



拜年时，家长应该以身作则，让孩子有个好的学习榜样。（iStock图片）

## 教孩子学好社交 快乐拜年

不是所有的小朋友一开始就喜欢随家长走访亲友家，和平时不常见的大人拜年。家长事前帮助孩子做好心理建设，可避免孩子在亲友面前闹别扭，还有助孩子学习社交技能。

### 报道 陈映葵

yingzhen@sph.com.sg

**拜**年时有没有碰过小朋友闹别扭？自己的孩子闹脾气，你会怎么处理？如果是其他家长在众人面前严厉打骂孩子，身为旁观者的你会怎么做？

首先应明白孩子的感受：拜年时忽然面对许多不熟悉的脸孔，这会给孩子带来压力。想拜年走访亲友时间过得愉快，家长不妨在出门前先给自己和孩子做心理建设。

新加坡儿童会家健服务中心与心灵绿洲服务中心总监兼主管钱妍葵说，像拜年这类人多的社交场合，是孩子观察和练习社交技能的好机会。她建议家长从以下几个方面做准备。

- 思考自己身为家长的自我期待，以及孩子在拜年时的行为对自己有何含义；孩子在拜年时闹脾气或是不礼貌，自己是否会比平时更容易被激怒？

- 做好心理准备：孩子可能比平时更容易闹脾气，或许是孩子不

习惯拜年，或离开了舒适圈而感觉不适。新年吃多了糕点可能有“sugar high”（高糖效应），即糖分摄取过多后出现过动、冲动或注意力不集中的状况。

- 与孩子沟通，先了解孩子对于农历新年的看法，以及新年对于孩子的意义，再让孩子知道自己对于新年的感想，例如过年时希望和许多亲戚朋友共享欢乐时光。家长亦可询问孩子的意见：怎么做才能让所有人一起享受欢乐时光？

- 清楚说明拜年的行为准则：例如要问候大家，好好称呼长辈；玩具轮流玩，零食和点心要分享；走动时留意是否影响其他人。家长应把重点放在好的行为，而不是禁忌的言行（例如不要打架，别抢玩具，不要乱跑，不能没礼貌）。如果是第一次说明这些行为准则，家长应和孩子练习一遍。

向亲友拜年时，家长应以身作则，让孩子有个好的学习榜样。此外要继续和孩子保持沟通。钱妍葵说：“孩子有好的行为表现，家长可以称赞并鼓励他。如果孩子做不到，家长可提醒他怎么做，或是再次教导。”



钱妍葵：家长应和孩子清楚说明拜年的行为准则，并且把重点放在好的行为，而不是禁忌的言行。（新加坡儿童会提供）

### 换位思考：体恤其他家长

换个角度，看到亲友的孩子闹脾气，家长当场严厉指责，甚至动手打孩子，我们应该考虑小朋友和家长的感受。

钱妍葵说：“对于家长，我们可以更体贴、宽容，因为他们已经尽力了。家长已经面对压力，要是感觉到其他人的批判或评论，即便是间接的批评，也只会让他们倍感压力，影响他们教导孩子的能耐。”

她认为在场的亲友可以建议家长抽身，休息五分钟左右，让其他大人暂时接过督促孩子的责任。那几分钟的休息可以让家长有足够时间重新思考最理想的对应方式，再好好地和孩子沟通。

钱妍葵强调，旁观者无论说什么或做什么，都应该把孩子放在第一位。“如果眼前的景象让你难受，孩子的感受肯定糟糕数倍以上。我们可以礼貌地上前问问家长，是否须要抽离五分钟左右，还是要我们帮忙处理其他事情，例如家长在管教孩子时，我们可以帮他喂另一个孩子吃饭。当然，亲友出于好意伸出援手时，家长应该保持开明的心态，接受帮忙。”

### 体罚会伤害孩子心智

孩子在拜年时闹别扭，一些家长或许选择体罚。但根据新加坡儿童会的研究，体罚并非有效的管教方式。

钱妍葵解释，儿童会访问的年轻人认为体罚的作用只是教会他们如何避免再次受罚，而不是传授价值观或道德观念。家长体罚孩子，孩子感受到的是恐惧和疼痛，当下所启动的是大脑的情绪部分，而不是学习的部分，所以孩子很难在受罚的时候学习道德价值观。

体罚还有长期的负面影响。儿童会的研究显示，体罚会导致亲子关系疏远，甚至关系紧张；小时候承受体罚的孩子，情绪调节能力较差，而且比较没有自信。其他研究也显示，即便是一般体罚（意即不算是家暴），也会对孩子的自我节制能力、IQ、认知能力和精神健康产生负面影响，孩子会有更多暴力行为和反社会行为，日后滥用物质（例如酒精、毒品）的风险较高。

儿童会访问了一些选择体罚的家长，许多家长说自己小时候也是受到体罚；有些家长认为他们是有意识地采取和自己父母亲一样的管教方式，有些则说自己虽然不想和父母一样，却会不自觉地选择体罚。

另一关键因素是家长能否好好地管控自己的情绪。钱妍葵说：“即便家长想冷静地管教孩子，当下可能难以管理自己的情绪。很多家长说是自己的愤怒和压力导致他们体罚孩子。”

她提醒，管教方式应依照孩子的年龄和成长需求而调整，家长可学习体罚之外的管教方式，包括以身作则，在日常生活中示范理想言行举止，并且给孩子足够学习时间。当然，家长也需要更多支持，照顾好自己的身心和情绪健康，进而加强自己管教孩子的能力。

钱妍葵说：“希望大家记得，身为家长不只是一要照顾和管教孩子，也要支持孩子，让孩子成为健康、坚韧的大人。不妨想一想你对于孩子的期望，并让这些期望引导你的管教和养育方式。”