

01 孩子是電視迷： 讓電視成為多媒體教學工具

生活處境

小明每天做完功課後就看電視，甚麼節目都看，從下午一直看到晚上11時才肯睡覺。

放假時，小明更從早看到晚。

媽媽：「小明，星期天你又看電視！做完了功課沒有？」

小明：「當然做完了。」

小明就這樣從早上看到黃昏。

媽媽：「小明，不要這樣看電視！不如去跟小新玩一會兒？」

小明：「唔去呀！我仲未看完呢！一陣仲有卡通片。」

分析

電視是城市人生活必不可少的一部分，扔掉電視以杜絕「小小電視精」的做法很難實行。而且看電視雖會影響孩子的視力，以及減少雙向溝通，容易發展成人際溝通技能的下降，但也有擴闊視野、

6

生活細節 教出大道理

幫助了解社會、刺激幼童腦部發育的好處，而對於重視圖像思維方式的幼兒來說，也是很有效的學習渠道。所以父母的目標應是幫孩子適當分配看電視時間，不需要一味禁止。

對策

要對付超級電視迷，需要耐性和時間，不能操之過急。父母可採用以下步驟：

1. 先讓他學習定下看電視的時間，並嚴格執行。
2. 要求孩子和家中其他成員輪流選看自己愛看的節目，而輪到父母時，可以轉去只有父母感興趣的頻道，如新聞台；或直接把電視關掉，示範給孩子看，讓他知道不看電視也是一種選擇。
3. 當孩子習慣了這個看電視時間表後，父母宜加入其他不同類型的親子活動，一方面轉移他的興趣，一方面慢慢減少他看電視的時間。

上文提及，電視是有效的學習渠道，父母應怎樣善用電視這個工具呢？以下都是值得鼓勵的做法：

1. **和子女一起選擇節目**：父母可以和子女一起看節目預告表，然後商量這星期看哪些節目，例如可引導選看卡通、兒童歌舞和知識類節目，當然不要看成人娛樂節目，也不要選太晚的節目。
2. **和子女一起看電視**：這不單是很好的親子活動，父母可邊看電視邊提出問題，或從不同角度解說節目內容，引發孩子思考和想像，避免孩子成為電視接收器之餘，反可提升思維能力。

7

3. 看完後討論節目內容

電視媒介的問題是單向接收，而且不能如圖書那樣翻看之前的內容，孩子看電視太多會養成左耳入右耳出的習慣。如果父母會和他事後討論，孩子自會開動腦中的記憶體，也會較為專心，相應提高了記憶和專注力。當然，親子討論活動對於提升表達、反省和溝通能力也是很有效的。



教出大道理

若不加以引導，電視對很多父母來說，只是令孩子荒廢學業的玩意。但父母若能善用電視幫助孩子學習和身心發展，就會發現電視其實是教會孩子時間管理、提升思維和想像能力，甚至是改善表達、反省和溝通能力的多媒體教學工具。

8

生活細節 教出大道理

06 孩子不自己睡： 小心影響獨立人格發展

生活處境

4歲的小雲雖然有自己的睡房，但總不願意自己睡，總要媽媽陪著她，直到她睡口，使媽媽覺得很麻煩。

晚上小雲又要媽媽陪她。

「媽媽講故事俾你聽，聽完就訓好唔好？」

「好。」雖然小雲這麼說，但講完故事小雲又要求媽媽陪口她。媽媽一想偷偷地離開房間，小雲就張開眼，要求媽媽留下來。

這樣過了大半小時，小雲還沒有睡口，媽媽也不知如何是好。

分析

小孩子睡覺的問題也困擾很多父母，有些父母解決不了這問題，索性就和孩子一起睡，或陪口他直到孩子入睡。但這種做法後患無窮，因為孩子年紀越大，不肯自己睡的習慣越難改變，對天黑的恐懼可持續到成年，所以越早解決越好。

21

孩子和父母一起睡也會有健康問題。如果孩子睡在大人之間，除了會有大人翻身時會壓住孩子的危險外，父母呼出的二氧化碳可使孩子處於缺少氧氣狀態，影響睡眠質量，也增加小童感染疾病的機會。

有些專家認為，孩子4歲是開始有獨立意識並迅速發展的時期，這時候是培養孩子獨立意識和自理能力的重要時機，若這時候不能訓練孩子自己睡，孩子將長期對父母產生依賴心理，也會對日後在社會上的適應能力有負面影響。



對策

孩子睡覺的問題主要有兩方面，一是睡覺時間到時不願上床，越覺得越越不聽話，最後常以哭鬧收場。另一方面是怕黑或怕孤單一人在睡房內，也有一些孩子甚至怕睡口後明天一早不會醒來。

針對睡覺時間，父母應規定孩子每晚的睡覺時間，並嚴格執行。要點是在每晚睡前和孩子固定地做一些活動，例如睡前一定要孩子刷牙和給孩子講故事，孩子就會將這兩件事和睡眠扯上關係，一做

22

生活細節 教出大道理

完這兩件事睡意就會來，這樣父母可以輕易令孩子守睡眠規律。

對於怕黑的問題，父母可找個時間和他一起探索睡房每個可能引起他擔憂的角落，讓他看清楚那裡其實甚麼也沒有。另要小心留意孩子的反應，若他一直注視口牆上的影子，就要詳細解釋給他聽；如果他對房內某件物件有恐懼感，就要在他面前把那件東西拿出去，甚至讓他看到已拿出屋子外面。

另外，如果你的孩子習慣開一盞小燈才能入睡，就由他作主吧！

若孩子擔心的是怕明早不會醒來，那是因為他分不清楚睡口和死去的觀念。父母可以動物作比喻，詳細解釋兩者的分別，告訴他只是睡口一定會醒來。父母不用擔心過早讓孩子接觸死亡的概念，因為那其實是自然現象而已，探討死亡問題不會對孩子心理有負面影響的。

教出大道理

很多父母都知道，孩子若睡眠時間不足，會影響大腦發育、集中精神的能力和學業成績。其實還不止於此，2004年美國的一項研究顯示，中學生睡眠時間不足還會使自信心低落、容易產生憂鬱情緒的問題，當然學習成績也不大好。因此，對於喜歡睡得很晚的孩子，家長需要幫他更合理地安排作息時間，這也有助提升他們的自我管理能力的。

23