



中華基督教會基真堂/基真小學

堂校家庭通訊，逢每月一及十六日派發



正確的設限方式

簡素弦老師

最近看了一本書——譚孫德茶所著的「積極的管教」，希望在此和大家分享書中的一些內容。其中有一章討論正確的設限方式，所舉出的一個個案，大家可能也會常常遇到：偉仔機靈可愛，可是每次要他做什麼，他總是說：「聽到了，再給我五分鐘」。但是過了五分鐘他沒有任何行動，總要家人大聲催促、責罵才去做。

其實無論是大人或是小孩，沒有一個人喜歡整天被人叫做這個做那個的。可是孩子有時真的需要被提醒，所以父母可以運用給予孩子「有選擇權」的方式，讓孩子有成就感，覺得受到重視，減少許多親子之間鬥力的情況。

假如你想孩子現在就去洗澡(目標行為)，然而他正在玩遊戲機，你可以試試「給予選擇」的方式(A1—A2—B選擇法)，說：「該洗澡了，你想要多玩五分鐘(A1)，還是多玩十分鐘(A2)，然後就去洗澡？」。孩子也許會說：「不要，我要多玩一個鐘頭！」。父母這時候千萬要堅守原則地表示：「一個鐘頭不在選項內，如果不選擇的話，就會把遊戲機收起來(B)」。如果孩子選擇了，但之後又不去遵行，你可以與孩子講道理：「爸媽相信你長大了，懂事了，才讓你有的選擇的權利。自己做了選擇，就要守信用。」經過多次練習之後，孩子多數可以做合宜的選擇。

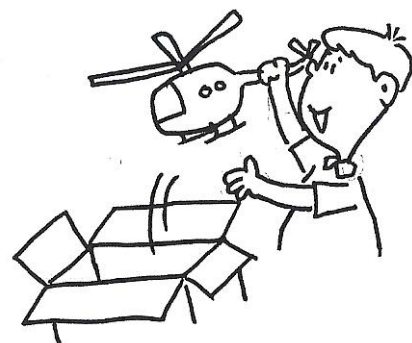


在實行 A1—A2—B 選擇法時，注意 A1 和 A2 必須是同類的，都是孩子喜歡的，足以吸引孩子做選擇的。而 B 必須是孩子不喜歡的，用來作不合作的後果。請看以下給予孩子選擇權，但卻不適當的例子：「很晚了，該洗澡了，你要現在就去呢(A1)，還是我把你的遊戲機沒收?(A2)你不選，我就把你的遊戲機送人(B)」。選項完全不吸引，這不叫作有得選擇。它只是想表達父母的權威，把孩子推到死角，孩子百分百會反抗。此外，A1 和 A2 不要相差太遠，否則孩子

會覺得不是真的有選擇，好像是被迫的。

另一種是「如果怎樣…就會怎樣」的選擇法。這是父母最常使用，也是最常誤用的方式。它主要是用一些獎勵的方式來鼓勵孩子配合，比如說「如果你趕快做完功課，就可以看你最喜歡的電視節目」。在實行這選擇法時，注意用孩子可以理解，並且知道如何執行的語言；確定孩子知道如何執行（如確定孩子懂得做當天的功課）；千萬別用責難的口氣來逼孩子作選擇，如「還不做功課？慢吞吞的！做不完功課休想看電視」，而是用積極、正面的話語來提醒；最後，也是最重要的，就是別賄賂孩子。孩子已經哭哭鬧鬧，不合作的時候，爸媽在這時說：「聽話，媽媽等一會帶你到麥當勞，趕快做功課。」這就是賄賂。有效獎勵則是在事前，用足夠的獎勵，來引導孩子的學習動機，其主導權在父母身上。

不過，在實行以上兩種選擇法時，一定要了解孩子及對當時的環境有正確的判斷，才能得到預期的效果。



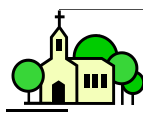


不經不覺，又到了我們很頭痛的「回南天時」了，潮濕得整間屋好像會「出水」一樣。這篇的小貼士是我歷來花了最多時間做資料搜集、整理和分析，但還是沒有一個不二之選的環保防潮法；所以我只把我的資料總結，各位可以因應不同的需要，自行決定自己的「防潮法」。



- 1, 用冷氣機抽濕——這是部分家庭會使用的方法，冷氣機本身的設計上已有抽濕的功能，所以有不少的家庭也會用這種方法，這也是一個不錯的方法。
- 2, 「吸濕大象象」——一般的家品店都會有這一類的小型抽濕器，主要針對衣櫃之類的小型環境，不需用電，但需要定期更換防潮珠。
- 3, 電動抽濕機——因為不同的需要，有不同的大小，一般家用而言，市面上大約由 9 公升至 16 公升（見附表）；太大的話大都是固定入牆式，需在裝修時安裝，且要加裝固定的去水喉；太小的只是其抽濕能力減低，但耗電量卻沒有下降，不建議大家使用。另一方面，新式的抽濕機還有一些除臭防菌等空氣靜化功能；筆者建議大家使用一些有自動關機功能的抽濕機，以達到更省電的效果。

類型	適用環境	耗電量	每小時（中電）電費
「吸濕大象象」	衣櫃等小空間	不適用	不適用
9 公升電動抽濕機	100~150 呎房間	200~250W	\$0.25
16 公升電動抽濕機	約 300 呎房間	400~450W	\$0.4
1 匹冷氣機	約 300 呎房間	900~1200W	\$0.8~\$1.1



好書推介《不要痛愛，給他明白你的心》

編委 黃婉珊

家，對我們來說，是安樂窩的代名詞，但原來家也可以是暴力的溫床。被至親的人虐打，那種傷痛往往比被不相干的人責打來得更深，除了身體上可見的傷痕，還有心底裏難以磨滅的陰影。如何可以防止家庭暴力的發生，正是和諧之家社工們的使命。本書除了有社工將親身目睹的家庭暴力行為娓娓道出，更包括了受虐者的心底話，讓我們可以直接感受到暴力為家庭帶來的摧毀性。(編號：F502)



歡迎您來聚會

家長們在家庭要面對很多責任和事務，忙得喘不過氣。有時遇上一些棘手問題，更是忙上加忙。如未能找到傾訴對象，單獨面對實是倍感吃力。基真堂校牧部誠意邀請您來參加「快樂家庭」聚會，於今年五至七月間，每月兩個週六晚上，為期 6 節，藉此彼此認識，閱讀聖經，分享茶點小吃，為大家心靈加加油，讓家庭多一點動力。聚會詳情如下：



日期：2011 年 5 月 7 日、21 日， 6 月 4 日、18 日，

7 月 1 日、9 日（星期六）

時間：晚上 7:30-9:15 （費用：免費）

地點：基真堂 報名留位：29580958（余姑娘）

基真堂「快樂家庭」聚會報名表

報名表交校務處轉交基真堂。

家長姓名：_____ 聯絡電話：_____ 電郵：_____

如帶同子女出席兒童活動：子女姓名：_____ 班別：_____ 交表日期：_____