂下兩至三條簡單的規則**，如先洗手，再吃飯；**吃完飯才可離開座位**；並劃出孩子**不能到的區域**（如廚房）。所有照顧幼兒的人都**貫徹一致**地要求孩子遵從。幼兒在疲倦、飢餓、沉悶時往往較難合作守規，你宜預先為這些情況作好準備，例如安排日程時盡量不打擾他作息；外出時準備一些小吃；當無法陪他玩時為他準備些有趣的玩意。



你的幼兒已能明白簡單的**指令**，例如「坐好」、「執玩具」、「拖住我行」等。給予指示時，你可先呼喚孩子的名字、輕輕拉或拍拍他，或蹲下來，然後才面對面地說出一個**清晰的指示**，也可配合手勢，例如「擺本書嚟！（同時指着書架）」。盡量避免在指令中包含否定句和問句，例如「唔好跑，好唔好？」而是堅定地說：「慢慢行。」

當孩子表現不合作或出現不理想行為時，先猜想他可能有的**原因或困難**，嘗試說出他的需要和感受。然後，你可重複指令或按情況調整要求。**若孩子服從，便稱讚他**；若他未能聽從，就要**靈活**地引導他跟隨你的指示，例如把他抱上座椅或把他帶離現場，然後轉移他的注意至一些**有趣吸引的事物或活動**，例如孩子洗澡後不願起來，堅持留在浴盆中，你可以說：「沖涼好開心！你唔想出嚟，想繼續玩。（稍頓）沖完涼出嚟，就聽故事啦！」



若幼兒的行為具**危險性**，就要**立即制止**，你可嚴肅地說「停！」或「唔准！」，並同時**教導他規則**，然後轉移他的注意至**另一有趣又安全的活動**。例如：「電掣危險，唔可以掂。我哋玩玩具。」、「爬高好易跌，落嚟玩波。」



孩子總會有不聽從指令並變得激動的時候，甚至出現如尖叫或趴在地上哭等行為。如果他可能會傷害到自己或滋擾別人，你可先把他抱起並**帶離現場**。在他情緒起伏時，嘗試**接納**和**正面地**回應他的情緒和引導他合作。待他冷靜後便即時**讚許**他能安靜和合作，然後**繼續**進行**恰當的活動**。

DEAR 尊重接納

由於幼兒的情緒調節能力和忍耐力有限，也未能用言語表達需要，當遇到不順意的事物，往往會以行動表達感受和不滿，容易被成人視為「發脾氣」。其實，這階段的幼兒需要你從旁耐心引導，幫助他學習調節情緒。當孩子的情緒反應較強烈時，你可平和冷靜地陪在他身邊，輕撫或擁抱他，用簡單的言語來認同他的感受和表達他的需要，如：「我知你好想玩，而家有得玩好唔開心，好嬲。」當他較冷靜時，才引導他聽從指令。

你可觀看《[「納」得其所 - 尊重接納](#)》和《[「情緒導航」小秘訣（嬰幼兒篇）](#)》來了解如何**尊重接納**孩子和以正面的方式回應孩子的情緒。



「納」得其所 -
尊重接納



「情緒導航」小秘訣
（嬰幼兒篇）

善待自己

照顧幼兒不易，要實踐上述「**DEAR**」正面親職的原則，你也需要好好照顧自己，才能有空間承載孩子日漸豐富和複雜的情緒和行為。觀看《「顧」得其所 – 善待自己》，看看你可怎樣再把自己照顧得更好？



「顧」得其所 –
善待自己



每一個幼兒都擁有不同的脾性，你可能需要較長的時間才能令他明白及跟從你給他的規限。只要你堅持正面管教的信念，並對他抱着鼓勵、欣賞、耐性和堅定的態度，便能幫助他在成長路上建立自信，亦會慢慢地引導他學懂自律和合作。