

Parenting in a new culture...
...the preschool years (Chinese version)

在新的文化中養育子女 (學齡前)

Chinese
[AHS-7825]

本指南由以下人士製作：

張貴芬(華人養育子女顧問)

本養育子女指南得到許多人士的大力協助才有可能得到出版，東北區移民資源對其支持和建議表示感謝。

維多利亞州各地華人養育子女中心小組以及華人社區參加養育子女調查的人士投入了自己的寶貴時間，為這一項目做出了貢獻，我們希望對這些人士表示感謝。

我們還要感謝 Phillip Bain 先生對指南最後定稿的梗概和內容提出了寶貴的意見。

對東北區移民資源中心各同事及董事會各成員，包括翁文華先生及吳麗群女士給予的支持，並對此項目提供的寶貴意見，特此表示衷心的謝意。

編輯: Khairy Majeed 博士
Stephanie Lagos

製作：東北區移民資源中心
資助：聯邦家庭與社區服務部

如果孩子生活在批評中，就會學會譴責。
如果孩子生活在敵意中，就會學會打鬥。
如果孩子生活在嘲諷中，就會學會膽怯。
如果孩子生活在恐懼中，就會學會擔心。
如果孩子生活在羞恥中，就會學會內疚。
如果孩子生活在容忍中，就會學會耐心。
如果孩子生活在鼓勵中，就會學會信心。
如果孩子生活在接受中，就會學會熱愛。
如果孩子生活在承認中，就會學會應該樹立目標。
如果孩子生活在誠實中，就會學會真理是什麼。
如果孩子生活在公平中，就會學會正義。
如果孩子生活在安全中，就會學會對自己和週圍的人士充滿信心。
如果孩子生活在友情中，就會學會這是一個生活、愛和被愛的美好世界。

(無名氏)

目錄	頁數
引言	1
第一節 文化衝突對華人養育子女有怎樣的影響	2
第二節 理解兒童的發展階段和需要	8
第三節 自尊心與自信心	14
第四節 增強孩子的語言發展	20
第五節 怎樣與孩子進行有效交流	26
第六節 有效地解決與孩子的衝突	34
第七節 怎樣有效地管教孩子	38
第八節 華人父母的壓力控制	44
結束語	50



THE HON LARRY ANTHONY MP
MINISTER FOR CHILDREN AND YOUTH AFFAIRS
FEDERAL MEMBER FOR RICHMOND

前言

父母對子女的單純願望跨越了一切文化上的界限。所有稱職的父母，無論來自何種文化背景，都愛自己的子女，並且希望子女能夠過上最美好的生活。

但是各種文化中的家庭價值觀和養育子女的做法不盡相同，父母在陌生的文化中養育子女會尤其困難。從一種文化移到另一種文化，意味著要應付有關子女的新規則、新習俗以及新的不同的影響。

這些子女的行為可能不合傳統，他們所追求的也可能與父母所期望的不一樣。這會引起困惑、誤解和痛苦。

本手冊旨在向在澳大利亞成長的少年兒童的父母伸出援手。澳大利亞政府歡迎這些家庭，歡迎他們所帶來的不同經驗。我們不是要他們放棄自己的想法，而是要他們承認澳大利亞的法律和習俗，並且對兩種文化的精華進行權衡。

對於父母對支持子女的問題，本手冊將幫助他們找到一些答案，並且幫助他們理解子女生活中正在發生的變化以及接受這些變化的方法。

您誠摯的

Larry Anthony

Parliament House, Canberra ACT 2600 • Telephone (02) 6277 7240 •
Fax (02) 6273 4152

引言

人們普遍認識到，大多數移民和難民家庭之所以移民，是爲了讓孩子能夠獲得更好的生活機會。做出移民到一個新的國家的決定，有時令人不由自主。難民就屬於這種情況，他們通常是爲了逃離祖國的戰亂或迫害而背井離鄉。

移民過程可能會造成從一種文化到另一種文化的巨大轉變。就難民而言，家庭可能不由自主地離鄉背井。決定離開自己出生的國家，可能會給父母和隨行的孩子都帶來巨大的創傷和損失。移民經常報告說，在一個新的文化環境中養育子女非常成問題，具有很大的挑戰性而且常常讓人困惑不解，這也就不足爲奇。養育子女的成功，取決於新移民父母在澳洲新的社會與教育環境的背景中提高自己的技能。

同樣，在這一領域中的資料表明，新抵澳的家庭有效養育子女取決於 1) 父母對具有多元化價值觀和期望的新社會的適應過程能夠控制得多好，以及 2) 如何在一方面保持民族特性和另一方面吸收異域文化的積極方面之間達到平衡。遺憾的是，我們在澳洲對這一過程知之甚少。據我們所知，目前沒有公佈的養育子女計劃，也沒有關於移民家庭養育子女問題的文獻資料。

“在新的文化中養育子女” (學齡前)是由東北區移民資源中心發起創立的一個項目，通過聯邦政府家庭與社區服務部獲得資助。這一項目針對的是三大移民社區群體（阿拉伯人、華人和薩摩亞人），因爲這些社區群體對養育子女和家庭的文化和社會價值觀與澳洲主流文化和社會價值觀和準則大不相同。

這一項目旨在加強和支援父母的作用，提高父母在澳洲背景下充滿信心地撫養子女的技能。此外，也提供機會，增強生活在澳洲的這三大社區群體中爲人父母者的信心、知識、能力和技能。

這個項目的一個重要部分就是爲這三大社區群體中的父母用其各自的語言製作一個養育子女指南。東北區移民資源中心十分榮幸地提供這一文化相宜的重要養育子女文件，以增強這三大社區群體中父母的養育子女技能。

Khairy Majeed 博士

項目經理

Stephanie Lagos

行政主管

第一節:文化衝突對華人養育子女有怎樣的影響

簡介:

中國在歷史上主要是一個農業國家。在過去，如果一個家庭有好房子，家庭成員豐衣足食，那麼這就是一個“幸福家庭”。中國農民過去關心的是天氣、豐收、他們的牲畜以及全家的健康。

但是近年來，中國文化中的“家庭”概念有了巨大的變化。在現代中國社會中，一個家庭不僅應該滿足成員的物質需要，而且還應該滿足他們的心理和社會需要。

中國傳統的價值觀

儒家思想以及家長專制的哲學影響了中國文化三千多年。中國的文化價值觀非常嚴格，小輩必須尊敬長輩，人民必須尊敬他們的統治者。重男輕女。忠、孝、仁、義是中國家庭和整個社區非常重要的價值觀。在所有美德中，孝道是第一位、也是最重要的家庭美德。

什麼是孝道？

孝道要求一個人從出生到死，無論情況如何，都要聽父母的話，尊敬父母。孩子在各個方面都要順從父母的意願，包括選擇事業、配偶或者經濟問題。與父母意見不合以及爭辯都被認為是不敬。在孩子能夠賺錢時，必須要養家。如果無視這些原則，就會被認為不孝順。

父母可以使用包括體罰在內的任何懲罰手段。如果孩子不聽話，“自行其道”，這是一種恥辱，因為這樣會令全家蒙羞，讓父母在親戚和公眾面前“丟臉”

反過來，父母也會調動自己全部的經濟、物質、社會和情感資源來幫助孩子，為孩子提供充分的保護和幫助。此外，孩子繼承家庭的財產，但是兒子首先繼承最大的一份。

文化衝突

包括孝道在內的傳統家庭價值觀怎樣適用於今天生活在西方社會中的華人父母？

大量研究證據表明，中國社會仍然非常注重孝道。此外，在世界各地的華人父母總是非常注重良好的教育，往往會犧牲自己的需要來幫助孩子學業有成。另外，在學校表現好，也說明孩子盡到孝道和對家庭的責任。

但是研究結果還表明，在海外出生的年青一代華人認識到自己需要個人的空間和創造力，需要行使其作為個人的權利。因此，他們往往不再願意遵守孝道這一傳統價值觀。

據發現，海外出生的華人子女認為：

- 父母不應對孩子擁有絕對的權力。



- 應該鼓勵孩子探索和提出問題。
- 孩子可以獨立，有權做出自己的決定並且爭取自己的權力。
- 孩子可以充滿自信並且為自己在主流學校取得的成績感到自豪。

人們還普遍認為英裔澳洲文化表現出兩大特點:

- 平等主義 (社會平等), 信奉民主和人道理念。
- 個人主義, 強調個人自由、自力更生和追求成功。

這些家庭價值觀直接與中國傳統的家庭價值觀衝突。

父母與孩子對彼此的期望

在檢查自己養育子女的方法之前，請思考一下以下問題:

- 您對自己的孩子 (即下一代) 有什麼期望?
- 您認為孩子對你們做父母的有什麼期望?
- 您對自己的父母 (即上一代) 曾有過什麼期望?
- 您認為自己的父母對您曾有過什麼期望?

請將您的回答與參加 2001 年在墨爾本舉辦的養育子女課程的華人父母的以下回答比較一下。

您對自己的孩子有什麼期望?

“我們希望孩子幸福健康，事業有成，獨立自主，自給自足，樂於助人，聽父母的話，爽直勇敢，不畏懼生活中困難。”



您的孩子對你們做父母的有什麼期望？

“我們的孩子希望我們能有更多的時間陪他們一起玩，一起做一些活動，聽他們說話，表揚和欣賞他們，愛護和尊重他們，接受和理解他們，鼓勵他們，並且和他們做更多的交流。”

您對自己的父母會有過什麼期望？

“在我們還是孩子的時候，我們期望得到父母的愛，期望父母給我們保護和自由。在我們長大後，我們希望他們能夠理解和接受我們，包括我們的成就以及我們對配偶和事業的選擇。” “我們的父母太傳統，太嚴厲，只會滿足我們的物質需求，而不會滿足我們的心理需要。我們的父母沒有受過良好的教育，所以不知道怎樣正確地養育我們。我們不能怪他們，但是我們希望自己會做得比他們好。”

您的父母對您會有過什麼期望？

“在我們還是孩子的時候，我們的父母期望我們盡孝道，聽他們的話，不要頂嘴。在我們長大後，他們期望我們學業有成，更加獨立和快樂。他們對我們做女兒的似乎期望不是太高。”



第二節: 理解兒童的發展階段和需要

需要理解兒童的發展

雖然每一個孩子都獨一無二，互不相同，但一般說來，理解兒童的發展階段和發展規律對於所有父母來說都非常重要。

研究結果表明，兒童的社會和心理需要隨著發展階段的不同而有顯著的不同。每一個發展階段都會產生所謂的“心理危機”，並且要求在下一個階段之前得到“解決”。人們普遍認為，兒童不受歡迎的行為反映出心理和社會需要沒有得到滿足。

孩子和父母的心理需要

中國傳統的教子方法往往會使父母和孩子雙方的心理需要都得不到滿足。

兒童在各個發展階段，特別是在幼年時期，需要得到一些最基本的支援才能生存下來，茁壯成長。此外，家庭和社會需要一定的支持，才能促進兒童的健康發展，提供探索和積極學習的機會，並且提供社交和感情上的關懷。

研究人員發現兒童與成人都有五種層次的需要。這些需要分別是：

- **第 1 層**－生理需要，包括飲食、睡眠、活動等.....
- **第 2 層**－對安全的需要 (包括身體保護、秩序和自由)。

- **第 3 層**—社會需要 (包括愛情、感情、交流、友誼和親密)。
- **第 4 層**—獲得承認和成就的需要 (包括稱職、有用、能力、技能的掌握和自尊心)。
- **第 5 層**—是這一分級系統中最高層次的需要，這些需要的目的都是為了自我實現。(這指的是個人發揮自己的潛力，發展新的技能，獲得個人的發展)。

但是，如果我們最低層次的需要沒有滿足，就不會有動力去滿足更高層次的需要。例如，如果一個男孩非常沒有安全感(第 2 層)，就不會有動力去尋求下一層次的友誼 (第 3 層)，也不會投入時間和精力去發展自己在一些複雜技能方面的能力(第 4 層)。在另一方面，如果較低層次的需要得到充分的滿足，他就會有很強的動力，努力滿足自己更高層次的需要。

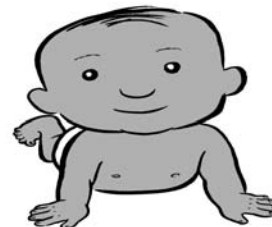
兒童的發展階段與身體安全

父母關心孩子的身體安全。這是需要的分級系統中最基本的層次。在確保孩子的身體安全和生理需要時，父母就會覺得很放心，鼓勵孩子探索周圍的環境。一般說來，學齡前兒童的受到的危險要超過年齡較大的兒童。以下簡短討論一下兩組學齡前兒童的一般特點，因為這與潛在的安全問題有關。

從出生到 2.5 歲: 在這一發展階段，兒童:

- 生性好奇; 喜歡觸摸、感覺和探索。
- 通過與周圍事物進行身體接觸來進行學習。
- 把東西放在嘴裏來瞭解事物的性質。
- 什麼都喝，容易被移動的物體所吸引，喜歡爬入很小的空間。

因此，這一年齡組的兒童發生各種事故的危險性很高，如窒息、溺水、中毒、火災和其他事故。



三至五歲:在這一學齡前的發展階段，兒童:

- 主要通過與周圍事物接觸，繼續瞭解周圍世界。
- 變得不大會把東西放在嘴裏。
- 繼續感覺、觸摸和探索周圍世界，不大想到危險。
- 開始發展“一些”自我控制能力，但是不易識別危險的情況。

研究結果表明，意外傷害是造成澳洲兒童死亡的主要原因。因為照顧者不清楚兒童有能力做什麼而且發展新的技能有多快，事故經常會意外地發生。

兒童的發展階段與心理需要

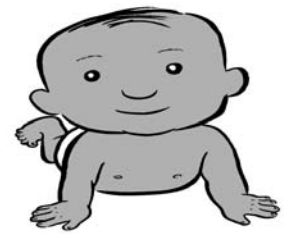
父母需要瞭解孩子的社會和心理發展，以便確定他們的社會需要。人們廣泛認為，學齡前兒童會經歷四個社會發展階段。每一個階段完成的成敗，都會影響在兒童的心理健康，並且會在以後影響長大成人時的心理健康。

1. 基本的信任/不信任 (0—18 個月)

嬰兒只有在自己的需要得到滿足，而且他們得到很好的對待、培養和愛護，才會學會信任他人，發展樂觀的態度。與此相反，如果嬰兒受到不良對待，就會變得不安和多疑。

如何增強孩子對信任的發展

- 為孩子提供情感上的安全感和安靜的家庭環境。
- 多給孩子擁抱和微笑。
- 輕聲細語，唱歌，重復孩子發出的聲音。
- 不要讓自己壓力過度而對嬰兒失去耐心。
- 在孩子生氣時給他們玩具玩，分散他們的注意力。



2. 自主/羞恥 (18個月—3歲)

學步兒童正是在這一階段學習成爲具有獨立人格的個人。從 18 個月起，兒童開始說‘不’，並且在移來移去時，覺得自己能夠做一些事情。受到父母良好養育的兒童會從這一階段脫穎而出，充滿自信和自豪，而不會感到害羞。

您在“自主/羞恥和懷疑”階段的職責

- 尊重孩子對自己東西的所有權並且教導他們尊重他人。
- 教導孩子有些東西屬於某些人。
- 教導“但是不要強迫”孩子與他人接觸和分享。
- 讓孩子有空間發展自己的獨立性並且尊重其隱私。
- 教孩子瞭解他們的身體並且把他們作爲完整的人來接受。

3. 進取心/內疚 (3—6歲)

在這一階段，您的孩子往往會表現出強烈的渴望，想要探索周圍的環境，試驗自己的新點子並且實施自己的計劃。在這一年齡，他們最喜歡說的話就是：“我可以做得到”、“讓我來做”。此外，孩子學習想象，與他人合作，並且學習領導他人和服從領導。受到不良對待的兒童會很膽怯，繼續依賴成年人，在遊戲技能和想象力的發展方面受到限制。

您在“進取心/內疚”階段的職責

- 鼓勵您的孩子發展自己的創造力和想象力。
- 傾聽孩子說話並且分享他們的想象。
- 尊重他們的幻想，不要爲此取笑他們。
- 根據孩子的年齡和能力，對孩子設立現實的期望。
- 肯定孩子的能力，培養他們的自信。



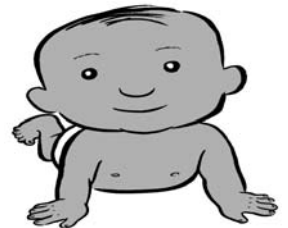
4. 能力(4—5 歲)

在這一階段，兒童學習一些技能，如按照規則與同伴和睦相處 (合群)以及掌握社會學科和閱讀。

在早期發展階段受到良好養育的兒童會信賴他人，獨立自主，充滿進取心，在這一能力階段也會很容易學會勤奮學習。而充滿羞恥和內疚的兒童則會有挫敗感和自卑感。

您在“自主/羞恥和懷疑”階段的職責

- 尊重和接受孩子對權力和自己做出決定的需要，但是要設定明確的規則和界限。
- 教導孩子要信守承諾，這是一種成熟的表現。
- 參加孩子想象中與自己的超級英雄的角色扮演，教導他們怎樣使用自己的力量來幫助他人。
- 不要把這一階段看作是您和孩子之間的權力鬥爭。



第三節: 自尊心與自信心

什麼是自尊心?

一般而言，自尊心是我們對自己的一些看法或感覺的總稱。但是對幼兒來說，自尊心指的是他們期望獲得對他們十分重要的成年人和同伴的接受和重視的程度。

具有健康自尊心的兒童覺得他們生活中重要的成年人接受他們，關心他們，並且努力工作，確保他們安全。從另一方面來說，自尊心較低的兒童覺得他們生活中重要的成年人和同伴不接受他們，不關心他們，並且不關心他們的安全。

自尊心和華人社區

對於自尊心所依據的標準，不同的家庭、社區、少數民族和文化團體都有不同的看法。有些團體可能會強調外表或者重男輕女。陳見、偏見和歧視等因素也可能會造成少數民族背景的家庭，特別是兒童自尊心較低。

一般說來，華人是謙遜的民族，他們認為每個人都應該努力向上。華人覺得需要嚴格自律，有錯就改。華人父母往往不會表揚自己的孩子，在別人面前有時還會貶低自己的孩子。他們認為表揚太多會讓孩子太驕傲而被寵壞。

在這些普遍的中國傳統價值觀下，大多數華人過去沒有（現在也仍然沒有）從自己和父母的關係中發展積極的自尊心或自信心。事實上，華人社區中參加我們養育子女調查的大多數父母都不認為自己有很強的自尊心或自信心。

如果我們不認識到這些文化價值觀的誤區，就往往會重犯我們父母犯的錯誤。這些行為和做法會影響孩子的自尊心，並且影響他們迎接世界挑戰的能力。

具有較高和較低自尊心的兒童的特點:

具有積極自尊心的兒童	具有消極自尊心的兒童
<ul style="list-style-type: none">• 覺得自己很重要並且得到愛護• 獨立行動• 對自己的成績感到自豪• 忍受挫敗• 處理積極和消極的情緒• 承擔責任	<ul style="list-style-type: none">• 感到沒有人愛而且不重要• 不願嘗試新東西• 把自己的缺點怪罪別人• 無法忍受挫敗• 很容易受到影響• 貶低自己的才智和能力

通過尊重孩子，認真考慮他們的觀點和選擇，父母比其他任何人都能夠在加強孩子的自尊心方面發揮重要的作用。增強孩子的自尊心並不是一件很難的事。事實上，大多數父母在做的時候都沒有意識到自己的話語或行為對孩子有很大的影響。以下有一些建議:

1. **感覺**與過去和未來相連

若要建立孩子的自尊心，重要的是要讓他們感覺與過去相連，並且對未來具有方向感。因此，您需要向孩子解釋:

- 您和他們是從哪里來的 (您的過去，您的根和民族背景)。
- 您對未來的目標和方向是什麼 – 與孩子分享您自己的夢想。
- 您在社區和整個澳洲社會中的位置和角色。



這可以通過以下方法來做到:

- 給孩子看過去的照片和珍藏品。
- 與孩子分享您童年的故事和記憶。
- 與孩子分享您的夢想以及這些夢想隨著時間的推移有怎樣的改變。
- 與孩子分享您的移民經歷。
- 參加家庭聚會並且與大家庭的成員和近親保持聯繫。

2. 積極的肯定

孩子需要您不斷告訴他們積極的口頭訊息和肯定，才會感覺良好。這些訊息和肯定需要準確並且切合他們的實際。他們會逐漸將這些訊息和肯定消化吸收並且相信自己。您需要非常慷慨付出，不斷誠懇地告訴孩子以下訊息:

- 不管怎樣我都愛你
- 能有你，我感到非常高興和幸運

3. 感謝

在孩子取得自己力所能及的成績時，不要忘記表揚他們說:

- 謝謝
- 您做的真好
- 感謝你的幫助

4. 身體動作

行動比言語更響亮。手勢、身體語言和行動是表示鼓勵的有力工具。

- 傾聽孩子說話。陪孩子一起度過特殊/優質時間，參加他們的活動。
- 給他們熱情的手勢(微笑、擁抱、撫摸他們的頭、頭髮或後背)。



- 讓他們有機會幫助您和他人。

自尊心和能力

自尊心是取得人生成功的先決條件。如果孩子感到自信，並且根據以往成功的經驗認為自己有能力，那麼他們就很有可能會取得成功。如果他們認為自己很失敗，就不大可能會成功，而且這也會使他們本來就低的自尊心變得更低。如果孩子的自尊心較低，他們的自我價值也就很低。

孩子需要利用機會，把所學會的技能應用到各種不同的情景之中。您的責任就是創造機會，讓他們練習和應用新的技能。

- 在一開始時指導孩子並且向他們示範新的技能。
- 一起嘗試新的技能，逐漸發展他們的能力和自信。
- 把您的一些活分配給適齡的孩子。



第四節: 增強孩子的語言發展

華人子女發展語言的重要性

一般說來，華人通常較為謙卑、被動、安靜、勤奮、不擅於語言表達、不自信、充滿關愛、愛好和平、不露聲色。他們善於行動，而不擅言辭。這些可以是華人的長處，但也可以是弱點。

華人父母通過行動，而不是通過語言來表達自己對孩子的愛。他們使用身體語言和間接的小手勢來表達自己的感情：微笑、皺眉、注視、甚至沈默都是他們表達感情的微妙方法。

但是，這種中國傳統的養育子女的做法不大強調口語表達，往往會延遲幼兒的語言發展。

兒童具有口語表達困難時會出現什麼情況？

具有口語表達困難的兒童可能會受到心理壓力和社會壓力。

1. 心理方面:

- 兒童往往變得更沮喪。
- 更會發脾氣。
- 在解決衝突時往往暴躁好鬥。

2. 社會方面:

- 社交能力不足。往往很害羞、孤僻。
- 缺乏自信。
- 變得非常安靜，很容易被同伴和老師忽視。
- 變得太被動、羞怯，在學校很容易成爲他人取笑和欺凌的目標。

統計數字表明，澳洲的大多數華人回家都說自己的本族語。華人子女與澳洲主流文化的初次接觸是在他們進入遊戲小組、幼稚園和小學的時候。正是在這時候，他們才發現澳洲的同齡人更善於表達，而且更自信。

語言發展和遊戲學習

談到遊戲，中國有一句古話說，“業精於勤而荒於嬉”。大多數華人父母把遊戲看作是浪費時間。然而，對於幼兒來說，各種遊戲都是豐富多彩的學習過程。

- 遊戲以簡單的方式爲自發學習和探索提供良好的機會。
- 遊戲爲互動交流和各種技能發展提供機會。
- 遊戲是兒童探索和發展自己的能力和潛力的安全方法。
- 遊戲幫助兒童放鬆，享受樂趣，發揮創造力，解決問題。
- 遊戲可以幫助兒童表達自己積極和消極的情感。



您在孩子的遊戲和語言發展中的職責

中國傳統思想貶低遊戲的重要性，與此相反，您需要：

- 鼓勵孩子玩遊戲，跟他們一起玩，參加他們的遊戲和角色扮演，和他們一起享受樂趣。
- 不要接管或控制他們的遊戲。相反，要讓他們有機會帶頭，在遊戲中享受他們的領導才能。
- 欣賞並且肯定他們的想象力和創造力，同時為他們提供不同的遊戲體驗和點子。
- 引導他們學習分享和合作等良好的價值觀，同時傾聽他們富有創意的點子，讓他們教您怎樣玩。



增強兒童口語表達能力的方法

- 讓孩子有時間和機會口頭表達自己的想法
- 問孩子一些問題，讓他們思考，想出答案。這會刺激他們思考，他們同時可以用剛剛掌握的語言表達自己的想法。
- 帶上孩子一起購物，讓他們尋找您想要買的東西。你們可以輪流描述一些有趣的產品，並且猜一猜這些產品在哪里。
- 在您給孩子洗澡時，描述他們不同的身體部位，讓他們選擇想要先洗哪一個部位，如先洗頭還是頭髮，先洗手還是腳趾。
- 利用每一個機會教他們語言。例如，在你們坐火車時，問他們一些問題或者描述您所看到和聽到的東西。在他們利用自己所有的感覺（視覺、聽覺、嗅覺、觸覺和味覺）學習時，就會記得更清楚。
- 在您有時間時，向孩子詳細描述他們周圍的事物和人物。他們會學習集中注意力並且記下細節。
- 帶孩子去不同的地方看不同的事物和不同的人物，為他們提供不同的學習體驗。請他們描述自己在農場、動物園、生日晚會、購物中心等看到的東西。
- 即使你們在不同的地方（巴士站、診所等）等候時，也可以利用這些機會來讓孩子的感覺更敏銳，練習他們的語言技能。不妨帶上孩子的書和卡片來閱讀和玩耍，讓他們有事情做。
- 幫助孩子（從 18 個月起）理解因果關係。例如，在打開開關時，電燈就會亮。教導他們自己的行為會有怎樣的邏輯結果。
- 為孩子提供一些事實，讓他們能夠學習下結論。例如，告訴孩子刀很鋒利，讓他們理解為“我最好不要碰，否則可能會被割傷。”



- 不要在孩子口頭表達犯語法錯誤時批評他們。您需要換一種說法，或者用正確的方法再說一遍。
- 您需要欣賞孩子的選詞，肯定他們富有創意的表達能力。跟他們一起玩文字遊戲，讓他們渴望跟您說話。例如，問他們“雲彩看起來象什麼？”他們可能會給您各種各樣有意思的回答，回答充滿創造力和想象力。他們可能會說，“雲彩看起來象椅墊、羊皮、軟糖、我的玩具熊等...”

這樣，孩子就會覺得語言很有意思! 對他們來說，語言將是充分、快樂地表達自己想法的工具! 一種可以和您享受特別快樂時光的工具!



第五節: 怎樣與孩子進行有效交流

在這一領域的研究表明，情感表達對各個年齡的人士的健康都十分重要。但是，中國的傳統文化並不認為情感表達很重要，只有開心和希望等積極的情感除外。華人從很小的年齡就學會不要表達自己的感情。

涉及情感交流的中國傳統舉例:

- 不鼓勵擁抱、親吻等身體接觸的情感表達，特別是在公共場所。
- 男子哭泣是脆弱的表現。中國有句古話說，“男子流血不流淚”。也不鼓勵婦女哭泣，因為這會造成悲傷，給家庭帶來壞運氣。
- 生氣發火，特別是在家庭環境之外，被認為是缺乏自製力和自我修養的表現。
- 孩子對父母或任何權威人士頂嘴，即使是自我解釋，也是不可以接受的，會被認為非常無禮並且被視為“叛逆”。
- 父親對妻子、子女和下屬發火是可以接受的。但是，母親只能對子女、兒媳和僕人發火。

華人往往壓抑自己的情感，不表露自己的感情，這是文化的弱點。這可能會造成子女和父母之間關係緊張。子女可能會覺得父母不愛他們，而父母可能懷有最美好的願望，並且為他們做出了各種犧牲。這對十幾歲的青少年來說尤為重要，因為他們很容易受到同伴、毒品和酒精等外部力量的影響。

因此，你們作父母的要學習如何在孩子年齡還小時就和孩子有效地交流自己的感情，這一點非常重要。與孩子交流感情和思想是一種技能，需要不斷練習。這是增強您與孩子關係的一種有力的工具。

良好的交流由兩大要素組成：

聽與說：

- 怎樣聆聽孩子訴說自己的感覺？
- 怎樣和孩子談話他們才會聽？

一旦您掌握這些交流技能，您就可以享受親密的家庭關係，就能夠有效地管教自己的孩子。

怎樣聆聽孩子訴說自己的感覺？

一般聆聽技能

以下是讓您提高聆聽技能的一些方法：

- 安排一個時間和一個安靜的地方聽孩子訴說。如果您很忙，可答應以後聽孩子訴說並且要信守承諾。
- 在孩子訴說時要聚精會神。
- 口頭肯定孩子所說的話，如“我明白... 當你...。”
- 良好的身體語言十分重要，如目光接觸、微笑和點頭。
- 問一些開放式的問題（讓孩子可以用自己的話詳細回答），如：“那是怎麼發生的？”或者“你感覺怎樣？”
- 對較小的孩子，您可能需要蹲下（而不是高高在上），撫摸他們或者抱著他們，目光與他們平行，聽他們訴說。
- 不要批評、取笑、嘲弄或評判孩子。
- 抱著同情的態度聆聽孩子訴說一會兒。
- 試著把孩子剛告訴你的話用您自己的話說一遍。
- 試著指出孩子的感受並且說給他們聽。



怎樣和孩子談話他們才會聽

在您跟孩子談話時，使用“我－語句”和“你－語句”會有很大的區別

“我 - 語句”和“你 - 語句”舉例

“我 - 語句”:	“你 - 語句”:
“我覺得很失望，因為你看電視而不先做作業。”	“你又懶又沒用。只想整天看電視而不做作業。”

如果你是上面的五歲小孩，在媽媽跟你說上述的“我－語句”和“你－語句”時你會有什麼感覺和反應？

您最喜歡哪一種語句？為什麼？

- “你-語句”是對事物和人貼上標籤，做出評判和評價。
- “你-語句”會造成消極的反應和感覺。
- 聽者會感到傷心，充滿忿恨並且採取防禦的姿態。

所以您需要注意自己對孩子說的話，把“你-語句”改為“我-語句”。

父母需要開誠佈公地向孩子交流自己的感受、需要、價值觀和思想。

- 您可以使用“我－語句”來滿足自己的需要，分享自己的價值觀、感受和思想，從而達到自己的目的。
- “我－語句”是對您本人的自我表白，即您是什麼人、您的感受、需要、信仰、喜惡、價值觀和思想。您讓孩子瞭解您的立場和感受。



向孩子做自我表白的益處

在您跟孩子交流自己是怎樣的一個人時:

- 您就可以接觸自己；對自己的內在經驗保持認識和控制，您會感到堅強、自信和負責。
- 您的孩子會更理解您，他們會知道您的感受、價值觀和思想的重要性，有安全感，並且知道您的立場。
- 您的孩子會知道您想要的是什麼，所以可以避免衝突。
- 您為孩子樹立了一個好榜樣，讓孩子做到自信並且滿足他們在人際關係方面的需要。
- 您的孩子會明白向您開誠佈公地表達自己的感受是安全的。
- 您和孩子之間可確保有一個較為密切的家庭關係。

“我 - 語句”的四種類型

陳述式“我 - 語句”表露真正的你

這種“我 - 語句”用於表白自我。您與他人交流自己是什麼樣的人。這種“我 - 語句”明確、直接、誠實、真實而且連貫一致，反映出您的思想和感受的實質。這種陳述式“我 - 語句”:

- 告訴他人您的信仰、想法、感受、思想、喜憎和反應。通常使用以下詞語開始: “我相信”、“我認為”、“我覺得”、“我知道”



例如：

“我相信，無論年齡、性別、膚色和民族背景如何，每個人都是平等的。”

預防式“我 - 語句”防患於未然

這種“我 - 語句”告訴您的孩子和他人有關您想要滿足的未來需要。
這種預防式“我 - 語句”：

- 告訴孩子您想要做什麼或者希望出現什麼情況
- 讓他人更有可能調整自己的行為來滿足您的需要
- 以“我希望你...以便..”開始

例如：

“我希望你在六點鐘之前做完作業，以便我們今晚能夠一起出去吃飯。”

積極式“我 - 語句”改善你們的關係

這種“我 - 語句”描述的是您對孩子的積極感受。您感謝孩子向您本人和他人所表現出的良好行為和思想

您說給孩子的積極式“我 - 語句”：

- 表達您對孩子和他人的愛、感情、感激和喜愛
- 幫助建立他們的自尊心和自信心

例如：

“我很感謝你今晚幫助擺好餐桌” 或者“我為你感到自豪，因為你在學校盡了自己最大的努力。”

對抗式“我 - 語句”處理不可接受的行為

這種“我 - 語句”直面具有不受歡迎的行為的孩子。這種強烈的語句可以促使孩子的行為發生改變。這種語句有三個因素：



1. **事實:** 對孩子不可接受的話語和行動不帶指責地進行描述; 這一描述需要:
 - 可以察覺得到: “孩子能夠記起自己所做的事情”,
 - 具體: 避免泛泛而談。{例如: 不要使用“沒禮貌”而是使用“掏鼻孔”}。

2. **影響:** 孩子不可接受的行為所造成的具體影響; 這種影響需要:
 - 具體而且可以察覺得到{例如: 衣服弄壞了}

3. **感受:** 您對孩子的行為對您和他人所造成的不良影響有什麼感受:
 - 使用孩子能夠聽懂的表達感受的詞語{例如: 我感到很生氣, 因為這件衣服花了我們很多錢}



第六節: 有效地解決與孩子的衝突

簡介

衆所周知，在過去，華人父母解決與孩子的衝突時最常見方法就是打罵。但是，尋求彼此相互理解，這種方法也經常有所報道。

因爲法律原因和社會原因，通過打罵來解決衝突的傳統教子方法在今天的社會中受到了挑戰。

因此，你們作父母的要儘早學習如何處理與孩子的衝突，這一點十分重要。

解決與孩子的衝突的實用步驟

研究結果表明，處理與孩子的衝突的最佳方法就是雙贏解決方法。這種方法根據的是以下六個實用步驟的解決問題的原則:

第 1 步: 從需要的角度把問題弄清楚

第 2 步: 找出可能的解決方法 (集思廣益)

第 3 步: 對各種解決方法進行評估

第 4 步: 決定彼此均可接受的解決方法

第 5 步: 對解決方法進行實施

第 6 步: 對該解決方法進行評估

第 1 步: 從需要的角度把問題弄清楚

這是解決問題的最重要的步驟。這一步驟涉及到:

- 給出足夠的時間，探索和弄清楚問題或衝突
- 強調用“我 - 語句”¹來向孩子表達您的需要
- 聆聽和接受孩子的感受並且理解其需要
- 雙方都要富有建設性地表達自己消極的感受 (如：生氣)
- 向孩子保證：
 - 你們雙方都在尋求能夠滿足彼此需要的解決方法
 - 您和他都不會輸；你們雙方都會贏，並且妥善解決問題

第 2 步: 找出可能的解決方法 (集思廣益)

這是衝突解決中富有創造性的方面。以下是解決問題的各種可能方法的一個清單，但沒有規定哪一種方法最好，

- 先問孩子是否有可能的解決方法
- 不要取笑或評判孩子的解決方法
- 寫下所有可能的解決方法
- 至少準備幾個可能的解決方法，然後進行評估
- 重申目的並且鼓勵合作

第 3 步: 對各種解決方法進行評估

在這一階段，對每一種解決方法都進行評估，看看哪一種最能夠滿足您本人和孩子的需要：

- 你們雙方都需要誠實相待，並且對每一種可能的方法進行批評
- 跟孩子一起，對所有可能的解決方法進行評估
- 提出一些實際的問題，檢查每種解決方法的可行性
- 對每種可能的解決方法進行測試，找出缺點最少的最佳解決方法
- 聆聽雙方的需要和感受。這種方法對雙方是否公平？

第 4 步: 決定彼此均可接受的解決方法

然後，從中選擇最能夠滿足你們雙方需要的最佳解決方法：



- 選擇你們雙方都最有可能同意的方法
- 不要把您的解決方法強加給孩子
- 確保你們雙方都理解所選擇的解決方法
- 把這種解決方法寫下來，避免將來產生混淆和誤解

第 5 步: 對解決方法進行實施

在選擇解決方法之後，理解討論如何實施解決方法:

- 討論誰在什麼時候之前做到什麼事情
- 不要懷疑孩子或威脅他們會有什麼後果
- 在孩子稍後未能做到自己應該做的部分時，你可以用“我 - 語句”去直面孩子
- 您可以提出建議，幫助孩子完成他應該做的部分
- 一味抱怨和控制孩子只會讓孩子產生憎恨或者依賴於您

第 6 步: 對該解決方法進行評估

在一段時間之後，與孩子討論該問題和解決方法的進展情況:

- 您或孩子可能會發現該解決方法的缺點，該解決方法可能需要改進，或者需要摒棄，換用更好的解決方法
- 聽取雙方對實施該解決方法的需要和感受
- 你們雙方都需要不帶成見，檢討所同意的解決方法
- 檢查進展情況並且視需要對該解決方法進行修改

如果有非常好的解決方法，你們雙方都感到滿意，而且可以滿足彼此的需要，那麼你們可以跳過一、兩步。但是，你們雙方都需要尊重對方，聆聽對方的需要和感受並且誠實地進行交流。

我們鼓勵父母要以身作則，處理現實生活的情況，並且使用這六個步驟來解決與孩子的衝突。



第七節: 怎樣有效地管教孩子

簡介

有效的管教是一種技能，所有的父母都需要學習、發展和練習。管教絕不同於**懲罰**。許多父母，無論民族背景如何，都把管教誤解為懲罰並且予以實施。顯然，這是養育子女中最困難而且有時最令人困惑的一部分，在一個多元文化的環境中尤為如此。

一般而言，管教的目的是在於教孩子學會可以接受的行為，辨別對錯，並且尊重他人的權力。其目的還在於幫助發展孩子的信心，讓他們有安全感、有人愛，並且能夠控制自己的衝動。

管教涉及以下方面:

- 讓孩子認識自己的行為
- 讓孩子對問題負責
- 探索合適的選擇，在適當的情況下詳細討論
- 您和孩子都無損自己的尊嚴

中國文化中的管教方法

從傳統而言，中國文化中常見的管教方法是口頭教訓孩子以及/或者打孩子。較輕微的懲罰形式包括叫、罵、不理睬、經濟限制、以及包括不給飯吃和不給特權在內的身體限制。

教訓可能包括回憶孩子的不端行為，責罵孩子，提醒孩子給家庭的名聲帶來恥辱。

對於許多華人父母來說，管教和體罰之間的區別並不清楚。許多華人父母相信中國古話所說的“棍棒底下出孝子”。

虐待兒童和體罰

在包括澳洲在內的許多文明社會中，父母對孩子進行身體、情感、精神和性虐待都屬於犯罪行爲。若發現犯有這些罪行，父母會被警告、通報、起訴，並且可能會被監禁。此外，根據虐待的性質和程度，他們的孩子可能會和他們分開。

然而，在各個不同的社會中，各種形式的虐待兒童行爲時有發生。一般來說，在體罰和虐待兒童之間有非常細的界限。體罰經常會很容易變爲身體虐待，特別是在父母對自己的脾氣和情緒失去控制的時候。

體罰對兒童的影響

以下是體罰對兒童的一些影響。情感懲罰也會有類似的影響。

- 體罰會降低兒童的創造力和探索能力。
- 它會使父母和孩子的關係緊張。孩子對父母往往會感到生氣、充滿敵意、憎恨和不信任。
- 它會鼓勵好鬥的行爲，把暴力當作解決問題的方法。
- 在一個主張重視和平解決的社會中，這不爲社會所接受。
- 這是一種外部控制，而不是內部控制。因此，兒童無法通過體罰來學會自律。

總之，使用不端行爲的後果來進行管教，通常比（身體和情感）懲罰更爲有效，因爲它們直接和該行爲聯繫起來。兒童直接從自己行爲的後果中吸取教訓，就會記得改過自新。



管教孩子的最佳方法是什麼？

一般說來，有效管教和養育孩子的方法不是只有一種正確的方法。但是，有一些結合不同管教技巧的有效養育子女的方法。父母可以選擇並且堅持使用一種適合自己文化價值觀的特定方法。然而，我們積極建議你們作為父母需要在自己的管教方法上做到持之以恆，連貫一致。

● 專制的方法：

父母信奉“對權威的絕對服從”，並且命令孩子可以做什麼和不可以做什麼，對創造力和思考不留任何餘地。不端行為會受到嚴厲的懲罰。

雖然這種方法為華人社會的父母廣泛使用，但是在一個迅速變化的社會，特別是在多元文化的環境中，這種方法已不再被接受或容忍。

嚴厲懲罰的最終結果可能是叛逆。以這種方法養育的孩子會很容易模仿他人，包括不良的同伴。

● 悲觀的方法：

父母管教寬鬆，諸事不管，不為孩子的行為設定限度並且讓他們從自己行為的後果中接受教訓。不端行為通常被忽視。

以這種方法養育的孩子通常富有創造力和獨創性，但是沒有安全感，並且會做出不良選擇。他們經常在適應人口眾多的社會和融入勞工隊伍方面碰到各種困難。

● 自信、民主的方法：

父母按照孩子的能力把責任分派，澄清問題，並且告訴他們設定限度的理由。孩子在做出選擇方面獲得指導並且得到很多實踐的機會。不端行為會用適當的後果或者通過把孩子的需要考慮在內的問題解決方法來處理。無法無天的孩子會受到“隔離（time out）”，作為取代各種懲罰的選擇。

這種方法為西方社會廣泛採用，並且被認為是適合日新月異的資訊時代的最佳方法。



以這種方法養育的孩子會學會接受責任，應付和適應變化，並且做出更明智的選擇。

有效的管教技巧:

以下是有關一些管教技巧的一般建議，人們發現這些技巧對管教孩子十分有效。

- 孩子應該學會懂得他們的行動/行為都有後果（獎勵）。
- 預先計劃/思考，準備行動，幫助孩子懂得後果（獎勵）。
- 立即行動，實施懲罰或獎勵。不要等得太久。
- 使用“獎勵”而不是“賄賂”。
- 實施懲罰時要堅定。不要和孩子對懲罰進行爭辯。
- 為孩子設定適合他們年齡的限度。
- 一定要記住：“有時候”對孩子說“不”並不一定是錯，但是總是說“是”一定是錯。
- 制止不端行為時要堅定地說“不”，語調要和緩，並且簡單清楚地做出解釋。
- 設定每日常規，並且努力遵守。
- 如果孩子必須合作遵守您的規則，請不要提供選擇。例如，說“該上床睡覺了”... 但是不要說“你要不要睡覺？”
- 使用“我 - 語句”而不用“你 - 語句”。
- 在孩子做出不可接受的行為時，用一些東西來轉移孩子的注意力。
- 使用“隔離”來作為選擇性的有效懲罰技巧。



- 做一個好榜樣，保持冷靜，不用盯住負面因素，要對良好的行為進行獎勵和表揚。
- 避免體罰。

取代體罰的一種選擇性方法: 隔離 (Time out)

隔離是取代大喊大叫、威脅或打孩子的一種選擇性的積極方法。如果使用得當，隔離在幫助孩子學習自我控制和學會更可接受的行為方面十分有效。通過使用這種方法，你們作為父母，在孩子做出不當行為後，讓孩子隔離，對其進行“積極的指導”。

- 在家裏準備一個安靜的地方，這可以是房間裏的一張椅子、地板上的一塊空位、孩子的床等。
- 在孩子行為不端時:
 - 跟孩子進行直接的目光接觸並且說“如果你不…… 你就要到隔離的地方去坐”，然後指著隔離的空位/椅子。
 - 在第一次警告之後，如果孩子的不端行為繼續，就說，“你沒有按我說的去做。所以你必須到隔離椅/空位上去坐”。
 - 現在把孩子帶到隔離椅/空位上，然後說，“你必須坐在這裏，直到我告訴你為止”。
- 在時間到後，孩子就可以回去，但是要說“對不起”，並且要態度合作。
- 在你和孩子兩人都情緒激動並且氣氛緊張時，使用隔離方法，暫時進行身體隔離，可以在身體和感情上保護彼此，所以十分有用。
- 務必要教孩子懂得隔離意味著什麼，以及在隔離前後和其間會發生什麼情況。



第八課: 華人父母的壓力控制

什麼是壓力

壓力是我們在適應不斷變化的環境時做出的反應。

- 壓力是生活中不可避免的。
- 一定的壓力是很重要的而且會有幫助。它可以幫助我們行動，可以產生新的認識，並且可以增加預見性，增添生活的樂趣。
- 太大的壓力會使我們生病。壓力會讓人感到生氣、多疑和抑鬱，這可能會帶來一些健康問題，如失眠、心臟病、頭痛和其他疾病。

養育子女會帶來非常大的壓力。因此，控制自己的壓力和怒氣是每對父母都要發展和鍛煉的技能，這樣才可以和孩子保持一種健康的關係。

華人父母和壓力

從傳統上來說，大多數華人父母都盡其所能，犧牲自己的需要，用盡可能最佳的方法來養育子女。母親把自己一心撲在孩子身上，而父親則出外工作，掙錢養家。

在中國文化中，孩子如果表現好並且取得成功，做父母的會得到社會的高度認可。如果孩子在學校表現好，學習好，華人父母就會因為提供良好的家教而感到面子有光。如果孩子行為不端，全家人就會覺得丟臉。因此，父母就會非常生氣，經常會借助體罰來管教行

為不端的孩子。父母還會感到行為不端的孩子讓他們非常傷心，被孩子辜負，因為他們為了養育孩子做出了這麼大的犧牲。

此外，大多數華人父母都把孩子的行為問題看得非常嚴重。有些父母把孩子的不端行為看作是一種人身攻擊，這會影響到父母和孩子的關係。

如果孩子在家裏行為不端，大多數華人父母都會覺得非常生氣、內疚、沮喪和緊張。如果孩子在學校、公共場所或者親戚朋友的家裏行為不端，這種壓力和怒氣就會加倍。

甚至今天，認為父母應對孩子的行動和行為負責的傳統觀念仍然存在於華人社會之中。最近的華人養育子女的調查表明，大多數父母都對孩子的不端行為感到非常生氣和內疚。

在華人父母有上述為人父母的傳統價值觀時，您可以想象他們的生活壓力有多大。

您是否擁有相同的中國觀念並且覺得生活壓力非常大？

因此，你們作為父母要修正這種帶來沉重負擔、不現實的觀念，這一點非常重要。

您需要理解：

- 孩子是具有不同人格、需要、才華、長處和弱點的獨特個體。
- 孩子在身體、心理和智力成長方面的速度是不同的。
- 把自己的孩子與其他孩子，甚至是與家裏的其他孩子比較，都是不公平，也是不現實的。
- 您對孩子的行為沒有責任，但是您有責任教會孩子對他們自己的行為負責。
- 中國傳統的教子觀念認為您不可以把時間花在自己身上，您需要對這一觀念提出異議。



壓力和怒氣對孩子的影響

在父母沒有控制孩子的行為問題而且未能有效管教孩子時，父母的負面情緒就會增加。未解決的挫折和混雜的情緒會造成壓力，然後就會經常發怒。

但是，父母無法控制的怒火並不能改善孩子的行為問題。只會造成一個壓力的惡性循環。有些孩子對付父母的怒火反應強烈而且很糟糕，他們自己會變得生氣而且叛逆。這樣，父母的怒氣和不合理的懲罰反而會造成更多的行為問題。然後，父母會變得更容易激怒，並且施加更重的懲罰。

因此，父母非常有必要重新評估這些傳統觀念，並且學習如何控制自己的壓力和怒氣。

壓力和怒氣控制

因為壓力是人們對日常生活的自然反應，每一位為人父母者的目標應該不是朝著消除壓力，而且要學習如何有效地控制壓力以及如何利用壓力來幫助我們。

以下是更好地控制壓力的一些方法：

1. 承認自己受到壓力

- 您必須對自己說我受到壓力。不用否認，也不用忽視。
- 跟其他成年的家庭成員或朋友討論這件事情。



2. 找出壓力的原因

- 注意自己感到壓力的時間、地點、原因以及誰讓您感到壓力。
- 這一壓力對您和您養育子女的職責有怎樣的影響？
- 確定自己的身體在生理上和情緒上對壓力有怎樣的反應。

3. 認識自己作為父母可以做出什麼改變

- 您是否能夠避免造成壓力的原因？
- 您是否能夠減少自己對壓力的接觸？
- 您是否能夠投入時間和精力來做出改變？

4. 降低自己對壓力的情緒反應強度

- 不要誇大壓力。不要讓壓力變成災難。不要反應過度。
- 在自己養育子女的職責中努力採取較為適中的觀點。
- 不要盯住消極方面。
- 儘量把壓力看作是日常生活的一個正常過程。
- 儘量把壓力看作是自己能夠應付的東西。
- 跟知心朋友談談自己的心理壓力。

5. 通過以下方法來降低自己的身體對壓力的反應:

- 每日經常做一些輕微的鍛煉。
- 選擇一種富有樂趣而且容易堅持的鍛煉。
- 散步、跑步、游泳、騎自行車和有氧健身操是非常有效的方法。
- 在戶外慢慢做深呼吸。



- 靜靜地坐在湖邊聽自己喜愛的音樂。
- 獲得充足的睡眠是減少身體壓力的一種簡單而且有效的方法。

6. 保持積蓄體力和心理能力

- 一日三餐要做到平衡、營養，
- 不要攝取過量的咖啡因和其他刺激物，
- 勞逸結合，
- 建立互相支援的友誼/關係。母親小組是一個很好的主意。
- 保持現實的態度。要預計到會有一些挫折、失敗和悲傷。
- 不要忘記自己。要善待自己，做自己的朋友。

其他的壓力控制小提示:

- 不要把孩子的不端行為放到心裏去或者看得太嚴重。
- 告訴孩子您的感覺如何。
- 利用課前和課後照料服務。
- 前往本地的婦幼保健中心尋求實用的支援。
- 探索並且利用本地的資源; 地方市政府、本地圖書館等等... ..



結束語

在中國文化中，孩子構成成年人生活中一個非常重要的部分。此外，對於許多年輕的華人家庭來說，孩子可能會變成家庭的整個世界。但是，看到許多華人父母和家庭仍然沿用祖先傳下來的具有各種缺點的古老教子方法，讓人覺得非常遺憾。

孔子 (551 – 479 B.C.)曾說過一句話，大意是“做父母的，沒有天生就會教子之道的，我們全部都要在這個過程中學習”。此外，孩子生來純潔無暇，無拘無束，但是缺乏知識和經驗。總而言之，父母的責任就是理解孩子的需要，並且對他們的顧慮做出反應。

隨著孩子在身體和心理上的自我控制能力一點點增強，父母需要滿足孩子的要求。此外，父母需要發展和採用養育子女的技能，以便在這個不斷變化的世界中能夠滿足孩子的需要。

我們希望這本養育子女指南的製作能夠為華人父母提供正確的建議，提供適當的工具和地圖，幫助您在澳洲這個第二故鄉建立一個幸福的家庭。我們希望這本指南能夠幫助您理解和使用新的教子方法，同時保留中國文化中積極的價值觀。

這本養育子女指南先前曾提到一個問題：“我為什麼來澳洲？”在您再次問自己這個相同的問題時，您可以會給出同樣的回答：“我來這裏是為了解家人有更美好的未來，特別是我的孩子。”

您是否曾經想過自己可以怎樣實現建立幸福家庭的目標，特別是為了您的孩子？您和您的父母和祖父母一樣，辛勤工作，為孩子盡可能提供最好的一切，這一點毋庸置疑。但是，我們的時代、社會、現代生活的複雜和挑戰與我們的父母和祖父母如此不同。更為重要的是，我們在今天的世界中面對劇烈的文化衝突。

如果我們想要在澳洲這個多元文化的複雜社會中生存、適應並且做到出類拔萃，我們就需要改變中國傳統的養育子女方法。在您最初決定來澳洲時，您知道這是一場賭博，因為您將不得不做出改變，無法做到一成不變。您和孩子將享受到自由和機會，但是不管怎麼樣，在一個具有不同文化、社會和教育價值觀的新國家中，您需要創造出自己的養育子女方法。

最理想的是兼收並蓄東方的中國文化和西方文化這兩個世界的精粹。對於我們大多數人來說，幫助我們的孩子以兩種文化為豪，即中國傳統和文化遺產以及澳洲生活方式技巧價值觀和原則，那是再好不過了。

然而，有些華人子女對自己是華人並且有嚴格、傳統的父母而感到羞恥，這似乎令人感到非常悲哀。這些孩子感覺受到異化，認為中國傳統講求孝道的價值觀不人道而且不可接受。他們對這些中國的價值觀產生叛逆的心理，並且拒絕接受整個中國文化。父母肯定會感到非常傷心、感到被辜負並且心懷怨恨。他們工作得那麼辛苦，就是為了在新的國家中養育子女，但是他們卻有某種被人拒絕和拋棄的感覺。他們自問自己做錯了什麼，竟然會受到如此拒絕。答案可能在於如何在傳統中國文化及其價值觀（特別是孝道）和主要的澳洲文化及其價值觀（如平等主義和個人主義）之間達到平衡。這些華人父母怎樣可以改變看法，張開手臂，用愛擁抱自己叛逆的孩子？同樣，他們的孩子怎樣可以改變看法，用接受和尊敬擁抱自己思想傳統的父母？

本項目的背景調查清楚地表明，澳洲華人父母中絕大多數都希望學習管教孩子的更好方法，而不是借助於體罰。許多父母還希望提高孩子的自信心，許多還認為讓孩子表達自己的感受和想法十分重要。

在為時已晚、父母和孩子雙方都固步自封、相互對立之前，我們要吸取教訓，這才是明智之舉。讓我們更近的審視、重新評估我們傳統的中國價值觀，並且保留精華。同時，我們需要學習一些積極、



扎實、實用的養育子女技能，並且將這些技能結合在我們養育澳洲出生的華人孩子的日常生活之中。

最後，對華人父母來說什麼才是最好的養育子女方法呢？這個問題不只有一個答案。在一個華人家庭十分有效的方法，可能在另一個家庭中行不通。每個家庭都是獨特的，因為父母都有不同的背景，而且孩子和父母的性格也各不相同。但是，只要您思想開闊，努力以和平的方式解決文化衝突，並且攫取東西方兩種文化的精華，您就為獲得養育子女的最佳方法做出了一個良好的開端。

作為父母，你們明白不僅是滿足孩子的物質需要十分重要，而且滿足孩子和你們自己的心理需要也是非常重要的。如果你們不能夠愛自己，接受自己，就很難無條件地愛自己的孩子。如果你們對自己有信心，你們作為父母的自尊心和自信心就會增加。你們知道自己是孩子人生的啓蒙老師。你們要盡力建立孩子的自信心，因為你們自己瞭解在孩提時沒有受到充分的鼓勵來建立自己的信心所遭受的痛苦。

在你們逐漸掌握本指南所提到的交流技能時，就能夠聆聽孩子的感受。你們的孩子也會發展同情心和情感智慧。在與對方有衝突時，你們需要思想開闊，聽取孩子的建議。你們的衝突解決技能會幫助你們成為公平而且善解人意的父母。

你們意識到中國傳統的管教孩子的方法似乎對孩子的身體和心靈有害。你們作為父母希望有所不同，但是要做到有效。你們需要學會不要過份護著孩子而是要讓他們對自己的行為負責。孩子從自己行為的後果中吸取教訓，而不是從懲罰，特別是體罰中吸取教訓。

雖然你們在撫養孩子時可能會感到壓力，但是你們願意嘗試愛自己，並且重新獲得情感的能量。你們不再受到中國傳統觀念的束縛，認為自己必須完全為孩子做出自我犧牲。你們於是變成了現實、關愛、善解人意而且有效的父母。憑藉你們的洞察力和經驗，隨著時間的推移不斷練習自己的養育子女技能，你們就能夠逐漸掌握最適合自己家庭的最佳養育子女方法。



支援服務網路

對於有特殊需要的華人父母，或者如果您希望參加一個遊戲小組或母親小組，您可以向以下團體之一查詢：

- 亞洲母親小組 (Brunswick - Fitzroy 地區: 94113525)
- 華人社區資源中心 (墨爾本：9663 3334)
- 華人社區社會服務中心 (Burwood：9888 8671)
- 華人祖父母遊戲小組 (MRCNE，Preston: 9484 7944)
- Drummond Street 關係中心 (Carlton：9663 6733)
- 澳洲哺乳母親協會 (維多利亞州: 9885 0855)
- 父母專線 (維多利亞州免費電話: 13 22 89 一周七天開放)
- 無配偶的父母 (維多利亞州: 9836 3211)
- ParentZone: 養育子女課程及有關資訊 (維多利亞州: 9478 9499)
- 維多利亞州遊戲小組協會 (維多利亞州: 9388 1599)
- VICSEG (請找華人母親小組: 9383 2533)

