

**Parenting in a new culture...
...the preschool years (Chinese version)
在新的文化中养育子女 (学龄前)**

本指南由以下人士制作：

张贵芬(华人养育子女顾问)

本养育子女指南得到许多人士的大力协助才有可能得到出版，东北区移民资源
对其支持和建议表示感谢。

维多利亚州各地华人养育子女中心小组以及华人社区参加养育子女调查的人士
投入了自己的宝贵时间, 为这一项目做出了贡献, 我们希望对这些人士表示感谢.
我们还要感谢 *Phillip Bain* 先生对指南最后定稿的梗概和内容提出了宝贵的意见.

对东北区移民资源中心各同事及董事会各成员，包括翁文华先生及吴丽群女士
给予的支持，并对此项目提供的宝贵意见，特此表示衷心的感谢。

编辑: *Khairy Majeed* 博士

Stephanie Lagos

制作：东北区移民资源中心

资助：联邦家庭与社区服务部

如果孩子生活在批评中，就会学会谴责。

如果孩子生活在敌意中，就会学会打斗。

如果孩子生活在嘲讽中，就会学会胆怯。

如果孩子生活在恐惧中，就会学会担心。

如果孩子生活在羞耻中，就会学会内疚。

如果孩子生活在容忍中，就会学会耐心。

如果孩子生活在鼓励中，就会学会信心。

如果孩子生活在接受中，就会学会热爱。

如果孩子生活在承认中，就会学会应该树立目标。

如果孩子生活在诚实中，就会学会真理是什么。

如果孩子生活在公平中，就会学会正义。

如果孩子生活在安全中，就会学会对自己和周围的人士充满信心。

如果孩子生活在友情中，就会学会这是一个生活、爱和被爱的 美好世界。

(无名氏)

目录	页数
引言	1
第一节	文化冲突对华人养育子女有怎样的影响
第二节	理解儿童的发展阶段和需要
第三节	自尊心与自信心
第四节	增强孩子的语言发展
第五节	怎样与孩子进行有效交流
第六节	有效地解决与孩子的冲突
第七节	怎样有效地管教孩子
第八节	华人父母的压力控制
结束语	

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

前言

父母对子女的单纯愿望跨越了一切文化上的界限。所有称职的父母，无论来自何种文化背景，都爱自己的子女，并且希望子女能够过上最美好的生活。

但是各种文化中的家庭价值观和养育子女的做法不尽相同，父母在陌生的文化中养育子女会尤其困难。从一种文化移到另一种文化，意味着要应付有关子女的新规则、新习俗以及新的不同的影响。

这些子女的行为可能不合传统，他们所追求的也可能与父母所期望的不一样。这会引起困惑、误解和痛苦。

本手册旨在向在澳大利亚成长的少年儿童的父母伸出援手。澳大利亚政府欢迎这些家庭，欢迎他们所带来的不同经验。我们不是要他们放弃自己的想法，而是要他们承认澳大利亚的法律和习俗，并且对两种文化的精华进行权衡。

对于父母对支持子女的问题，本手册将帮助他们找到一些答案，并且帮助他们理解子女生活中正在发生的变化以及接受这些变化的方法。

您诚挚的 Larry Anthony

Parliament House, Canberra ACT 2600

• Telephone (02) 6277 7240 • Fax (02) 6273 4152

引言

人们普遍认识到，大多数移民和难民家庭之所以移民，是为了让孩子能够获得更好的生活机会。做出移民到一个新的国家的决定，有时令人不由自主。难民就属于这种情况，他们通常是为了逃離祖国的战亂或迫害而背井離乡。

移民过程可能会造成从一种文化到另一种文化的巨大转变。就难民而言，家庭可能不由自主地離乡背井。决定離開自己出生的国家，可能会给父母和随行的孩子都帶來巨大的创伤和损失。移民经常报告說，在一个新的文化环境中养育子女非常成问题，具有很大的挑战性而且常常让人困惑不解，这也就不足为奇。养育子女的成功，取决于新移民父母在澳洲新的社会与教育环境的背景中提高自己的技能。

同样，在这一领域中的资料表明，新抵澳的家庭有效养育子女取决于1) 父母对具有多元化价值观和期望的新社会的适应过程能够控制得多好，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积极方面之间达到平衡。遗憾的是，我们在澳洲对这一过程知之甚少。据我们所知，目前没有公布的养育子女计划，也没有关于移民家庭养育子女问题的文献资料。

“在新的文化中养育子女” (学龄前) 是由东北区移民资源中心发起创立的一个项目，通过聯邦政府家庭与社区服务部获得资助。这一项目针对的是三大移民社区群体 (阿拉伯人、华人和萨摩亚人)，因为这些社区群体对养育子女和家庭的文化和价值观与澳洲主流文化和价值观和准则大不相同。

这一项目旨在加强和支援父母的作用，提高父母在澳洲背景下充满信心地抚养子女的技能。此外，也提供机会，增强生活在澳洲的这三大社区群体中为人父母者的信心、知识、能力和技能。

这个项目的一个重要部分就是为这三大社区群体中的父母用其各自的语言制作一个养育子女指南。东北区移民资源中心十分荣幸地提供这一文化相宜的重要养育子女文件，以增强这三大社区群体中父母的养育子女技能。

Khairy Majeed 博士

项目经理

Stephanie Lagos

行政主管

Session 1

第一节: 文化冲突对华人养育子女有怎样的影响

简介:

中国在历史上主要是一个农业国家。在过去，如果一个家庭有好房子，家庭成员丰衣足食，那么这就是一个“幸福家庭”。中国农民过去关心的是天气、丰收、他们的牲畜以及全家的健康。

但是近年来，中国文化中的“家庭”概念有了巨大的变化。在现代中国社会中，一个家庭不仅应该满足成员的物质需要，而且还应该满足他们的心理和社会需要。

中国传统的价值观

儒家思想以及家长专制的哲学影响了中国文化三千多年。中国的文化价值观非常严格，小辈必须尊敬长辈，人民必须尊敬他们的统治者。重男轻女。忠、孝、仁、义是中国家庭和整个社区非常重要的价值观。在所有美德中，孝道是第一位、也是最重要的家庭美德。

什么是孝道？

孝道要求一个人从出生到死，无论情况如何，都要听父母的话，尊敬父母。孩子在各个方面都要顺从父母的意愿，包括选择事业、配偶或者经济问题。与父母意见不合以及争辩都被认为是不敬。在孩子能够赚钱时，必须要养家。如果无视这些原则，就会被认为不孝顺。

父母可以使用包括体罚在内的任何惩罚手段。如果孩子不听话，“自行其道”，这是一种耻辱，因为这样会令全家蒙羞，让父母在亲戚和公众面前“丢脸”。

反过来，父母也会调动自己全部的经济、物质、社会和情感资源来帮助孩子，为孩子提供充分的保护和帮助。此外，孩子继承家庭的财产，但是儿子首先继承最大的一份。

文化冲突

包括孝道在内的传统家庭价值观怎样适用于今天生活在西方社会中的华人父母？

大量研究证据表明，中国社会仍然非常注重孝道。此外，在世界各地的华人父母总是非常注重良好的教育，往往会牺牲自己的需要来帮助孩子学业有成。另外，在学校表现好，也说明孩子尽到孝道和对家庭的责任。

但是研究结果还表明，在海外出生的年青一代华人认识到自己需要个人的空间和创造力，需要行使其作为个人的权利。因此，他们往往不再愿意遵守孝道这一传统价值观。

据发现，海外出生的华人子女认为：

- 父母不应对孩子拥有绝对的权力。
- 应该鼓励孩子探索和提出问题。
- 孩子可以独立，有权做出自己的决定并且争取自己的权力。
- 孩子可以充满自信并且为自己在主流学校取得的成绩感到自豪。

人们还普遍认为英裔澳洲文化表现出两大特点：

- 平等主义 (社会平等)，信奉民主和人道理念。
- 个人主义，强调个人自由、自力更生和追求成功。

这些家庭价值观直接与中国传统的家庭价值观冲突。

父母与孩子对彼此的期望

在检查自己养育子女的方法之前，请思考一下以下问题：

- 您对自己的孩子 (即下一代) 有什么期望？
- 您认为孩子对你们做父母的有什么期望？
- 您对自己的父母 (即上一代) 曾有过什么期望？
- 您认为自己的父母对您曾有过什么期望？

请将您的回答与参加2001年在墨尔本举办的养育子女课程的华人父母的以下回答比较一下。

您对自己的孩子有什么期望？

“我们希望孩子幸福健康，事业有成，独立自主，自给自足，乐于助人，听父母的话，爽直勇敢，不畏惧生活中困难。”

您的孩子对你们做父母的有什么期望？

“我们的孩子希望我们能有更多的时间陪他们一起玩，一起做一些活动，听他们说话，表扬和欣赏他们，爱护和尊重他们，接受和理解他们，鼓励他们，并且和他们做更多的交流。”

您对自己的父母曾有过什么期望？

“在我们还是孩子的时候，我们期望得到父母的爱，期望父母给我们保护和自由。在我们长大后，我们希望他们能够理解和接受我们，包括我们的成就以及我们对配偶和事业的选择。”“我们的父母太传统，太严厉，只会满足我们的物质需求，而不会满足我们的心理需要。我们的父母没有受过良好的教育，所以不知道怎样正确地养育我们。我们不能怪他们，但是我們希望自己能做得比他们好。”

您的父母对您曾有过什么期望？

“在我们还是孩子的时候，我们的父母期望我们尽孝道，听他们的话，不要顶嘴。在我们长大后，他们期望我们学业有成，更加独立和快乐。他们对我们做女儿的似乎期望不是太高。”

Session 2

第二节: 理解儿童的发展阶段和需要

需要理解儿童的发展

虽然每一个孩子都独一无二，互不相同，但一般說來，理解儿童的发展阶段和发展规律对于所有父母來說都非常重要。

研究表明，儿童的社会和心理需要随着发展阶段的不同而有显著的不同。每一个发展阶段都会产生所谓的“心理危机”，并且要求在下一个阶段之前得到“解决”。人们普遍认为，儿童不受欢迎的行为反映出心理和社会需要没有得到满足。

孩子和父母的心理需要

中国传统的教子方法往往会使父母和孩子双方的心理需要都得不到满足。

儿童在各个发展阶段，特别是在幼年时期，需要得到一些最基本的支援才能生存下來，茁壮成长。此外，家庭和社会需要一定的支持，才能促进儿童的健康发展，提供探索和积极学习的机会，并且提供社交和感情上的关怀。

研究人员发现儿童与成人都有五种层次的需要。这些需要分别是：

- 第 1 层 - 生理需要，包括饮食、睡眠、活动等.....
- 第 2 层 - 对安全的需要 (包括身体保护、秩序和自由)。
- 第 3 层 - 社会需要 (包括爱情、感情、交流、友谊和亲密)。
- 第 4 层 - 获得承认和成就的需要 (包括称职、有用、能力、技能的掌握和自尊心)。
- 第 5 层 - 是这一分级系统中最高层次的需要，这些需要的目的都是为了自我实现。(这指的是个人发挥自己的潜力，发展新的技能，获得个人的发展)。

但是，如果我们最低层次的需要没有满足，就不会有动力去满足更高层次的需要。例如，如果一个男孩非常没有安全感(第2层)，就不会有动力去寻求下一层次的友谊(第3层)，也不会投入时间和精力去发展自己在一些复杂技能方面的能力(第4层)。在另一方面，如果较低层次的需要得到充分的满足，他就会有很强的动力，努力满足自己更高层次的需要。

儿童的发展阶段与身体安全

父母关心孩子的身体安全。这是需要的分级系统中最基本的层次。在确保孩子的身体安全和生理需要时，父母就会觉得很放心，鼓励孩子探索周围的环境。一般說來，学龄前儿童受到的危险要超过年龄较大的儿童。以下简短讨论一下两组学龄前儿童的一般特点，因为这与潜在的安全问题有关。

从出生到 2.5 岁: 在这一发展阶段，儿童:

- 生性好奇; 喜欢触摸、感觉和探索。
- 通过与周围事物进行身体接触来进行学习。
- 把东西放在嘴里来了解事物的性质。
- 什么都喝，容易被移动的物体所吸引，喜欢爬入很小的空间。

因此，这一年龄组的儿童发生各种事故的危险性很高，如窒息、溺水、中毒、火灾和其他事故。

三至五岁: 在这一学龄前的发展阶段，儿童:

- 主要通过和周围事物接触，继续了解周围世界。
- 变得不大会把东西放在嘴里。
- 继续感觉、触摸和探索周围世界，不大想到危险。
- 开始发展“一些”自我控制能力，但是不易识别危险的情况。

研究表明，意外伤害是造成澳洲儿童死亡的主要原因。因为照顾者不清楚儿童有能力做什么而且发展新的技能有多快，事故经常会意外地发生。

儿童的发展阶段与心理需要

父母需要了解孩子的社会和心理发展，以便确定他们的社会需要。人们广泛认为，学龄前儿童会经历四个社会发展阶段。每一个阶段完成的成败，都会影响在儿童的心理健康，并且会在以后影响长大成人时的心理健康。

1. 基本的信任/不信任 (0 - 18个月)

婴儿只有在自己的需要得到满足，而且他们得到很好的对待、培养和爱护，才会学会信任他人，发展乐观的态度。与此相反，如果婴儿受到不良对待，就会变得不安和多疑。

如何增强孩子对信任的发展

- 为孩子提供情感上的安全感和安静的家庭环境。
- 多给孩子拥抱和微笑。
- 轻声细语，唱歌，重复孩子发出的声音。
- 不要让自己压力过度而对婴儿失去耐心。
- 在孩子生气时给他们玩具玩，分散他们的注意力。

2. 自主/羞耻 (18个月 - 3岁)

学步儿童正是在这一阶段学习成为具有独立人格的个人。从18个月起，儿童开始说‘不’，并且在移来移去时，觉得自己能够做一些事情。受到父母良好养育的儿童会从这一阶段脱颖而出，充满自信和自豪，而不会感到害羞。

您在“自主/羞耻和怀疑”阶段的职责

- 尊重孩子对自己东西的所有权并且教导他们尊重他人。
- 教导孩子有些东西属于某些人。
- 教导“但是不要强迫”孩子与他人接触和分享。
- 让孩子有空间发展自己的独立性并且尊重其隐私。
- 教孩子了解他们的身体并且把他们作为完整的人来接受。

3. 进取心/内疚 (3 - 6岁)

在这一阶段，您的孩子往往会表现出强烈的渴望，想要探索周围的环境，试验自己的新点子并且实施自己的计划。在这一年龄，他们最喜欢说的话就是：“我可以做得到”、“让我来做”。此外，孩子学习想象，与他人合作，并且学习领导他人和服从领导。受到不良对待的儿童会很胆怯，继续依赖成年人，在游戏技能和想象力的发展方面受到限制。

您在“进取心/内疚”阶段的职责

- 鼓励您的孩子发展自己的创造力和想象力。
- 倾听孩子说话并且分享他们的想象。
- 尊重他们的幻想，不要为此取笑他们。
- 根据孩子的年龄和能力，对孩子设立现实的期望。
- 肯定孩子的能力，培养他们的自信。

4. 能力 (4 - 5岁)

在这一阶段，儿童学习一些技能，如按照规则与同伴和睦相处 (合群)以及掌握社会学科和阅读。

在早期发展阶段受到良好养育的儿童会信赖他人，独立自主，充满进取心，在这一能力阶段也会很容易学会勤奋学习。而充满羞耻和内疚的儿童则会有挫败感和自卑感。

您在“自主/羞耻和怀疑”阶段的职责

- 尊重和接受孩子对权力和自己做出决定的需要，但是要设定明确的规则和界限。
- 教导孩子要信守承诺，这是一种成熟的表现。
- 参加孩子想象中与自己的超级英雄的角色扮演，教导他们怎样使用自己的力量来帮助他人。
- 不要把这一阶段看作是您和孩子之间的权力斗争。

Session 3

第三节: 自尊心与自信心

什么是自尊心?

一般而言，自尊心是我们对自己的一些看法或感觉的总称。但是对于幼儿来说，自尊心指的是他们期望获得对他们十分重要的成年人和同伴的接受和重视的程度。

具有健康自尊心的儿童觉得他们生活中重要的成年人接受他们，关心他们，并且努力工作，确保他们安全。从另一方面来说，自尊心较低的儿童觉得他们生活中重要的成年人和同伴不接受他们，不关心他们，并且不关心他们的安全。

自尊心和华人社区

对于自尊心所依据的标准，不同的家庭、社区、少数民族和文化团体都有不同的看法。有些团体可能会强调外表或者重男轻女。偏见、偏见和歧视等因素也可能造成少数民族背景的家庭，特别是儿童自尊心较低。

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：

- 您和他們是從哪裡來的（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。

- 与孩子分享您的梦想以及这些梦想随着时间的推移有怎样的改变。
- 与孩子分享您的移民经历。
- 参加家庭聚会并且与大家家庭的成员和近亲保持联系。

2. 积极的肯定

孩子需要您不断告诉他们积极的口头讯息和肯定，才会感觉良好。这些讯息和肯定需要准确并且切合他们的实际。他们会逐渐将这些讯息和肯定消化吸收并且相信自己。您需要非常慷慨付出，不断诚恳地告诉孩子以下讯息：

- 不管怎样我都爱你
- 能有你，我感到非常高兴和幸运

3. 感谢

在孩子取得自己力所能及的成绩时，不要忘记表扬他们说：

- 谢谢
- 您做的真好
- 感谢你的帮助

4. 身体动作

行动比言语更响亮。手势、身体语言和行动是表示鼓励的有力工具。

- 倾听孩子说话。陪孩子一起度过特殊/优质时间，参加他们的活动。
- 给他们热情的手势（微笑、拥抱、抚摸他们的头、头发或后背）。
- 让他们有机会帮助您和他人。

自尊心和能力

自尊心是取得人生成功的先决条件。如果孩子感到自信，并且根据以往成功的经验认为自己有能力，那么他们就很有可能会取得成功。如果他们认为自己很失败，就不大可能会成功，而且这也会使他们本来就低的自尊心变得更低。如果孩子的自尊心较低，他们的自我价值也就很低。

孩子需要利用机会，把所学会的技能应用到各种不同的情景之中。您的责任就是创造机会，让他们练习和应用新的技能。

- 在一开始时指导孩子并且向他们示范新的技能。
- 一起尝试新的技能，逐渐发展他们的能力和自信。
- 把您的一些活分配给适龄的孩子。

Session 4

第四节：增强孩子的语言发展

华人子女发展语言的重要性

一般說來，华人通常较为谦卑、被动、安静、勤奋、不擅于语言表达、不自信、充满关爱、爱好和平、不露声色。他们善于行动，而不擅言辞。这些可以是华人的长处，但也可以是弱点。

华人父母通过行动，而不是通过语言來表达自己对孩子的爱。他们使用身体语言和间接的小手势來表达自己的感情：微笑、皱眉、注视、甚至沈默都是他们表达感情的微妙方法。

但是，这种中国传统的养育子女的做法不大强调口语表达，往往会延迟幼儿的语言发展。

儿童具有口语表达困难时会出现什么情况？

具有口语表达困难的儿童可能会受到心理压力和社会压力。

1. 心理方面：

- 儿童往往变得更沮丧。
- 更会发脾气。
- 在解决冲突时往往暴躁好斗。

2. 社会方面：

- 社交能力不足。往往很害羞、孤僻。
- 缺乏自信。
- 变得非常安静，很容易被同伴和老师忽视。
- 变得太被动、羞怯，在学校很容易成为他人取笑和欺凌的目标。

统计数字表明，澳洲的大多数华人回家都說自己的本族语。华人子女与澳洲主流文化的初次接触是在他们进入游戏小组、幼稚园和小学的时候。正是在这时候，他们才发现澳洲的同龄人更善于表达，而且更自信。

语言发展和游戏学习

谈到游戏，中国有一句古话說，“业精于勤而荒于嬉”。大多数华人父母把游戏看作是浪费时间。然而，对于幼儿來說，各种游戏都是丰富多彩的学习过程。

- 游戏以简单的方式为自发学习和探索提供良好的机会。
- 游戏为互动交流和各种技能发展提供机会。
- 游戏是儿童探索和发展自己的能力和潜力的安全方法。
- 游戏帮助儿童放松，享受樂趣，发挥创造力，解决问题。
- 游戏可以帮助儿童表达自己积极和消极的情感。

您在孩子的游戏和语言发展中的职责

中国传统思想贬低游戏的重要性，与此相反，您需要：

- 鼓励孩子玩游戏，跟他们一起玩，參加他们的游戏和角色扮演，和他们一起享受樂趣。
- 不要接管或控制他们的游戏。相反，要让他们有机会带头，在游戏中享受他们的领导才能。
- 欣赏并且肯定他们的想象力和创造力，同时为他们提供不同的游戏体验和点子。
- 引导他们学习分享和合作等良好的价值观，同时倾听他们富有创意的点子，让他们教您怎样玩。

增强儿童口语表达能力的方法

- 让孩子有时间和机会口头表达自己的想法
- 问孩子一些问题，让他们思考，想出答案。这会刺激他们思考，他们同时可以用刚刚掌握的语言表达自己的想法。
- 帶上孩子一起购物，让他们寻找您想要买的东西。你们可以轮流描述一些有趣的产品，并且猜一猜这些产品在哪里。
- 在您给孩子洗澡时，描述他们不同的身体部位，让他们选择想要先洗哪一个部位，如先洗头还是头发，先洗手还是脚趾。
- 利用每一个机会教他们语言。例如，在你们坐火車时，问他们一些问题或者描述您所看到和听到的东西。在他们利用自己所有的感觉（视觉、听觉、嗅觉、触觉和味觉）学习时，就会记得更清楚。

- 在您有时间时，向孩子详细描述他们周围的事物和人物。他们会学习集中注意力并且记下细节。
- 带孩子去不同的地方看不同的事物和不同的人物，为他们提供不同的学习体验。请他们描述自己在农场、动物园、生日晚会、购物中心等看到的東西。
- 即使你们在不同的地方（巴士站、诊所等）等候时，也可以利用这些机会來让孩子的感觉更敏锐，練習他们的语言技能。不妨带上孩子的书和卡片來阅读和玩耍，让他们有事情做。
- 帮助孩子（从18个月起）理解因果关系。例如，在打开开关时，电灯就会亮。教导他们自己的行为会有怎样的逻辑结果。
- 为孩子提供一些事实，让他们能够学习下结论。例如，告诉孩子刀很锋利，让他们理解为“我最好不要碰，否则可能会被割伤。”
- 不要在孩子口头表达犯语法错误时批评他们。您需要换一种說法，或者用正确的方法再說一遍。
- 您需要欣赏孩子的选词，肯定他们富有创意的表达能力。跟他们一起玩文字游戏，让他们渴望跟您說話。例如，问他们“云彩看起來象什么？”他们可能会给您各种各样有意思的回答，回答充满创造力和想象力。他们可能会說，“云彩看起來象椅墊、羊皮、软糖、我的玩具熊等...”

这样，孩子就会觉得语言很有意思！对他们來說，语言将是充分、快樂地表达自己想法的工具！一种可以和您享受特别快樂时光的工具！

Session 5

第五节: 怎样与孩子进行有效交流

在这一领域的研究表明，情感表达对各个年龄的人士的健康都十分重要。但是，中国的传统文化并不认为情感表达很重要，只有开心和希望等积极的情感除外。华人从很小的年龄就学会不要表达自己的感情。

涉及情感交流的中国传统举例:

- 不鼓励拥抱、亲吻等身体接触的情感表达，特别是在公共场所。
- 男子哭泣是脆弱的表现。中国有句古话說，“男子流血不流淚”。也不鼓励妇女哭泣，因为这会造成悲伤，给家庭帶來坏运气。
- 生气发火，特别是在家庭环境之外，被认为是缺乏自制力和自我修养的表现。
- 孩子对父母或任何权威人士顶嘴，即使是自我解释，也是不可以接受的，会被认为非常无礼并且被视为“叛逆”。
- 父亲对妻子、子女和下属发火是可以接受的。但是，母亲只能对子女、儿媳和仆人发火。

华人往往压抑自己的情感，不表露自己的感情，这是文化的弱点。这可能会造成子女和父母之间关系紧张。子女可能会觉得父母不爱他们，而父母可能怀有最美好的愿望，并且为他们做出了各种牺牲。这对十几岁的青少年來說尤为重要，因为他们很容易受到同伴、毒品和酒精等外部力量的影响。

因此，你们作父母的要学习如何在孩子年龄还小时就和孩子有效地交流自己的感情，这一点非常重要。与孩子交流感情和思想是一种技能，需要不断練習。这是增强您与孩子关系的一种有力的工具。

良好的交流由兩大要素组成:

听与說:

- 怎样聆听孩子訴說自己的感觉?
- 怎样和孩子谈话他们才会听?

一旦您掌握这些交流技能，您就可以享受亲密的家庭关系，就能够有效地管教自己的孩子。

怎样聆听孩子诉说自己的感觉？

一般聆听技能

以下是让您提高聆听技能的一些方法:

- 安排一个时间和一个安静的地方听孩子诉说。如果您很忙，可答应以后听孩子诉说并且要信守承诺。
- 在孩子诉说时要聚精会神。
- 口头肯定孩子所说的话，如“我明白... 当你...”
- 良好的身体语言十分重要，如目光接触、微笑和点头。
- 问一些开放式的问题（让孩子可以用自己的话详细回答），如：“那是怎么发生的？”或者“你感觉怎样？”
- 对较小的孩子，您可能需要蹲下（而不是高高在上），抚摸他们或者抱着他们，目光与他们平行，听他们诉说。
- 不要批评、取笑、嘲弄或评判孩子。
- 抱着同情的态度聆听孩子诉说一会儿。
- 试着把孩子刚告诉你的话用您自己的话说一遍。
- 试着指出孩子的感受并且说给他们听。

怎样和孩子谈话他们才会听

在您跟孩子谈话时，使用“我 - 语句”和“你 - 语句”会有很大的区别

“我 - 语句”和“你 - 语句”举例

“我 - 语句”:	“你 - 语句”:
“我觉得很失望，因为你看电视而不先做作业。”	“你又懒又没用。只想整天看电视而不做作业。”

如果你是上面的五岁小孩，在妈妈跟你说上述的“我 - 语句”和“你 - 语句”时你会有什么感觉和反应？

您最喜欢哪一种语句？为什么？

- “你-语句”是对事物和人贴上标签，做出评判和评价。
- “你-语句”会造成消极的反应和感觉。
- 听者会感到伤心，充满忿恨并且采取防御的姿态。

所以您需要注意自己对孩子说的话，把“你-语句”改为“我-语句”。

父母需要开诚布公地向孩子交流自己的感受、需要、价值观和思想。

- 您可以使用“我 - 语句”来满足自己的需要，分享自己的价值观、感受和思想，从而达到自己的目的。
- “我 - 语句”是对您本人的自我表白，即您是什么人、您的感受、需要、信仰、喜恶、价值观和思想。您让孩子了解您的立场和感受。

向孩子做自我表白的益处

在您跟孩子交流自己是怎样的一个人时：

- 您就可以接触自己；对自己的内在经验保持认识和控制，您会感到坚强、自信和负责。
- 您的孩子会更理解您，他们会知道您的感受、价值观和思想的重要性，有安全感，并且知道您的立场。
- 您的孩子会知道您想要的是什么，所以可以避免冲突。
- 您为孩子树立了一个好榜样，让孩子做到自信并且满足他们在人际关系方面的需要。
- 您的孩子会明白向您开诚布公地表达自己的感受是安全的。
- 您和孩子之间可确保有一个较为密切的家庭关系。

“我 - 语句”的四种类型

陈述式“我 - 语句”表露真正的你

这种“我 - 语句”用于表白自我。您与他人交流自己是什么样的人。这种“我 - 语句”明确、直接、诚实、真实而且连贯一致，反映出您的思想和感受的实质。这种陈述式“我 - 语句”：

- 告诉他人您的信仰、想法、感受、思想、喜憎和反应。通常使用以下词语开始：“我相信”、“我认为”、“我觉得”、“我知道”

例如：

“我相信，无论年龄、性别、肤色和民族背景如何，每个人都是平等的。”

预防式“我 - 语句”防患于未然

这种“我 - 语句”告诉您的孩子和他人有关您想要满足的未来需要。这种预防式“我 - 语句”：

- 告诉孩子您想要做什么或者希望出现什么情况

- 让他人更有可能调整自己的行为来满足您的需要
- 以“我希望你...以便...”开始

例如:

“我希望你在六点钟之前做完作业，以便我们今晚能够一起出去吃饭。”

积极式“我 - 语句”改善你们的关系

这种“我 - 语句”描述的是您对孩子的积极感受。您感谢孩子向您本人和他人所表现出的良好行为和思想

您说给孩子的积极式“我 - 语句”:

- 表达您对孩子和他人的爱、感情、感激和喜爱
- 帮助建立他们的自尊心和自信心

例如:

“我很感谢你今晚帮助摆好餐桌” 或者“我为你感到自豪，因为你在学校尽了自己最大的努力。”

对抗式“我 - 语句”处理不可接受的行为

这种“我 - 语句”直面对具有不受欢迎的行为的孩子。这种强烈的语句可以促使孩子的行为发生改变。这种语句有三个因素:

1. **事实:** 对孩子不可接受的话语和行动不带指责地进行描述; 这一描述需要:
 - 可以察觉得到: “孩子能够记起自己所做的事情”,
 - 具体: 避免泛泛而谈。 {例如: 不要使用“没礼貌”而是使用“掏鼻孔”}。
2. **影响:** 孩子不可接受的行为所造成的具体影响; 这种影响需要:
 - 具体而且可以察觉得到 {例如: 衣服弄坏了}
3. **感受:** 您对孩子的行为对您和他人所造成的不良影响有什么感受:
 - 使用孩子能够听懂的表达感受的词语 {例如: 我感到很生气, 因为这件衣服花了我们很多钱}

Session 6

第六节: 有效地解决与孩子的冲突

简介

众所周知，在过去，华人父母解决与孩子的冲突时最常见方法就是打骂。但是，寻求彼此相互理解，这种方法也经常有所报道。

因为法律原因和社会原因，通过打骂来解决冲突的传统教子方法在今天的社会中受到了挑战。

因此，你们作父母的要尽早学习如何处理与孩子的冲突，这一点十分重要。

解决与孩子的冲突的实用步骤

研究结果表明，处理与孩子的冲突的最佳方法就是双赢解决方法。这种方法根据的是以下六个实用步骤的解决问题的原则：

- 第1步: 从需要的角度把问题弄清楚
- 第2步: 找出可能的解决方法 (集思广益)
- 第3步: 对各种解决方法进行评估
- 第4步: 决定彼此均可接受的解决方法
- 第5步: 对解决方法进行实施
- 第6步: 对该解决方法进行评估

第1步: 从需要的角度把问题弄清楚

这是解决问题的最重要的步骤。这一步骤涉及到：

- 给出足够的时间，探索和弄清楚问题或冲突
- 强调用“我 - 语句”¹来向孩子表达您的需要
- 聆听和接受孩子的感受并且理解其需要
- 双方都要富有建设性地表达自己消极的感受 (如：生气)
- 向孩子保证：
 - 你们双方都在寻求能够满足彼此需要的解决方法
 - 您和他都不会输；你们双方都会赢，并且妥善解决问题

第2步: 找出可能的解决方法 (集思广益)

这是冲突解决中富有创造性的方面。以下是解决问题的各种可能方法的一个清单，但没有规定哪一种方法最好，

- 先问孩子是否有可能的解决方法
- 不要取笑或评判孩子的解决方法
- 写下所有可能的解决方法
- 至少准备几个可能的解决方法，然后进行评估
- 重申目的并且鼓励合作

第3步: 对各种解决方法进行评估

在这一阶段，对每一种解决方法都进行评估，看看哪一种最能够满足您本人和孩子的需要:

- 你们双方都需要诚实相待，并且对每一种可能的方法进行批评
- 跟孩子一起，对所有可能的解决方法进行评估
- 提出一些实际的问题，检查每种解决方法的可行性
- 对每种可能的解决方法进行测试，找出缺点最少的最佳解决方法
- 聆听双方的需要和感受。这种方法对双方是否公平？

第4步: 决定彼此均可接受的解决方法

然后，从中选择最能够满足你们双方需要的最佳解决方法:

- 选择你们双方都最有可能同意的方法
- 不要把您的解决方法强加给孩子
- 确保你们双方都理解所选择的解决方法
- 把这种解决方法写下来，避免将来产生混淆和误解

第5步: 对解决方法进行实施

在选择解决方法之后，理解讨论如何实施解决方法:

- 讨论谁在什么时候之前做到什么事情
- 不要怀疑孩子或威胁他们会有什么后果
- 在孩子稍后未能做到自己应该做的部分时，你可以用“我 - 语句”去直面孩子
- 您可以提出建议，帮助孩子完成他应该做的部分
- 一味抱怨和控制孩子只会让孩子产生憎恨或者依赖于您

第6步: 对该解决方法进行评估

在一段时间之后，与孩子讨论该问题和解决方法的进展情况：

- 您或孩子可能会发现该解决方法的缺点，该解决方法可能需要改进，或者需要摒弃，换用更好的解决方法
- 听取双方对实施该解决方法的需要和感受
- 你们双方都需要不带成见，检讨所同意的解决方法
- 检查进展情况并且视需要对该解决方法进行修改

如果有非常好的解决方法，你们双方都感到满意，而且可以满足彼此的需要，那么你们可以跳过一、两步。但是，你们双方都需要尊重对方，聆听对方的需要和感受并且诚实地进行交流。

我们鼓励父母要以身作则，处理现实生活的情况，并且使用这六个步骤来解决与孩子的冲突。

Session 7

第七节: 怎样有效地管教孩子

简介

有效的管教是一种技能，所有的父母都需要学习、发展和练习。管教绝不同于惩罚。许多父母，无论民族背景如何，都把管教误解为惩罚并且予以实施。显然，这是养育子女中最困难而且有时最令人困惑的一部分，在一个多元文化的环境中尤为如此。

一般而言，管教的目的在于教孩子学会可以接受的行为，辨别对错，并且尊重他人的权力。其目的还在于帮助发展孩子的信心，让他们有安全感、有人爱，并且能够控制自己的冲动。

管教涉及以下方面:

- 让孩子认识自己的行为
- 让孩子对问题负责
- 探索合适的选择，在适当的情况下详细讨论
- 您和孩子都无损自己的尊严

中国文化中的管教方法

从传统而言，中国文化中常见的管教方法是口头教训孩子以及/ 或者打孩子。较轻微的惩罚形式包括叫、骂、不理睬、经济限制、以及包括不给饭吃和不给特权在内的身体限制。

教训可能包括回忆孩子的不端行为，责骂孩子，提醒孩子给家庭的名声带来耻辱。

对于许多华人父母来说，管教和体罚之间的区别并不清楚。许多华人父母相信中国古话所说的“棍棒底下出孝子”。

虐待儿童和体罚

在包括澳洲在内的许多文明社会中，父母对孩子进行身体、情感、精神和性虐待都属于犯罪行为。若发现犯有这些罪行，父母会被警告、通报、起诉，并且可能会被监禁。此外，根据虐待的性质和程度，他们的孩子可能会和他们分开。

然而，在各个不同的社会中，各种形式的虐待儿童行为时有发生。一般来说，在体罚和虐待儿童之间有非常细的界限。体罚经常会很容易变为身体虐待，特别是在父母对自己的脾气和情绪失去控制的时候。

体罚对儿童的影响

以下是体罚对儿童的一些影响。情感惩罚也会有类似的影响。

- 体罚会降低儿童的创造力和探索能力。
- 它会使父母和孩子的关系紧张。孩子对父母往往会感到生气、充满敌意、憎恨和不信任。
- 它会鼓励好斗的行为，把暴力当作解决问题的方法。
- 在一个主张重视和平解决的社会中，这不为社会所接受。
- 这是一种外部控制，而不是内部控制。因此，儿童无法通过体罚来学会自律。

总之，使用不端行为的后果来进行管教，通常比（身体和情感）惩罚更为有效，因为它们直接和该行为联系起来。儿童直接从自己行为的后果中吸取教训，就会记得改过自新。

管教孩子的最佳方法是什么？

一般說來，有效管教和养育孩子的方法不是只有一种正确的方法。但是，有一些结合不同管教技巧的有效养育子女的方法。父母可以选择并且坚持使用一种适合自己文化价值观的特定方法。然而，我们积极建议你们作为父母需要在自己的管教方法上做到持之以恒，連贯一致。

• 专制的方法:

父母信奉“对权威的绝对服从”，并且命令孩子可以做什么和不可以做什么，对创造力和思考不留任何余地。不端行为会受到严厉的惩罚。

虽然这种方法为华人社会的父母广泛使用，但是在一个迅速变化的社会，特别是在多元文化的环境中，这种方法已不再被接受或容忍。

严厉惩罚的最终结果可能是叛逆。以这种方法养育的孩子会很容易模仿他人，包括不良的同伴。

• 悲观的方法:

父母管教宽松，诸事不管，不为孩子的行为设定限度并且让他们从自己行为的后果中接受教训。不端行为通常被忽视。

以这种方法养育的孩子通常富有创造力和独创性，但是没有安全感，并且会做出不良选择。他们经常在适应入口众多的社会和融入劳工队伍方面碰到各种困难。

• 自信、民主的方法:

父母按照孩子的能力把责任分派，澄清问题，并且告诉他们设定限度的理由。孩子在做出选择方面获得指导并且得到很多实践的机会。不端行为会用适当的后果或者通过把孩子的需要考虑在内的问题解决方法来处理。无法无天的孩子会受到□“隔离 (time out)”，作为取代各种惩罚的选择。

这种方法为西方社会广泛采用，并且被认为是适合日新月异的资讯时代的最佳方法。

以这种方法养育的孩子会学会接受责任，应付和适应变化，并且做出更明智的选择。

有效的管教技巧:

以下是有关一些管教技巧的一般建议，人们发现这些技巧对管教孩子十分有效。

- 孩子应该学会懂得他们的行动/行为都有后果（奖励）。
- 预先计划/思考，准备行动，帮助孩子懂得后果（奖励）。
- 立即行动，实施惩罚或奖励。不要等得太久。
- 使用“奖励”而不是“贿赂”。
- 实施惩罚时要坚定。不要和孩子对惩罚进行争辩。
- 为孩子设定适合他们年龄的限度。
- 一定要记住：“有时候”对孩子说“不”并不一定是错，但是总是说“是”一定是错。
- 制止不端行为时要坚定地说“不”，语调要和缓，并且简单清楚地做出解释。
- 设定每日常规，并且努力遵守。
- 如果孩子必须合作遵守您的规则，请不要提供选择。例如，说“该上床睡觉了”... 但是不要说“你要不要睡觉？”
- 使用“我 - 语句”而不用“你 - 语句”。
- 在孩子做出不可接受的行为时，用一些东西来转移孩子的注意力。
- 使用“隔离”来作为选择性的有效惩罚技巧。
- 做一个好榜样，保持冷静，不用盯住负面因素，要对良好的行为进行奖励和表扬。
- 避免体罚。

取代体罚的一种选择性方法: 隔离 (Time out)

隔离是取代大喊大叫、威胁或打孩子的一种选择性的积极方法。如果使用得当，隔离在帮助孩子学习自我控制和学会更可接受的行为方面十分有效。通过使用这种方法，你们作为父母，在孩子做出不当行为后，让孩子隔离，对其进行“积极的指导”。

- 在家里准备一个安静的地方，这可以是房间里的一张椅子、地板上的一块空位、孩子的床等。
- 在孩子行为不端时:
 - 跟孩子进行直接的目光接触并且说“如果你不..... 你就要到隔离的地方去坐”，然后指着隔离的空位/椅子。

- 在第一次警告之后，如果孩子的不端行为继续，就说，“你没有按我说的去做。所以你必须到隔离椅/空位上去坐”。
- 现在把孩子带到隔离椅/空位上，然后说，“你必须坐在这里，直到我告诉你为止”。
- 在时间到后，孩子就可以回去，但是要说“对不起”，并且要态度合作。
- 在你和孩子两人都情绪激动并且气氛紧张时，使用隔离方法，暂时进行身体隔离，可以在身体和感情上保护彼此，所以十分有用。
- 务必要教孩子懂得隔离意味着什么，以及在隔离前后和其间会发生什么情况。

Session 8

第八课: 华人父母的压力控制

什么是压力

压力是我们在适应不断变化的环境时做出的反应。

- 压力是生活中不可避免的。
- 一定的压力是很重要的而且会有帮助。它可以帮助我们行动，可以产生新的认识，并且可以增加预见性，增添生活的乐趣。
- 太大的压力会使我们生病。压力会让人感到生气、多疑和抑郁，这可能会带来一些健康问题，如失眠、心脏病、头痛和其他疾病。

养育子女会带来非常大的压力。因此，控制自己的压力和怒气是每对父母都要发展和锻炼的技能，这样才可以和孩子保持一种健康的关系。

华人父母和压力

从传统上来说，大多数华人父母都尽其所能，牺牲自己的需要，用尽可能最佳的方法来养育子女。母亲把自己一心扑在孩子身上，而父亲则出外工作，挣钱养家。

在中国文化中，孩子如果表现好并且取得成功，做父母的会得到社会的高度认可。如果孩子在学校表现好，学习好，华人父母就会因为提供良好的家教而感到面子有光。如果孩子行为不端，全家人就会觉得丢脸。因此，父母就会非常

生气，经常会借助体罚來管教行为不端的孩子。父母还会感到行为不端的孩子让他们非常伤心，被孩子辜负，因为他们为了养育孩子做出了这么大的牺牲。

此外，大多数华人父母都把孩子的行为问题看得非常严重。有些父母把孩子的不端行为看作是一种人身攻击，这会影响到父母和孩子的关系。

如果孩子在家里行为不端，大多数华人父母都会觉得非常生气、内疚、沮丧和紧张。如果孩子在学校、公共场所或者亲戚朋友的家里行为不端，这种压力和怒气就会加倍。

甚至今天，认为父母应对孩子的行动和行为负责的传统观念仍然存在于华人社会之中。最近的华人养育子女的调查表明，大多数父母都对孩子的不端行为感到非常生气和内疚。

在华人父母有上述为人父母的传统价值观时，您可以想象他们的生活压力有多大。

您是否拥有相同的中国观念并且觉得生活压力非常大？

因此，你们作为父母要修正这种帶來沉重负担、不现实观念，这一点非常重要。

您需要理解：

- 孩子是具有不同人格、需要、才华、长处和弱点的独特个体。
- 孩子在身体、心理和智力成长方面的速度是不同的。
- 把自己的孩子与其他孩子，甚至是与家里的其他孩子比较，都是不公平，也是不现实的。
- 您对孩子的行为没有责任，但是您有责任教会孩子对他们自己的行为负责。
- 中国传统的教子观念认为您不可以把时间花在自己身上，您需要对这一观念提出异议。

压力和怒气对孩子的影响

在父母没有控制孩子的行为问题而且未能有效管教孩子时，父母的负面情绪就会增加。未解决的挫折和混杂的情绪会造成压力，然后就会经常发怒。

但是，父母无法控制的怒火并不能改善孩子的行为问题。只会造成一个压力的恶性循环。有些孩子对付父母的怒火反应强烈而且很糟糕，他们自己会变得生气而且叛逆。这样，父母的怒气和不合理的惩罚反而会造成更多的行为问题。然后，父母会变得更加容易激怒，并且施加更重的惩罚。

因此，父母非常有必要重新评估这些传统观念，并且学习如何控制自己的压力和怒气。

压力和怒气控制

因为压力是人们对日常生活的自然反应，每一位为人父母者的目标应该不是朝着消除压力，而且要学习如何有效地控制压力以及如何利用压力来帮助我们。

以下是更好地控制压力的一些方法：

1. 承认自己受到压力

- 您必须对自己说“我受到压力”。不用否认，也不用忽视。
- 跟其他成年的家庭成员或朋友讨论这件事情。

2. 找出压力的原因

- 注意自己感到压力的时间、地点、原因以及谁让您感到压力。
- 这一压力对您和您养育子女的职责有怎样的影响？
- 确定自己的身体在生理上和情绪上对压力有怎样的反应。

3. 认识自己作为父母可以做出什么改变

- 您是否能够避免造成压力的原因？
- 您是否能够减少自己对压力的接触？
- 您是否能够投入时间和精力来做出改变？

4. 降低自己对压力的情绪反应强度

- 不要夸大压力。不要让压力变成灾难。不要反应过度。
- 在自己养育子女的职责中努力采取较为适中的观点。
- 不要盯住消极方面。
- 尽量把压力看作是日常生活的一个正常过程。
- 尽量把压力看作是自己能够应付的东西。
- 跟知心朋友谈谈自己的心理压力。

5. 通过以下方法来降低自己的身体对压力的反应:

- 每日经常做一些轻微的锻炼。
- 选择一种富有樂趣而且容易坚持的锻炼。
- 散步、跑步、游泳、骑自行车和有氧健身操是非常有效的方法。
- 在户外慢慢做深呼吸。
- 静静地坐在湖边听自己喜爱的音樂。
- 获得充足的睡眠是减少身体压力的一种简单而且有效的方法。

6. 保持积蓄体力和心理能力

- 一日三餐要做到平衡、营养，
- 不要摄取过量的咖啡因和其他刺激物，
- 勞逸结合，
- 建立互相支援的友谊/关系。母亲小组是一个很好的主意。
- 保持现实的态度。要预计到会有一些挫折、失败和悲伤。
- 不要忘记自己。要善待自己，做自己的朋友。

其他的压力控制小提示:

- 不要把孩子的不端行为放到心里去或者看得太严重。
- 告诉孩子您的感觉如何。
- 利用课前和课后照料服务。
- 前往本地的妇幼保健中心寻求实用的支援。
- 探索并且利用本地的资源; 地方市政府、本地图书馆等等... ..

Session 9

结束语

在中国文化中，孩子构成成年人生活中一个非常重要的部分。此外，对于许多年轻的华人家庭來說，孩子可能会变成家庭的整个世界。但是，看到许多华人父母和家庭仍然沿用祖先传下來的具有各种缺点的古老教子方法，让人觉得非常遗憾。

孔子 (551 – 479 B.C.)曾說过一句话，大意是“做父母的，没有天生就会教子之道的，我们全部都要在这个过程中学习”。此外，孩子生來纯洁无暇，无拘无

束，但是缺乏知识和经验。总而言之，父母的责任就是理解孩子的需要，并且对他们的顾虑做出反应。

随着孩子在身体和心理上的自我控制能力一点点增强，父母需要满足孩子的要求。此外，父母需要发展和采用养育子女的技能，以便在这个不断变化的世界中能够满足孩子的需要。

我们希望这本养育子女指南的制作能够为华人父母提供正确的建议，提供适当的工具和地图，帮助您在澳洲这个第二故乡建立一个幸福的家庭。我们希望这本指南能够帮助您理解和使用新的教子方法，同时保留中国文化中积极的价值观。

这本养育子女指南先前曾提到一个问题：“我为什么來澳洲？”在您再次问自己这个相同的问题时，您可以会给出同样的回答：“我來这里是为了让家人有更美好的未來，特别是我的孩子。”

您是否曾经想过自己可以怎样实现建立幸福家庭的目标，特别是为了您的孩子？您和您的父母和祖父母一样，辛勤工作，为孩子尽可能提供最好的一切，这一点毋庸置疑。但是，我们的时代、社会、现代生活的复杂和挑战与我们的父母和祖父母如此不同。更为重要的是，我们在今天的世界中面对剧烈的文化冲突。

如果我们想要在澳洲这个多元文化的复杂社会中生存、适应并且做到出类拔萃，我们就需要改变中国传统的养育子女方法。在您最初决定來澳洲时，您知道这是一场赌博，因为您将不得不做出改变，无法做到一成不变。您和孩子将享受到自由和机会，但是不管怎么样，在一个具有不同文化、社会和教育价值观的新国家中，您需要创造出自己的养育子女方法。

最理想的是兼收并蓄东方的中国文化和西方文化这两个世界的精粹。对于我们大多数人來說，帮助我们的孩子以两种文化为豪，即中国传统和文化遗产以及澳洲生活方式技巧价值观和原则，那是再好不过了。

然而，有些华人子女对自己是华人并且有严格、传统的父母而感到羞耻，这似乎令人感到非常悲哀。这些孩子感觉受到異化，认为中国传统讲求孝道的价值观不人道而且不可接受。他们对这些中国的价值观产生叛逆的心理，并且拒绝

接受整个中国文化。父母肯定会感到非常伤心、感到被辜负并且心怀怨恨。他们工作得那么辛苦，就是为了在新的国家中养育子女，但是他们却有某种被人拒绝和抛弃的感觉。他们自问自己做错了什么，竟然会受到如此拒绝。答案可能在于如何在传统中国文化及其价值观（特别是孝道）和主要的澳洲文化及其价值观（如平等主义和个人主义）之间达到平衡。这些华人父母怎样可以改变看法，张开手臂，用爱拥抱自己叛逆的孩子？同样，他们的孩子怎样可以改变看法，用接受和尊敬拥抱自己思想传统的父母？

本项目的背景调查清楚地表明，澳洲华人父母中绝大多数都希望学习管教孩子的更好方法，而不是借助于体罚。许多父母还希望提高孩子的自信心，许多还认为让孩子表达自己的感受和想法十分重要。

在为时已晚、父母和孩子双方都固步自封、相互对立之前，我们要吸取教训，这才是明智之举。让我们更近的审视、重新评估我们传统的中国价值观，并且保留精华。同时，我们需要学习一些积极、扎实、实用的养育子女技能，并且将这些技能结合在我们养育澳洲出生的华人孩子的日常生活之中。

最后，对华人父母来说什么才是最好的养育子女方法呢？这个问题不只有一个答案。在一个华人家庭十分有效的方法，可能在另一个家庭中行不通。每个家庭都是独特的，因为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，只要您思想开阔，努力以和平的方式解决文化冲突，并且攫取东西方两种文化的精华，您就为获得养育子女的最佳方法做出了一个良好的开端。

作为父母，你们明白不仅是满足孩子的物质需要十分重要，而且满足孩子和你们自己的心理需要也是非常重要的。如果你们不能够爱自己，接受自己，就很难无条件地爱自己的孩子。如果你们对自己有信心，你们作为父母的自尊心和自信心就会增加。你们知道自己是孩子人生的启蒙老师。你们要尽力建立孩子的自信心，因为你们自己了解在孩提时没有受到充分的鼓励来建立自己的信心所遭受的痛苦。

在你们逐渐掌握本指南所提到的交流技能时，就能够聆听孩子的感受。你们的孩子也会发展同情心和情感智慧。在与对方有冲突时，你们需要思想开阔，听取孩子的建议。你们的冲突解决技能会帮助你们成为公平而且善解人意的父母。

你们意识到中国传统的管教孩子的方法似乎对孩子的身体和心灵有害。你们作为父母希望有所不同，但是要做到有效。你们需要学会不要过份护着孩子而是要让他们对自己的行为负责。孩子从自己行为的后果中吸取教训，而不是从惩罚，特别是体罚中吸取教训。

虽然你们在抚养孩子时可能会感到压力，但是你们愿意尝试爱自己，并且重新获得情感的能量。你们不再受到中国传统观念的束缚，认为自己必须完全为孩子做出自我牺牲。你们于是变成了现实、关爱、善解人意而且有效的父母。凭借你们的洞察力和经验，随着时间的推移不断练习自己的养育子女技能，你们就能够逐渐掌握最适合自己家庭的最佳养育子女方法。

支援服务网路

对于有特殊需要的华人父母，或者如果您希望参加一个游戏小组或母亲小组，您可以向以下团体之一查询：

- 亚洲母亲小组 (Brunswick - Fitzroy 地区: 94113525)
- 华人社区资源中心 (墨尔本 : 9663 3334)
- 华人社区社会服务中心 (Burwood : 9888 8671)
- 华人祖父母游戏小组 (MRCNE , Preston: 9484 7944)
- Drummond Street关系中心 (Carlton : 9663 6733)
- 澳洲哺乳母亲协会 (维多利亚州: 9885 0855)
- 父母专线 (维多利亚州免费电话: 13 22 89 一周七天开放)
- 无配偶的父母 (维多利亚州: 9836 3211)
- ParentZone: 养育子女课程及有关资讯 (维多利亚州: 9478 9499)
- 维多利亚州游戏小组协会 (维多利亚州: 9388 1599)
- VICSEG (请找华人母亲小组: 9383 2533)