

## 推薦序

夜色正濃。維港兩岸晚燈隱霧裏。

澄黃燈下，看 Karen 新作。泛起跟孩子相處片斷，不禁笑了。昔日孩子給我難題，總覺不知如何是好，盼可找到天書，啟蒙我親子技巧。

掙扎與擔憂，二十多寒暑如飛，孩子長大了。終於見到一本教曉我們如何更恰當地跟孩子相處的好書。

此書透過實況故事，讓父母了解孩子的感受、學會靜觀覺察與聆聽、管好自己的情緒及看清子女所需，從而掌握更適切的親子之道；與孩子快樂成長，留下微笑與回憶。

霧散。東方之珠璀璨越前。

曾繁光

2021年4月於悅愉中心



很高興繼上一本書《不動氣也可教出好孩子——家長必讀的正向育兒課》後，又可以再次以文字與大家會面，今次會以「育兒解難書」角度，讓身為家長的你深入了解2-7歲孩子日常常見的「行為問題」。不知大家有沒有這種感覺：當把日常遇到的育兒挑戰稱為「行為問題」時，立即自己的心情也沉重起來，所以「行為問題」這一詞在本書將刻意減少出現。希望大家看完這書後，會對孩子的行為有新的看法，不少大家認為是行為問題的情況，例如孩子不和其他人分享玩具、不肯看書、怕黑不肯自己獨自睡覺、沉迷電子產品等，其實都是常見的育兒挑戰；正向與靜觀育兒的開始，就先由字眼上的轉換做起。

在這本書中，我結合了自己在臨床心理治療上的一大興趣範疇——靜觀為本認知心理治療（mindfulness-based cognitive therapy）於育兒概念中。希望今次本書除了可以與大家一起探索更有用的育兒方式，也可以為大家帶來一份更包容的心看自己與孩子的行為與相處。

自己在修習靜觀時，很喜歡「不用刻意把自己與他人變得更好」這概念。不接納孩子的行為、常常覺得孩子不聽自己的話，又或是感到自己教子無方，這些抗拒的想法很多時為我們帶來壓力，也讓我們在育兒的過程中失去了創意與彈性。如果我們對自己與孩子的接納也多一些，我們會否有其他更有效的方法與孩子一起面對生活與育兒挑戰？

說起創意，在青少年時期，曾經幻想過寫一本分析日劇與動漫人物心理的書，這個心願雖未達成，但今次我把自己喜歡的動漫人物來當書中孩子們的名字，倒也有一些夢想成真的感覺，寫得特別有樂趣，有時也因想起他們而分心起來（笑）。今次書中恰巧談到拖延症，就想起我和一些朋友還在等待結局的漫畫，也因此有一些書中孩子的名字會參考那漫畫的人物，然後再次幻想如果其作者雷樞老師可以看到那一章就好了……

剛才提到的「幻想」、「心願」、「夢想」與「興趣」，是我們與孩子成長時的瑰寶，它們就好像孩子心中的幼苗一樣，我們永遠不知道它們成長後會變成甚麼。另一方面，現實生活的壓力是很大的，例如日常與孩子一起追趕功課、學習，還有為迎合社會而對孩子有所期望等等。別讓這些育兒挑戰與壓力，壓倒孩子心中的幼苗。希望這本書可在你的育兒路上，陪伴你與孩子一起守護他的瑰寶成長。

「我有去過很多育兒講座與工作坊，心裏一直希望自己做個會照顧孩子感受的媽媽……我想做得好像自己媽媽那樣好，不想像我的爸爸一樣易發脾氣，但當孩子說他不想吃早餐、留在玩具店不肯離開、做功課又不合作，我覺得自己把學過的都忘記了，最後總是很惡地罵孩子，罵到孩子哭了，自己也哭了起來……」

不少父母也有這個媽媽的感受，好的育兒方法總好像還欠了一條鑰匙，在遇到育兒壓力時，發現自己回到最原始的反應（react），可能是責罵、可能是威嚇、可能是教訓孩子。那個反應可能來自我們的成長經歷、價值觀、對孩子的期望等等，那個自動化的反應來得太快，並未能有效化解孩子的情況，而且不少時候是會影響我們與孩子的關係。今次，我們以另一個角度了解不同的常見育兒挑戰情況，以靜觀育兒的概念去感受孩子的感受與困難，以及自己作為父母的感受與需要，在解難的過程中好好回應（respond）孩子的困難，還有自己的感受以至憤怒，化解育兒壓力、讓父母與孩子都可以在育兒過程中感受到更多喜悅。

那靜觀育兒（mindful parenting）是甚麼呢？靜觀育兒是在育兒的過程中以非批判性的方式（non-judgmental），專注與覺察（aware）每一刻的當下，包含覺察孩子與自己的特性與需要、投入並專注與孩子一起的時間，不用刻意變得更好，而是接納育兒過程中的高與低，並了解自己在壓力下的反應，以包容之心回應育兒壓力。這個定

義與本書的靜觀概念參考自 Jon Kabat-Zinn 創下的靜觀減壓治療（mindfulness-based stress reduction therapy）和 Susan Bögels 與 Kathleen Restifo 設計的靜觀育兒課程（mindful parenting）。<sup>（註）</sup>

「靜觀育兒」也會邀請大家應用創意來面對育兒過程，我們將運用創意結合育兒解難與靜觀育兒概念的生活應用。上一本作品《不動氣也可教出好孩子——家長必讀的正向育兒課》談的是育兒中「正向做法」與「正向說法」；而今次的主題就是當遇到育兒挑戰時的「正面解難」與「心態轉換」。

在這本書中，我們會一起從孩子生活上不同的情況與育兒難題中，探索如何在育兒過程中把反應轉換成回應，並在遇到育兒挑戰時於生活中練習一個更有效的育兒方法與態度。另外，每篇有不同的靜觀反應與感受練習，讓我們有多一個機會在生活中練習，每個練習可以用大約 5-15 分鐘去完成。在書的附錄另有兩個靜觀練習，並附練習錄音連結，可以讓大家邊聽邊做。

現在，就讓我們一起開始這個育兒的發掘過程！

註：

Bögels, S., & Restifo, K. (2013). "Mindful parenting: A guide for mental health practitioners." *Springer Science & Business Media*.

Kabat-Zinn, J., & Kabat-Zinn, M. (2021). "Mindful parenting: perspectives on the heart of the matter." *Mindfulness*, 1-3.



Part 1

成長行為篇

行為 1 不服輸

Q 孩子怕輸，又常在玩遊戲時發脾氣怎麼辦？

A 「怕輸的孩子」，是希望通過在遊戲中勝出而獲得成就感。

方法 1：回應孩子的感受

方法 2：多角度理解輸贏概念與感受

方法 3：輸了有獎



行為 2 不願分享的獨生子

Q 獨生的孩子習慣了自己一個，難以與其他朋友分享，我可以怎樣培養孩子不做小霸王？

A 從日常生活中讓孩子感受到分享的快樂，累積正面經驗，令孩子願意分享。

方法 1：從學習分享中累積正面經驗

方法 2：給孩子自主權決定分享甚麼

方法 3：用遊戲體驗不被遷就的經驗

方法 4：進行「分享實習」

行為 3 兄弟間的競爭

Q 兄弟姐妹間相處不和睦可以怎麼辦呢？如何處理搶玩具與哭鬧的情況？

A 父母要先了解孩子的需要才可恰當地回應孩子，而解釋和懲罰只可以化解眼前問題，不能改善兄弟姐妹間的相處。

方法 1：照顧孩子的感受

方法 2：先點出情況，再給予選擇



行為 4 黑夜焦慮症

Q 孩子不可以獨自入睡正常嗎？有甚麼方法令他可以獨睡？

A 孩子不能獨睡，可能與焦慮有關。我們可從黑夜焦慮看兒童焦慮的處理方法。

方法 1：與孩子談焦慮

方法 2：恰如其分的陪伴及安慰

方法 3：利用獨睡小道具與練習

方法 4：透過正面經驗建立信心與安全感



Part 2

挑戰式行為與情緒篇

行為 5 「問題」兒童

Q 為甚麼「問題兒童」喜歡問點解？他們問點解是認真的嗎？

A 孩子問「為甚麼」是希望以提問得到知識、談話與關注、表達我不想做這件事。

方法 1：提供有解釋性的答案

方法 2：回應重複的「點解」

方法 3：給予時間上的緩衝空間

方法 4：讓孩子感到被關注



p86

### 行為 6 兒童拖延症

Q 孩子凡事都拖延是有拖延症嗎？為甚麼會這樣？我該怎樣處理？

A 孩子有拖延情況，可能是時間管理能力問題、專注力不足或出於焦慮的逃避心態。

方法 1：以合作形式協助孩子管理時間

方法 2：把看似很大的生活項目（如溫習）變細

方法 3：找出並正視孩子在逃避而拖延的事情



### p100 行為 7 在公眾場合撒野賴地

Q 孩子得不到想要的物品，就在公眾場合撒野賴在地上！有甚麼辦法解決這個令人尷尬的情況？

A 我們可以從說話與行動上的配合，以及預防性與臨場應變方法處理賴地哭鬧的情況。

方法 1：溫和而肯定地回應孩子

方法 2：稍為遠離現場冷靜下來

方法 3：由日常哭鬧做好孩子的行為管理



p114

### 行為 8 面試失準症

Q 孩子在要表現自己的場合（如面試）緊張，不懂回答問題或行動怎麼辦呢？

A 孩子可能有「表現焦慮」，父母要了解孩子焦慮的原因，並引導他們說出感受。

方法 1：練習時間以增加孩子自信心為目標

方法 2：疏導孩子的情緒與看法

方法 3：父母對孩子面試的自我情緒調節

p128

### 行為 9 抗拒閱讀

Q 每間學校都要孩子閱讀，孩子不喜歡閱讀怎麼辦？良好的興趣與閱讀的習慣從何開始培養？

A 父母不要為孩子訂立過多計劃與目的，為孩子留一些發掘興趣的空間，讓他們選擇並體驗當中的樂趣。

方法 1：以簡單伴讀開始

方法 2：不要迫孩子認字



p142

### 行為 10 沉迷電子產品

Q 如果孩子沉迷電子產品，對社交活動及其他事物不感興趣，可以怎樣改善？

A 孩子使用電子產品前，訂立適合他們的規則，並照顧他們的困難，想辦法與他們一起進步。

方法 1：先說明規則，後開始使用

方法 2：以自然完結使用時間



## 附錄

158 附錄一 給父母和孩子的靜觀練習

162 附錄二 與父母會談時，最常被詢問的問題



學習行為

育兒挑戰與行為	應對方法速查
1. 對看圖書沒興趣	Part 2《行為 9：抗拒閱讀》(p.128)
2. 孩子未會閱讀文字如何與孩子伴讀	Part 2《行為 9：抗拒閱讀》(p.128)
3. 不願開始做功課 / 把功課時間拖長	Part 2《行為 6：兒童拖延症》(p.86) Part 2《行為 10：沉迷電子產品》(p.142)
4. 難以跟隨溫習時間表	Part 2《行為 6：兒童拖延症》(p.86)
5. 在準備面試時給孩子壓力	Part 2《行為 8：面試失準症》(p.114)

成長行為

育兒挑戰與行為	應對方法速查
1. 在遊戲中難以接受挫敗	Part 1《行為 1：不服輸》(p.16)
2. 不願與朋友分享玩具	Part 1《行為 2：不願分享的獨生子》(p.28)
3. 感到自己不比兄弟姐妹受父母的關注	Part 1《行為 3：兄弟間的競爭》(p.42)
4. 兩兄弟搶玩具	Part 1《行為 3：兄弟間的競爭》(p.42)
5. 孩子怕獨自睡覺	Part 1《行為 4：黑夜焦慮症》(p.56)

情緒行為

育兒挑戰與行為	應對方法速查
1. 孩子在街上「扭計」	Part 2《行為 7：在公眾場合撒野賴地》(p.100)
2. 常見的兒童焦慮	Part 1《行為 4：黑夜焦慮症》(p.56) (成因部分)
3. 與孩子談焦慮	Part 1《行為 4：黑夜焦慮症》(p.56) Part 2《行為 8：面試失準症》(p.114)
4. 害怕在人前說話與表現	Part 2《行為 8：面試失準症》(p.114)
5. 預防自己的緊張感染孩子	Part 2《行為 8：面試失準症》(p.114)

生活行為

育兒挑戰與行為	應對方法速查
1. 孩子經常問「點解」	Part 2《行為 5：「問題」兒童》(p.74)
2. 在公眾場合撒野賴地	Part 2《行為 7：在公眾場合撒野賴地》(p.100)
3. 沉迷電子產品影響生活	Part 2《行為 10：沉迷電子產品》(p.142)
4. 生活上的拖延、逃避與時間管理	Part 2《行為 6：兒童拖延症》(p.86) Part 2《行為 10：沉迷電子產品》(p.142)
5. 孩子因「未想合作」而問「為甚麼」	Part 2《行為 5：「問題」兒童》(p.74)



Part 1

## 成長行為篇

孩子的成長有不少令父母苦惱的情況，好像不願分享、和兄弟姐妹吵架、易發脾氣等。這一章我們會一起了解這些行為的成因，與找出照顧孩子與自己感受的解難方法。



樂俊由上了 K3 開始，媽媽就發現他常常在玩遊戲時發脾氣，輸了就會大哭，或是要家人陪他再玩過，有時候又會玩到中段就走開不玩了，起初爸爸媽媽也因他的表現而感到生氣，還罰過孩子。

直到有一次，媽媽與樂俊參加了同學的生日會，在玩「收買佬」時孩子玩到中段就開始哭，對媽媽說他想走。媽媽鼓勵樂俊再去玩遊戲，但最後樂俊在遊戲中輸了，然後在同學的生日會中大發脾氣，令媽媽相當尷尬與頭痛。媽媽試過透過傾談讓樂俊明白遊戲贏輸的道理，但似乎不太成功。

媽媽：「為甚麼你玩遊戲那麼易哭呢？」

樂俊：「我也不知道呀……」

媽媽：「你怕輸嗎？」

樂俊：「……我想……是吧！」

媽媽：「玩遊戲的過程不好玩嗎？」

樂俊：「輸就不好玩了！」

媽媽：「但玩的時候你也開心呀，媽媽見到你在笑呢！」

樂俊：「（點頭）也是的……」

媽媽：「可以試試下次玩遊戲不發脾氣嗎？」

樂俊：「可以！」

但過了沒多久，樂俊回校上課後又因在遊戲中輸了而在班上哭起來，更把玩具扔在地上。放學後老師請了媽媽與樂俊一起傾談此事，樂俊告訴媽媽他有努力忍着不哭，但是還是做不到。媽媽感到很無助，孩子長大了脾氣也大了，再這樣下去老師和其他同學的父母會不會不滿呢？到底怎樣才可教會孩子在玩遊戲時不發脾氣呢？

靜觀  
時刻

你也可試試一起做

現在請在看這本書的你，合上雙眼，想像自己是樂俊的媽媽，教不到孩子面對贏輸，孩子開始在不同情況都發生不服輸的情況，你會有甚麼情緒感受呢？你覺得孩子的行為表現如何呢？

然後，當你感覺到那種感受後，想像一下自己是樂俊，帶着期待的心情開始遊戲，卻常常在遊戲中輸掉，你會有甚麼情緒感受呢？

#### 父母可能有的情緒

- 生氣（孩子玩遊戲不合作）
- 擔心（孩子改善不了，其他人會不滿嗎？）
- 無助（不知如何協助孩子）

#### 父母眼中孩子的行為表現

- 在遊戲中發脾氣
- 不合作 / 不聽話

#### 孩子可能有的情緒

- 失望 / 失落（在遊戲中輸了）
- 難以接受輸的感覺
- 害怕（因曾被懲罰）

Q 孩子怕輸，又常在玩遊戲時發脾氣怎麼辦？

A 「怕輸的孩子」，是希望通過在遊戲中勝出而獲得成功感。



### 孩子行為，心理拆解

孩子怕輸的現象一般由 4-5 歲開始，年紀較小的孩子由於未有輸贏概念，有些孩子會不想接受遊戲完了而有情緒，卻很少有怕輸的情況；但到了 4-5 歲，孩子就開始明白甚麼是輸贏。

在艾瑞克森的心理社會發展理論 (Erik Erikson's Stages of Psychosocial Development)，孩子在這個年紀開始進入勤奮進取對自貶自卑 (industry vs. inferiority) 的階段，希望獲得一定的能力與成功感，對失敗的經歷開始比較在意。有一些孩子的性格比較認真與堅持，在這個階段遇到挫敗時的反應就會比較大了。

雖然在成年人的眼中遊戲只是遊戲，但在孩子的世界中遊戲可能是他們少有感覺到「高下」的情況，在輸贏當下的比較是很實在的，這也是孩子體會到失落的原因。這篇我們一起學習不同的方法，回應孩子怕輸的心。

## 育兒問題解難說明書

### 方法 1

○ 回應孩子的感受，並讓孩子不開心一會兒

✗ 否定孩子的情緒表達

當孩子輸了遊戲，我們會有怎樣的反應呢？父母很容易因為覺得孩子的情緒不合理，而否定孩子的情緒表達。在這個情況中，最常見的否定就是「你夠了沒有，明明只是遊戲在哭甚麼呢？」。樂俊的媽媽也試過這樣對孩子說，就在生日會那個情況：

NG  
做法

媽媽：「只是遊戲在哭甚麼呢？大家都是這樣呀！不要哭了，快回去一起玩吧！」

樂俊：「媽媽，我想走了……」

媽媽：「怎麼可以？在人家的生日會中途離開是很沒禮貌的！」

樂俊：「……但是……」

媽媽：「(見孩子沒有哭了)來，快點回去一起玩吧！」

樂俊聽了媽媽話回去繼續玩遊戲，之後卻又輸了，並發了更大的脾氣。不少父母也會特別在公眾場合感到為難，孩子有情緒就真的很想他們的情緒快點平復，同時自己也會急起來而忘記了學習過的孩子行為處理技巧。其實當孩子經歷失敗的感覺，回應孩子的情緒才是最大機會在當下紓解孩子情緒的方法，即使在公眾場合也可以簡單處理的。



## 試試 這樣做

媽媽看見樂俊在哭，問道：「你怎麼樣呀？」  
樂俊：「媽媽，我想走了……」  
媽媽：「是不是玩遊戲不開心？」  
樂俊：「（點頭）我不想輸，不想玩了。」  
媽媽：「輸了又真的會失望的，你要坐在我身旁休息一下嗎？」  
樂俊：「好吧……」

如果孩子在輸了遊戲，或是玩得不開心時，我們要做的第一件事是甚麼呢？當然就是照顧孩子的情緒，這個情況在家中或是在外面也是一樣的。孩子是可以失落的，而否定他們的感覺很多時會讓他們的情緒更差，並且令事情更難得到改善。同樣地，孩子有時在遊戲中贏了，我們也可以回應孩子的感受，並與孩子討論其他人輸了後的情緒，這一部分會在下一個方法詳細討論。

## 方法 2

○ 活用故事與實例，讓孩子多角度理解輸贏概念與感受

✗ 只用言語解釋輸贏的概念與感受

讓孩子接受輸贏不是只在孩子輸了遊戲時才處理，日常生活中讓孩子理解輸贏這概念也是很重要的。孩子在 6 歲前的理解能力有限，如果我們只用言語解釋「輸贏很平常」、「每個人都遇過」，孩子可能在字面上理解得到，但情感上卻「消化困難」。那麼，如何可以讓孩子的理解與情感結合呢？我們需要用他們可以感受到那情緒的故事與實例，讓孩子學習面對輸贏的情感。

## 代入卡通人物故事

與孩子一起看他喜歡的卡通人物有關輸贏的故事

了解主角如何面對輸贏的情況

讓孩子扮演主角，實習如何面對輸贏的感受

\* 自己喜歡的卡通人物都有輸過，從這個層面平常化（normalize）孩子對輸贏的介意是很有用的。

## 討論與比賽有關的資訊或節目

與孩子一起觀看運動比賽

留意喜歡的球隊失分與輸了比賽的情況

與孩子觀察球員的反應

孩子從他喜歡的事物中了解輸贏的概念與感受

在《不動氣也可教出好孩子》一書中，我在其中一個章節也談到父母與孩子分享自己失敗經歷的技巧，在輸贏的情況中當然也可以運用這方法，但今次我們還可以加點貼近孩子感受的例子。除了卡通人物和父母外，有一些較早熟孩子愛看與比賽有關的資訊與節目，例如足球比賽或是有遊戲的綜藝節目，但我們與孩子留意的不只是比賽本身，而是他們喜歡的隊伍與選手輸了後的情況。



## 試試 這樣做

樂俊：「爸爸，我也想和你看球賽！」  
爸爸：「好呀！不過這不是直播，而且我們喜歡的紅衫那隊輸了。」  
樂俊：「為甚麼呀？」  
爸爸：「不小心給對方組織到攻勢，你看就是這兒，有空位入波了！」  
樂俊：「哎呀！真的入了……」  
爸爸：「你看那個守門員多失望……」  
樂俊：「但他們又跑起來了！」  
爸爸：「對呀！失分了雖然可惜，但還是要嘗試可不可以追平手呢。你覺得他們會有甚麼感覺呢？」  
樂俊：「應該會不開心？不過好像很快就沒有不开心了……」  
爸爸：「我覺得可能也會有的……不過體育精神就是：有機會輸也會盡力完成比賽呢！很厲害對不對？」  
樂俊微笑：「對！」  
爸爸：「上次我們玩那個棋，你也是知道可能會輸但也完成遊戲，你也很厲害呢！」

樂俊比較成熟一點，和爸爸看足球比賽是他喜歡的活動，平日都是兩父子緊張地看球賽，今次爸爸故意與孩子留意他們喜歡的球隊失分與輸了比賽的情況。在這兒可以注意的是我們不要急於教訓孩子「你看，別人輸了也沒有好像你那樣哭。」，這樣的教訓可能會進一步增加孩子的挫敗感，覺得自己事事也不如其他人。我們可以把對話集中於失分與輸了比賽的感受，與孩子觀察球員的反應，讓他從喜歡的事物中了解輸贏的概念與感受。

樂俊的爸爸在說明體育精神的同時，也讚賞了孩子以往的努力，這對於比較敏感的孩子是更有效的鼓勵方法。不少孩子即使怕輸或是輸了會哭，也總有過堅持完成遊戲的經歷。我們不用等孩子每一次都做到才告訴孩子我們看得見他的好表現，父母的「看得見」也可成為孩子克服挫敗感的好動力呢！

## 方法 3

- 輸了有獎，減輕輸了的失落才能感受遊戲過程的快樂
- ✗ 不要問怕輸的孩子「遊戲的過程不开心嗎？」

輸了有獎是我很喜歡的遊戲方式，記得有一次為家中孩子辦生日會，我們沒有請人主持，於是便要自己主持。我一直在不同的生日會也見到孩子輸了遊戲便會哭的情況，於是便想：有沒有甚麼方法令孩子享受遊戲，不怕輸也不怕被捉呢？

那天我準備了回禮的小禮物給孩子們，我們第一個遊戲就是玩「狐狸小姐幾多點」，但被我捉到的孩子會有小禮物一份。很有趣地，明明是孩子都想避開不被捉到的遊戲，變成了所有孩子都想被捉了，接着下來的遊戲有贏有輸孩子們都愉快地一起參與。

這個方法在家中也可以進行的，和孩子玩棋盤遊戲或有贏輸的遊戲時，也可以輸了有獎，小如一粒糖果就可以。然而，我們不是想鼓勵小朋友獲得獎勵，因此給予這小獎勵時我們也要說明一下。





試試  
這樣做

媽媽：「爸爸、樂俊，今天我們玩這個棋有個特別的規則呢！」

樂俊：「甚麼規則？」

媽媽：「今天輸了的人可以多吃一粒士多啤梨。」

樂俊：「為甚麼呀？」

媽媽：「因為輸了的人陪我們玩完遊戲，是很有體育精神的事！」

爸爸：「你說得好像自己就不會輸的一樣。」

樂俊：「我想多吃一粒士多啤梨！」

媽媽微笑：「你想故意輸嗎？」

樂俊也哈哈大笑起來。



TIPS BOX

在家中的「輸了有獎」可以有很多功能，除了想中和孩子輸了後的失落，也可以讓孩子在減輕了輸的負擔下好好享受遊戲。

我們常常問怕輸的孩子「遊戲的過程不開心嗎？」，可是如果孩子既怕輸又輸過不少次，可能一開始遊戲就想着自己會不會輸這個問題，那過程就真的好難開心起來了。

在「輸了有獎」的方法下，孩子如果輸了遊戲，卻得到了小獎勵，輸的失落可能還是存在的，不過由於被小獎勵中和了，孩子才更有機會感受到遊戲過程的快樂。

而另一方面，這個方法也是鼓勵了體育精神，希望孩子即使知道自己有機會輸，還是會完成遊戲。當然，我們不會一直把這個方法維持下去，當孩子慢慢適應到輸的失落，享受到遊戲的樂趣，這個方法就自然可以功成身退了。

## 靜觀育兒回顧

### 墮入「比較圈套」的父母

「只是遊戲而已，有甚麼好哭呢？大家都是這樣呀！不要哭了，快回去一起玩吧！」、「你看，別人輸了也沒有好像你那樣哭。」

當孩子表現出與其他小朋友不同的行為與情緒，我們很容易會墮入「比較圈套」。「比較圈套」可以來自父母的內在標準，也可以來自公眾場合與人前的壓力，是常見的與「靜觀育兒」相對的「育兒自動化思考模式（automatic thought）」。

在樂俊與爸爸媽媽的經歷中，比較令孩子本來失落的情緒變得更差。我們會不會因為太擔心孩子未做到大家眼中合理的標準與規矩，而失去了育兒的好奇心（curiosity）呢？「孩子到甚麼年紀才應該玩遊戲不會哭？」這問題可能困擾了不少父母。有些孩子從來都不會因為遊戲贏輸而哭；有些孩子的情緒調節較早熟所以即使失落也不會哭；有些孩子會從環境與身邊人中學習接受贏輸。孩子接受贏輸的困難一般在上初小後慢慢改善，而父母在這個過程中可以做陪伴與協助的角色。

不少父母如樂俊的爸爸媽媽一樣，很怕孩子情緒爆發，當嘗試與孩子處理挑戰時，不小心把着眼點放在孩子「有沒有再發脾氣」，再一次墮入「比較圈套」，一直和孩子做得最好的時候去比較，然後只要有脾氣，就是「做得不夠好，還未有改善」，不論孩子還是父母，也在這個「比較圈套」中困擾起來。

## 靜觀時刻

### 試試一起做

如果你合上雙眼，回想孩子一直以來的學習與行為，他做的每一件事也是一個循序漸進的過程？還是他在一兩天就把要學的事學會了？就好像孩子慢慢一步步學會走路，但過程還是會跌跌碰碰；一個個字地學會發音與說話，不過過程會用錯字與發音不正。這一次會不會也是一樣，他在學習接受贏輸的過程中，也有做得到與做不到的時候呢？

當我們可以放下自己的「比較圈套」，才可拾回育兒的好奇心，想出更多方法與孩子正面回應挑戰了。就好像樂俊的例子，我們不是硬要孩子接受輸的挫敗，也可以與孩子就着「輸」這個主題，參與角色扮演遊戲、看輸的比賽、輸了有獎等等。在這個過程中，學習的也許不只有孩子，還有「適應了規矩是理所當然」的父母。

## 靜觀育兒空間

### 與孩子一起努力

- 當孩子感到失落時，給予空間，容許孩子流露情緒
- 使用孩子喜歡的事物，幫助孩子了解與適應輸贏的感受
- 在難題中保持育兒好奇心，以更有趣味的方式與孩子玩有輸贏的遊戲
- 留意自己有沒有會墮入「比較圈套」，會不會不小心說了與孩子進行比較的話
- 不只以孩子有沒有再發脾氣作衡量進步的標準，應從多角度評估進步

子言上了K1不久，父母就收到老師電話，說孩子在學校的遊戲時間與另一個同學搶玩具而推跌同學。爸爸媽媽都為此而緊張起來，不是老師打過來，也沒有注意到自己從來沒有教過孩子分享，於是爸爸媽媽用了很多時間教導孩子要分享玩具。學校的老師也很用心，常常在遊戲時間前提點子言，子言似乎在學校就少了與人搶玩具，也沒有出手的情況。

可是在K1尾段，有一次子言的父母邀請子言的同學浩銘來家中玩，就發生「意外」了。浩銘想玩子言的玩具車，起初子言把其中一架給了對方，但當浩銘想要子言手中的另一架車時，他就發脾氣把車扔在地上，然後走回自己的房間哭起來。

媽媽：「你怎麼樣了，本來不是玩得好開心嗎？」

子言邊哭邊說：「我給了他一架，他又要另一架……」

媽媽：「人家難得來到，就讓讓浩銘吧！」

子言：「我不要！」

媽媽：「他有玩壞你的車嗎？」

子言：「沒有……」

媽媽：「那就是呀，讓了都沒有問題的！」

子言：「我都說不要！」

媽媽看到孩子不再哭了，於是便問：「好了，不如我們先一起出去再說？」

子言：「我不想出去了……」

媽媽再怎樣說孩子都不出去，只好放棄了。那天的聚會在此尷尬下結束，浩銘的父母也道歉了好幾次。浩銘離開後，子言過了一會就自己回到客廳，好像若無其事地玩自己的玩具，反而爸爸媽媽又擔心起來。

孩子是獨生子，家中長輩也常常遷就孩子，父母都要工作，與孩子相處的時間不多，所以平日和孩子相處時都是孩子想怎樣父母就會配合。在這樣的環境下，怕孩子太霸道，可以怎麼辦呢？





現在請在看這本書的你，合上雙眼，想像自己是子言的爸爸媽媽，看着孩子在與同學玩時因分享玩具而發脾氣，你會有甚麼情緒感受呢？你覺得孩子的行為表現如何呢？

然後，當你感覺到那種感受後，想像一下自己是子言，你讓了同學一次卻又要讓下一次，而且那些都是你喜歡的玩具，你會有甚麼情緒感受呢？

#### 父母可能有的情緒

- 擔心（孩子的情況原來沒有改善嗎？）
- 困擾 / 憤怒（說服不到孩子再回到客廳）
- 尷尬（同學與他的父母離開）

#### 父母眼中孩子的行為表現

- 不願意分享
- 沒有與媽媽合作
- 發脾氣

#### 孩子可能有的情緒

- 困惑（分享不容易）
- 無助（想分享，但又難以做到）
- 不知所措

**Q** 獨生的孩子習慣了自己一個，難以與其他朋友分享，我可以怎樣培養孩子不做小霸王？

**A** 從日常生活中讓孩子感受到分享的快樂，累積正面經驗，令孩子願意分享。



### 孩子行為，心理拆解

子言的情況在現今的社會越來越普遍，父母都要工作，由工人姐姐或長輩照顧的獨生子是不是真的較難與人分享呢？在這個問題上我們可以首先了解一下，孩子其實到甚麼年紀才會學懂分享呢？在不能分享的情況下，又是不是一定是孩子的錯？

根據皮亞傑 (Piaget) 的認知發展理論 (cognitive-developmental theory)，孩子在 2 至 7 歲的時期正處於前運思期 (preoperational stage)，這個也是本書主要圍繞討論的年紀，在這個時期的特點是甚麼呢？

#### 「認知發展理論」的前運思期

- 邏輯思考未成熟，易混淆數目與體積等概念。
- 自我中心，常以自己的角度出發理解事物。
- 會把物件擬人化（這也是孩子開始認為玩具是有生命，而玩角色扮演遊戲的原因）。
- 前運思期 (preoperational stage) 中，又分為 2 至 4 歲與 4 至 7 歲兩個時期，2 至 4 歲的孩子較多以圖像來思考，而 4 至 7 歲的孩子就會開始問很多問題，以學習更多知識。

## 方法 1

○ 從孩子較易分享的事物中學習分享，累積正面經驗

✗ 以孩子最喜歡的食物或玩具開始學習分享

如果孩子是家中獨子，在平日的家居環境中未必常有分享這情況，但我們也可以在生活上培養孩子分享的習慣。先前我們提到，體驗分享的快樂是鼓勵孩子分享的重要推動力，而生活上的分享一般比分享玩具容易，是好的正面起步點。較年幼的孩子可能未必掌握到「分享」這概念，又或是有些孩子對分享的抗拒感較大，也可以考慮由父母先開始於生活上活用分享的概念。

試試  
這樣做

媽媽：「媽媽在小朋友時就很喜歡吃這糖果！」  
子言：「我也想吃呢……」  
媽媽：「你想媽媽分享給你嗎？」  
子言：「即是怎樣呀？」  
媽媽微笑：「分享即是把自己喜歡的也分一些給其他人。」然後把糖放到子言手中。  
子言：「我吃了你就沒有了……」  
媽媽：「你吃了會開心嗎？」  
子言：「會呀！」  
媽媽：「那媽媽也分享得開心呀，而且你看，我還有幾粒在這裏！」  
子言微笑。

由此可見，在兒童發展的過程中，我們會見到孩子們在兩三歲左右開始想與其他小朋友玩耍，卻又總是自我中心地覺得所有玩具都是自己的現象，如果家中有年紀相差不遠的兄弟姐妹，這個情況就易見得到了。有些孩子性情比較平易近人，會比較願意分享，但如果孩子未願意分享，其實也是兒童發展過程常見的情況呢！

不少父母會以兒童故事教導孩子分享，卻發現即使孩子明白分享是甚麼還是很難做得到。另一方面，雖然獨生子被身邊的成年人遷就是很自然的事（也很難會有成年人反過來要孩子遷就），但是只要讓孩子感受到分享的快樂，孩子還是可以一步步學會分享的。父母要了解的是，在分享這個行為中，分享的體驗很重要：

表 1 讓孩子體驗分享的樂趣

讓孩子樂意分享的方法	未能鼓勵孩子分享的原因
<p>✔ 給予孩子選擇權，孩子自願與他人分享</p>	<p>✗ 孩子在分享的過程中感到被強迫</p>
<p>✔ 在分享中感受及體驗到分享的快樂</p>	<p>✗ 在分享中不能感受到快樂</p>
<p>正面鼓勵「分享」這行為，孩子會願意分享</p>	<p>父母以「不對」或「做錯」去形容「不分享」這行為，令孩子對分享更抗拒</p>