

3項每位家長都能做到的家庭教育



撰文：GLP 全力愛創辦人兼義務總幹事
林何佩儀

一般人對「家庭教育」的看法，或許有人會說家庭教育就是在家庭實施的教育，或是家庭與教育的結合就稱為家庭教育。如果你說家庭教育就是撫養家中的小孩，並且教養他們為人處世的道理，那麼我們要恭喜你，因為你已經對家庭教育有著相當正確的認識了。以下是3項重要和容易達成的家庭教育，給大家參考：

1. 保持飯桌上通話

若父母習慣在飯桌上教育、訓斥孩子，會造成孩子情緒低落、消化不良。又有不少父母都喜歡邊看電視邊吃飯，不僅易分散孩子注意力，亦會造成消化不良。其實家庭生活中可貴的「談話」和「笑聲」，可以消除壓力、產生互相信賴的和諧快樂氣氛。從今日起，請大家放下手機，與家人用餐時停止上網，認真地和他們吃一頓飯。

2. 保持情緒冷靜

當父母情緒激動時不要教訓孩子，以免不能理智地去解決問題。當孩子情緒不穩定、大發脾氣時，讓他在你的視線範圍下單獨自處。尤其是當孩子在公共場合，或者即使在家裡，但是圍觀的家庭成員太多，最容易引發你的面子觀，不如果斷抱起孩子，帶到一個僻靜的地方，等待孩子的情緒自然流淌。很多時候，孩子負面情緒的爆發，會觸及父母內心的同類情緒，引起家長的焦慮，讓負能量飆升，最後失控崩潰。



3. 保持正面示範

當父母在處理一些突發事件時，表現出驚恐不安、措手不及的話，將來孩子面對困難時也如此。若然父母處驚不變、沉穩堅定地處理，孩子將來遇事也會沉著冷靜，這樣對孩子心理品質的培養起到積極的作用。父母的身教影響孩子至深，天下父母，為孩子提供平直精確的鏡子，使他們照出美好的影像，發展健全的自我。

家庭教育中，包括家庭成員在不同人生階段的身心培養、成長發展、態度和情感生活的培養，一個家庭如果較常使用體罰或強迫的管教方式，他們的孩子個性會較自卑或懦弱。另一個家庭只縱容孩子，讓孩子自治自制，自然教出自大和傲慢無理性格的孩子。在正確、正面和充滿愛的家庭教育下，孩子才能培養良好的品行，建立正確的價值觀，孩子才能全人發展，著重生活態度與珍惜生命。