

【彌補對大女缺失 上「好家長班」改善湊女心態】女兒做錯後主動道歉：不想媽媽傷心



沒有爸媽一開始就懂用甚麼方法教養自己的小朋友，每個孩子的性格都不同，在摸索最適合孩子的育兒路上，你又遇過甚麼難題呢？

90 後媽媽倩儀與前夫育有一名女兒，因婆媳關係和前夫出現分歧，夫妻關係愈走愈遠，最後選擇離婚，倩儀當時沒有工作，所以大女的撫養權判了給前夫。後來，倩儀和現任男友另組家庭，育有 4 歲女兒柔美。由於和大女兒相處的機會不多，倩儀希望盡力做好媽媽的責任，在柔美身上填補對大女的缺失。

「我自己的心態是缺失了一樣東西，現在再次擁有，所以會很珍惜，我無時無刻都想跟她玩，買很多玩具給她。但當女兒扭計時，自己不懂處理，以為責罵就會令她馴服。」倩儀慢慢發現本來性格偏靜的女兒變得更沉默，母女交流愈見減少，於是開始尋找更適合女兒的教養方法。

在柔美同學的媽媽介紹下，倩儀接觸到「防止虐待兒童會」舉辦的免費課程——「好家長互助網絡」計劃，透過小組討論的形式，以及社工的輔導，解答一系列的湊仔難題。



「好家長互助網絡」計劃社工梁錫麟（石仔）表示，當她們一起傾談時，可以了解更多家長選擇的解決方法，「慢慢學多點不同方法時，知道如何應對，就能減輕媽媽對管教方面的壓力。」

### 善用「同理心」的教養方式

未上這個班之前，倩儀通常會採用責鬧的方式，但很多時往往弄巧反拙。「以前是一來就責罵她，罵完她是不會跟她說道理，她玩水玩到全身濕透，當時是冬天，全身濕透很易生病，自然就罵她：你知道這樣不對嗎？之後就讓她困在廁所裏反省。」雖然柔美哭得非常厲害，但倩儀認為只要自己硬起心腸，柔美才能好好反省。

上完「好家長」計劃後，倩儀回想起這件事，開始自責當時做得不對，於是再發生類似事件時，倩儀開始採用「同理心」的教養方式。「當她做錯時，我先等自己冷靜下來，告訴她做錯了甚麼，然後跟她說：『你知道這樣媽媽會很傷心嗎？媽媽很生氣，你這樣做可能會生病，會受傷，而你受傷、生病，媽咪是最傷心的一個。』」



除此之外，還要跟孩子說清楚媽媽的底線。「現在我會跟她說清楚可以玩水，但要玩到甚麼程度，玩完要自己整理好，不能挑戰媽媽的底線。」

倩儀開始跟柔美說「玩具屋企」的故事，讓她減少要求買玩具。「我跟她說這個是『玩具屋企』來的，不可以帶走它的，它會很不開心的。即是用一個同理心的心態跟她說，如果你在家中被人拿走了，你也會不開心呀，玩具一樣也會不開心，這樣她就開始少要求買玩具。」

### 女兒感受到媽媽的改變

倩儀的教養方式有所改變，而柔美都感受到媽媽有所不同。柔美聽到這番話時，她會主動跟媽媽道歉。「她會說：『媽咪你不要不開心，柔美知道錯了，柔美會改的。』我未上這個班之前，她不是這樣的，她以前是會自己生悶氣，然後坐着一個小時不作聲。」

同理心——是教養孩子的法寶！每位家長都經歷過童年階段，但當他們長大後，便會忘記自己小時候剛認識這個世界時，接觸陌生事件的感覺。

「不要以自己的角度去量度小朋友，例如寫個『6』字，我們寫很簡單，但對於小朋友很難；還有小朋友做功課，寫簡單的英文字，我們做的話一分鐘就完成，但他們做的話，半小時都未必做得完。」





### 讓孩子主動跟你分享的妙計

相信每個家長都對孩子的學校生活相當好奇，但有些孩子不懂表達，也有些孩子不會主動和爸媽討論學校的生活，對於哄小朋友說自己上學的事，倩儀也有一套心得。

「我平時在『好家長班』學到甚麼，我會跟她分享的，久而久之，她就會主動跟你分享，這件事我也是在這裏學到的。不要一開始就問她『今日上課怎樣？』因為這樣對她來說就像是審問，所以我會先分享自己的事情，小朋友聽得多，就會自然分享她的事給你聽。這天誰搶了她的玩具，那天誰偷吃了她的茶點我也知道。」

倩儀更提醒各位媽媽要多多留意小朋友的情緒，她表示自己以前在準備晚飯時，柔美會不斷呼喚「媽咪！媽咪！」，「但我會忽略她的情緒，有時甚至會叫她『別煩』！但現在柔美一呼喚『媽咪』時，我會有耐性地跟她說『先等一等，媽咪煮完晚餐後出來再和你傾，你在這裏等我一會兒可以嗎？或者你拿一張小椅子過來，坐在我身邊好不好？你是不是想陪我呢？』」倩儀表示多點問小朋友問題，便會知道小朋友的心態。



「防止虐待兒童會」會定期舉辦「好家長互助網絡」計劃，費用全免，如有興趣請登入 > [防止虐待兒童會](#) < 網站了解。

撰文：方莉娜

攝影：吳鍾坤、潘駿宜

參考資料 Reference:

[www.ohpama.com/493933](http://www.ohpama.com/493933)

2020.01.15 Facebook

經歷婚姻失敗，9歲的大女跟前夫，倩儀和大女的相處機會不多，她把對大女的愛加倍投射在細女柔美身上，然而過分溺愛卻弄巧反拙，直至接觸到「好家長互助網絡」計劃，倩儀才明白湊女之道要有「同理心」。

詳文：[www.ohpama.com/493933](http://www.ohpama.com/493933)



Oh爸媽 - ohpama.com  
January 15 at 7:30 AM · 🌐

經歷婚姻失敗，9歲的大女跟前夫，倩儀和大女的相處機會不多，她把對大女的愛加倍投射在細女柔美身上，然而過分溺愛卻弄巧反拙，直至接觸到「好家長互助網絡」計劃，倩儀才明白湊女之道要有「同理心」。詳文：  
[www.ohpama.com/493933](http://www.ohpama.com/493933)

免費課程  
「好家長互助網絡」計劃

倩儀  
90後媽媽

柔美  
4歲囡囡

**經歷婚姻失敗 媽媽上課改善湊女心態  
女兒做錯後主動道歉：不想媽媽傷心**

OHPAMA.COM  
【彌補對大女缺失 上「好家長班」改善湊女心態】女兒做錯後主動道歉：不想媽媽傷心

You and 61 others      17 Shares

Love      Comment      Share

參考資料 Reference:

<https://www.facebook.com/892940630777018/posts/3494081763996212/?d=n>