

親職系列 21

品德培育 之三 (四至六歲)



網上版本



到四歲左右，孩子代入別人想法的能力變得較為明顯。這時候，他已可以學習去考慮別人的需要和遵守規則。隨着孩子年紀漸長，你可以引導他多用思考的方式，考慮他所做的會帶來什麼後果。孩子在不同的發展階段會透過不同的方式學習，因此培育孩子價值觀時必須要考慮孩子的思考能力。



此單張會介紹一些由約四歲開始可以培育的重要品德，這些包括：

自制 — 控制個人的衝動

自律 — 無須他人提點而能夠經常控制自己去做某些行為
責任心 — 為自己所做的負上責任

社會責任心 — 遵守公共規則和公德心，為社群福祉設想

想想看：

以上的品德對你的孩子重要嗎？

如果你同意以上的品德對你的孩子是重要的，下面所描述的方法可以幫助你去培育孩子這些品德。你也可以用〈一〉部分的6R1O心法去加強孩子的其他價值觀。

培養自制力

學前兒童常常會有困難去控制衝動，很容易便會發脾氣。你可以用以下的心法協助孩子培養自制力。

以身作則

日常生活中，**示範**給孩子看你如何計劃暫時擱置享樂，例如：你會先洗好衣服才看電視，讓他明白你先完成目標再享受輕鬆時刻的那份滿足。



教孩子面對挫敗時如何克制與放鬆

在情緒失控前，幼兒一般會在行為上表現出一些警告訊號，這些訊號包括雙拳緊握、眉頭緊皺或雙眼通紅，一副快要哭出來的樣子。如果這些警號一出現你便能夠留意到，並在他**情緒失控前**引導他放鬆，效果將會更好。



- ★ 教孩子對自己說「停！」以控制衝動的情緒。
- ★ 跟着幫助他冷靜下來，你可以反映他的感受：「我知道你得不到想要的，很惱怒。不如現在先放鬆一下，再去看看有什麼可以做。」
- ★ 教他慢慢地跟着你數的節奏深呼吸，學習怎樣去放鬆。

教孩子等候他想要的

在日常生活中，讓幼兒學習等候他想要的，例如：當你正在打掃時，叫孩子耐心等候，告訴他你要先吸好塵，才拿茶點給他吃。

- ★ 建議孩子在等候時做一些有趣的活動。



- ★ 留意孩子可以等候的時間會因年齡和自制能力而有所不同。
- ★ 他可以耐心等候，便稱讚他。

教孩子「自我提醒」

幼兒能夠提醒自己什麼是不對的，什麼是應該做的，就可以幫助他下一步應該怎樣做。

- ★ 教孩子提醒自己在某些情況下應該怎樣做，例如：對自己說：「媽媽說雪糕要留待吃飯後才可以吃」、「不可以打人」、「握手做個好朋友」……等等。

預計行為帶來的後果*

- ★ 跟孩子談論要守的規則，讓他明白什麼是可以接受和不可接受的。

- ★ 有需要時，對他作出引導，叫他停止不當的行為，並提醒他遵守規則。
- ★ 指出他做了什麼不當的行為，並解釋為什麼你要執行相應的後果。舉例來說：「你並沒有在約定的時間內做作業，現在你遲了完成作業，所以你今晚不可以看心愛的電視節目。」
- ★ 他服從規限和有適當的表現時，要讚賞他。漸漸地，他便學會不同情況下的社會準則。

鼓勵自律

自制能力培養得好，就會為自律打好基礎。

- ★ 做個好榜樣，為自己建立有規律的生活模式。
- ★ 幫助孩子建立作息規律，例如定下學習、遊戲、進食和睡眠的時間，自小養成良好習慣。

Time	Activity
7:00pm	Dinner
8:30pm	Drink
9:15pm	Bed
- ★ 誘導他一步步建立常規，例如：到吃飯的時候便要停止玩耍及去洗手；先把飯吃完才離開座位看電視。
- ★ 當孩子服從常規時，繫記稱讚他。你可以運用貼紙獎勵表作輔助，幫助他漸漸地學懂暫時停下其他活動而跟從常規。

學習責任心

孩子有機會負起責任，會幫他學會參與、合作和承擔。

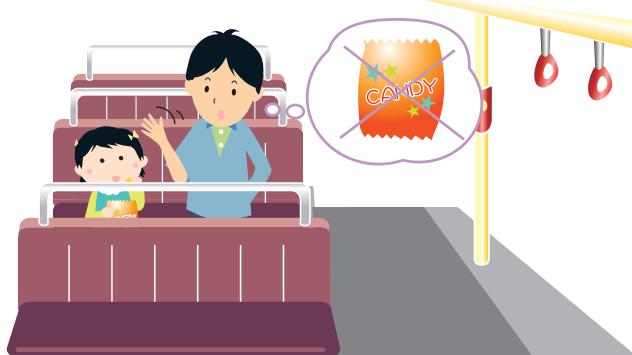
- ★ 告訴孩子家庭是屬於所有家庭成員的，家中每一個人可以對家庭作出不同的貢獻。跟他討論一下他可以負責什麼**家務**，例如：收拾飯桌、澆花或餵飼寵物，然後分配給他。
- ★ 建立**獨立的自我照顧**能力也是盡責的行為。幫助孩子學習照顧自己的東西，例如：收拾書包或放學回家把校服掛起。孩子需要你的提醒與鼓勵，才可以逐漸掌握一項新的技巧或行為。一旦你決定培養孩子的責任心，切勿墮進太早給予他協助的陷阱，比如當他遺留了習作在家時，你幫他送回學校。如果你這樣做的話，他只會學到依賴你。讓他**承擔**他所做的事的**後果**，才能更有效地培育他的責任心。
- ★ 示範給孩子看承擔就是**盡力**做到最好(如學習做蛋糕)和做事**有始有終**(如把手上的毛衣編織完成)。不要忘記就着他的能力定下實際的期望。有需要的時候作出指導，最重要的是給他鼓勵和稱讚。
- ★ 教導孩子為自己所做的負責任，鼓勵孩子勇於認錯，並以行為**彌補錯失**。例如：孩子道歉後要再把事情正確地做一遍。



培養社會責任心

引導孩子遵從公共規則和關顧社區，負起社會責任。

- ★ 教導孩子**遵守公共條例**，例如：根據年齡繳付正確的車資；在公共交通工具上不得飲食。



- ★ 以身作則，表現出**公德心**，包括：不佔他人便宜（如不插隊）、不取用多於個人所需的物品（如只取恰好足夠的抹手紙抹手）和不干擾別人的私人空間與個人權利（如不把音樂聲浪扭得過大）。

- ★ 教導孩子**愛護環境**，除了把垃圾放進廢物箱，不帶走郊野公園內的一草一石之外，也要珍惜地球上有限的資源，奉行**4R原則**：即**減少使用** (Reduce)，如購買任何貨品要先仔細考慮；**物盡其用** (Reuse)，如一紙兩面寫；**循環再用** (Recycle)，如把舊衣物或廢紙回收；和**取代使用** (Replace)，如自備環保袋購物以替代膠袋。



想想看：

你希望在孩子身上培育些什麼價值觀？

你與孩子餓得很，於是走進快餐店。你的孩子衝到人龍前面，一面點菜，一面大聲地叫你上前付賬。你會怎麼做？當你捧着餐盤找位子的時候，孩子取來厚厚的一疊餐紙及大量的糖包和醬油包。你又會有什麼反應？

你是孩子第一位老師。孩子所表現出的價值觀和品德，反映你的信念和價值觀。如果你能夠身體力行，孩子會更容易以你作榜樣。你對孩子的培育和有效的親職方法肯定會令孩子有所得益，而你持守的美德便會代代相傳。

*親職系列單張十五和十六對正面管教策略有更詳盡的描述。