



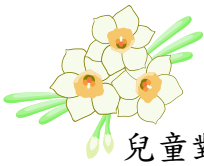
## 培養兒童健康生活態度



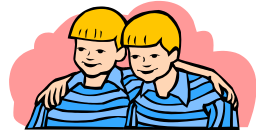
培養兒童健康生活態度其中一個重要部份，就是教導他們培養兒童尊重自己和別人的權利，學習與他人和諧共處。要有效地培養兒童對健康生活態度，便需要明白兒童發展的特質，尤其是智能發展的進程，就兒童發展的認知，大概可以歸納為以下數點：

1. 兒童發展兼受先天與後天因素的交互影響。
2. 兒童發展可分為體能、智能、語言、生理、社交四大範疇；
3. 不同範疇的發展，受先天及後天影響的程度亦有不同。如：有些兒童先天條件對體能發展有較大影響，後天條件對語言、智能、道德發展及社交表現都有具體影響，所以兒童成長時接受的家庭和學校教育，便十分重要；
4. 兒童發展可以分為幾個主要階段，包括嬰兒期、兒童期、青少年期以至成年期等。早期發展是後期發展的基礎；
5. 發展是一個有次序，按步就班的過程。階段與階段間的次序不可改變（如不會先學走，再學坐），但成長的速度卻可以視乎後天環境的優劣而有所調整。為兒童營造健康的成長環境，可以幫助兒童的發展。





兒童對社會規範的掌握，對生活的態度，與兒童的智能發展進度有很直接關係。一般兒童要到高小或初中階段，才有足夠的智力和抽象思維能力，去掌握如「生存」、「自由」、「平等」、「尊重」等較為抽象，而且也沒有絕對標準的概念；他們要逐步學習超越自己的角度，從別人的觀點看事物。因此，家長施教時，便要注意施教的方法。



### 1. 從具體到抽象

家長的用詞或舉例，可從孩子看得見或接觸得到的教材和生活體驗中出發。家長亦可以在事情發生時即時施教，孩子才較易明白和掌握。

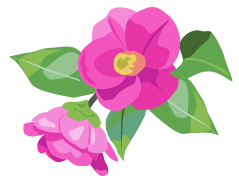
例：單叫孩子自律，孩子不易掌握，不如明確地要求孩子遵守一些行為的規範，例如「和朋友輪流玩玩具，不要獨佔」。



### 2. 從簡單到複雜

先從孩子較易明白或有興趣的範圍向他們講解，再逐步引導他們掌握較為深奧和複雜的問題，孩子便不會因摸不著頭腦而失去學習的興趣。

例：先提醒孩子稱弱能人士為「傻佬」，會令對方覺得自卑，很不開心。讓孩子矯正了措辭後，可向孩子提及弱能人士家人的失望及不安的心情，並引導孩子欣賞他們努力克服這些困擾的勇氣與及站出來為傷殘人士爭取權益的人。





### 3. 從自身到外物

孩子年紀越小，便越專注於本身的利益和興趣，更不懂理解或體諒別人的感受和需要。嬰兒肚餓時便不理會場合，放聲大哭，目的只為滿足自己的需要。兩三歲的孩子會搶食心愛的零食；但小學生會看情況，得到成人的同意才取食。這些都代表著不同年齡的兒童，對自我與外物之間關係的掌握。

要孩子明白尊重別人、勿歧視別人，或約束自己的自由，不妨礙別人的自由等等與外物有關的概念，家長可藉著孩子受到委屈時，從孩子設身處地，明白別人的需要和感受。

例：家庭聚會時，孩子被兄弟排擠，被迫獨處一角，便會用搗蛋的行為，吸引其他人的注意，效果弄巧成拙。家長可以請孩子入房間，對孩子的情況表示體諒，並教孩子用較積極的方法，去取得別人對他的接納。



### 4. 從理論到實踐

家長抽時間和孩子討論和引導他們思想是不錯的教育方法。若能在討論後製造機會，讓孩子在家長帶領之下，實踐正確的生活態度，那麼孩子的印象便會深刻持久。

例：響應環保行動，到市場購物時，棄用膠袋，改用購物袋；一家人一齊捐贈器官卡；媽媽不再叫祖母為「老嘢」等。

