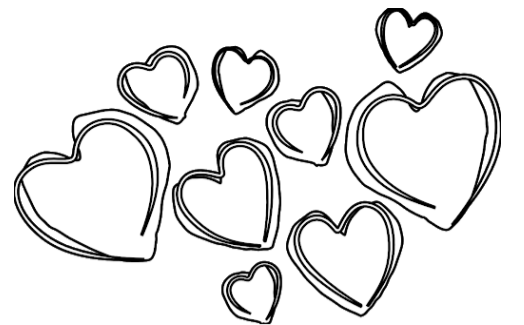


# 椿萱

蔡從德書

# 本期主題： 快樂暑假



# 感恩心

## 四步教孩子懂感恩



「感恩」是很重要的心態，許多的心理學研究已經證明，平時培養感恩的心態，當我們面對生活中可能出現的不順利時，心情能變得較正面。如何培養孩子懂得感恩？北卡羅米納大學教堂山分校的心理學教授安德莉亞·胡松認為感恩大致上分為四個部分：

- (一) 注意：我們對於事情的注意，是否注意到人家對我們好。
- (二) 想法：我們對於事情的想法，判斷這個人為什麼對我們這麼好。
- (三) 感覺：這件事情給我們的感覺
- (四) 行為：我們表達感謝的行為

舉例來說，如果今天孩子去買個冰淇淋，冰淇淋店的老闆看到他們說：「弟弟妹妹好可愛，來，多給你一球。」可能大部分的父母親接過來交到孩子手上，會說：「你要說『謝謝』！」其實孩子說「謝謝」的時候，不一定知道為什麼，他們看到有兩球冰淇淋，可能只是開心。

但如果用感恩模型來操作（注意、想法、感覺、行為），我們說：「我只有買一球冰淇淋，但是你看老闆多給了一球，有沒有注意到？你覺得他為什麼多給了一球？」對於很多孩子來說，這可能是個困難的問題，但我們還是要問。也許我們可以給他們一個解答：「因為這個老闆喜歡你，他覺得你是一個很可愛、很乖的小孩，你在旁邊沒有吵鬧，靜靜地等待，真的很棒。你現在拿到兩球冰淇淋，感覺如何呢？」小孩說：「很好。」我們說：「那要不要跟老闆說謝謝？」



這個「注意、想法、感覺、行為」就是一個完整的邏輯了，它可以讓我們跳出只記得去做禮貌的事情的邏輯。尤其是當我們把行為和感覺聯合在一起，而且這個感覺背後又有一個邏輯，那就是個完整的感恩心態。

好的人生來自於好的習慣，好的習慣不只有行為，思想也是一個習慣。感恩是一個對於你或我或身邊的人，從九歲到九十九歲都值得培養的良好思考習慣。

來源（作者）：《天上總會有雲，但你才是天空》（文章因篇幅關係曾作刪減）



烹飪除了作為興趣外，亦是一項實用的生活技能，從小引導孩子入廚，不但比想像中容易，更是好處多多！如孩子能夠親自炮製一些食品，不但可提升他們的自信心，同時藉此培養獨立的個性。那麼，大家初嘗親子烹飪時有甚麼值得留意的地方呢？

適當分配工作	調整烹調步驟	多鼓勵及稱讚	避免經常出手相助
孩子從三歲起即可應付簡單的攪拌工作，在此階段宜選擇一些利用焗爐的食譜，讓孩子一同參與。待孩子五歲後，家長便能根據他們的自信心引入刀和明火。坊間有售賣專為小朋友而設的鈍刀，可防止手指不小心被切到。	為了小朋友的安全著想，家長可在烹調步驟上作出調整，例如中式烹調習慣先熱鍋再下食材，如果將次序調換，則能降低「彈油」的機會。 	嘗試多稱讚及欣賞孩子的製成品，家人的認同和鼓勵往往能為孩子帶來很大滿足感，令他們更有意欲嘗試製作更多不同菜式。 	孩子因入廚經驗不多，烹調時難免會多花一點時間，或未能事事達到完美，家長切忌「給予援手」，否則會打擊他們的自信心。只要孩子感覺到自己製作的食物能受到別人的重視，他們自然能慢慢對入廚產生興趣！

來源（作者）：黃巴士（文章因篇幅關係曾作刪減）

暑假對建立良好親子關係，是一個關鍵的契機。家長可藉此透過有系統、具體的目標的指導與陪伴，培養孩子的感恩心，以及正確使用電子產品的習慣。今期椿萱為大家分享一些點子，希望學生及家長能度過一個既歡樂又充實的暑假。

## 親子下廚樂



# 電子遊戲可以玩多久？找出最適合你家孩子的遊戲時長！

## 玩電子遊戲多久才算久？

孩子玩電子遊戲最首要的負面影響，就是因為用得太多、太投入，以致排擠了其他日常行為的時間，例如讀書、睡眠、運動等等都在其中。



## 如何做好孩子玩遊戲的時間管理？

對於家長來說，首先需要調整自己對孩子玩電子遊戲的具體期待。很多家長認為電子產品「用得越少越好」，但這種觀點是錯誤的。如果從這個視角出發，家長與孩子根本就沒法好好溝通。

我們對孩子玩電子遊戲的時間管理，並不是讓他用得越少越好，甚至儘量不用，而是要讓他找到在生活中安排各種要素的節奏感。拿起電子產品就放不下、整晚在被窩裏玩電子遊戲當然不可取，但如果一個孩子早上五點半起床就開始讀書，一邊背英文單字一邊吃早飯、午飯和晚飯，一直到深夜一點睡覺前，所有的時間都被課業填滿了，那麼他的生活習慣恐怕也不算健康吧？

首先，讓我們先來整合一下想法：我們對孩子玩電子遊戲方面的時間管理，是為了讓孩子找到自己生活的節奏感，把自己生活上的各方面都安排得井然有序，並且有一定的彈性空間，而不是讓他最好徹底不用，把所有時間都用來學習。

你能做的，是參與全家人的電子產品使用管理，而孩子玩遊戲只是其中的一環罷了。身為一家人，大家可以提供建議，彼此守望，並不是放任孩子任意罔為。



## 不妨和孩子聊聊他玩電子遊戲的目的，再來規定時間。

很多家長並不認可玩電子遊戲的功能性，覺得只要是玩遊戲就是浪費時間，所以從不與孩子談論「玩遊戲是為了得到甚麼」的話題。但我們如果想讓孩子自己主動來管理使用電子產品的時間，就要先幫助他釐清自己到底希望透過玩遊戲得到什麼。畢竟有了清晰的目標，才能做管理上的規劃。

如果孩子學習壓力大，想用玩電子遊戲來紓解情緒，我們就安排一段時間讓他緩解學習壓力；如果孩子想在電子遊戲中和爸爸度過親子時光，我們就要把自己晚上的相應時間也安排出來。



採用一套能循序推進且可變通修正的時間管理方法。

千萬不要指望孩子的第一次時間管理就會非常成功，每一次管理規劃，都只是提供了一個供未來進一步打磨的底子。孩子上學，課程表也會隨每個新學期而更換，並沒有一勞永逸的規劃表。以下是我推薦的家庭電子產品使用規劃的七個步驟：

**第一步：**全家人都要做電子產品的時間管理。一起開個會，每個人的需求都要專門拿出來探討。事實上，在絕大多數家庭中，需要做電子產品管理的不僅僅是孩子，盯着 YouTube 不放的爸爸，以及刷 Instagram 停不下來的媽媽，同樣需要管理電子產品的使用，**而孩子的遊戲管理，需要父母以身作則。**



**第二步：**列出玩電子遊戲之外的活動。如果孩子玩遊戲的時間主要是在平日的晚上，那家裏的每個人都把自己晚上要做的事情列出來。比如，爸爸下班後要洗碗、看書、玩手遊；媽媽回家後要做飯、給孩子輔導作業、敷面膜；孩子回家後要吃飯、做作業、玩遊戲、看課外書。

**第三步：**思考優先順序。把這些活動的優先順序排列一下，說說哪個更重要？為什麼重要？你會發現，不管是大人還是孩子，在理智上，其實都知道玩電子遊戲不應該排在前列。



**第四步：**把各個選項按照行為順序排列。

**第五步：**標註每個行為的預估時間。像寫作業這種事，不太好說到底需要多久，可以給一個相對彈性的時間；像玩遊戲這種事，可以給「最少二十分鐘，最多半個小時」的彈性時間。

**第六步：**全家人互相評論，共同討論，做第一輪修改。假設性地談一些潛在的特殊情況，遇到特殊情況時該如何應變，比如爸爸回家要用電腦加班、小孩生了病，或者家裏有甚麼需要緊急完成的突發事件。

**第七步：**公告與執行。一週後，根據執行中具體遇到的困難，全家人再進一步做時間的規劃修改。

當父母對於玩電子遊戲時間管理的態度篤定，全家更加自覺深入地思考為甚麼要對玩電子遊戲進行管理時，再搭配優質的工具，「到底玩多久算時間長」這種問題恐怕就不再重要了。