

學前準備

董媛卿

一、出生至二歲 (以親子關係的建立為重)

既然結婚、生了小孩，最好前二年由母親自己帶。因為親子關係的親疏，對於將來小孩是否較為貼心或彼此之間的信賴感都有其較深遠的影響層次。在嬰兒剛出生的頭二年是嬰兒學習接受新的世界或周遭之人類最重要的階段，其對人的信賴感和對周遭環境的安全感，就是在這個階段紮根。所以建議父母在前二年最好自己帶小孩。一些父母把小孩送到南部祖父母家，到三、四歲才帶回來，但是回來之後，才發現小孩跟父母之間的總是有點隔閡。等到父母發現事態的嚴重性後，不論花了多少的時間陪小孩玩或讀書，可是在小孩心目中最親的人，還是最早帶他長大的那個人。如果從小帶他的照顧者對他冷漠或常給他臉色看的話，他可能會埋怨父母為什麼把他丟給別人帶大。如果父母帶小孩回家後發現他學會了不少壞習慣而要糾正他時，因為早先沒有建立親密的關係，反而使他不能心服口服地接受父母的教導，父母動怒而打罵他時，他甚至會怨恨父母很長一段時間。另一方面，父母接他回來之後也會有內疚感，而較為順著他的意思，使得該糾正的行為沒有糾正，造成小孩任性而為，並有意指使父母以達到心願的傾向。

作者曾輔導過一名高中女生，她在家裡一直有格格不入的感覺，缺乏歸屬感，無法像其他兄弟姊妹般地與父母談笑風生。由於是她在南部祖父母家住到五、六歲才回台北，而其他的兄弟姐妹都是由母親自己帶大，因此，她總是沒辦法與自己家人輕鬆地聊天或

開笑話。每當父母責罵她的時候，她就想到從小帶她長中的祖父母，心中覺得非常的難過。因此，她很重朋友，盡可能與朋友在一起，放學後在外面能拖晚一點，就拖晚一點才回家。每當其他兄弟姊妹跟父母打成一片或笑成一團的時候，她的心就如刀割那般地痛。她曾表示希望儘快長大，以藉機會離家住在外邊。也有一個個案是從小住在中部由祖父母帶到七、八歲的小孩，由於祖父母對媳婦不滿，就常在小孩面前數說其母的不是，回到父母身邊後，小孩與母親有有很深的隔閡，常與母親鬥嘴、強辯、甚至把祖母辱罵的話照樣脫口而出。另有一個個案是從小由外祖母帶大，外祖母很愛乾淨，因此常責罵小孩弄髒了沙發、地板或床單，小孩很容易緊張，脾氣也相當暴躁不安，有強烈的自卑感，經常做惡夢，尤其缺乏安全感，而目前仍在看心理醫生，做長期的心理治療。再者，筆者有一個個案是小孩祖父母家長，平日與姑姑一起睡，等到帶回家後，父母才知道小孩一直以姑姑為她的媽媽，未婚的姑姑常告訴小孩她才是她的母親，其生母很難過卻不能責怪小孩，也不便責怪一直在照顧她小孩的姑姑，只有慢慢地培養感情。作者在美國時，就曾碰到一個個案是小孩白天給裸母帶，後來發現小孩有猥褻的動作出現，經過心理醫生的治療才發現是裸母的丈夫常對他的小孩有類似的動作，所以小孩一直以為是「親密的遊戲」呢！如果希望小孩對父母的信賴怠和對家庭有充分的安全感和歸屬感的話，父母似乎只有在嬰兒出生後的前二年內親自帶小孩會比較放心。

倘如父母都在工作的話，最起碼每晚上一定要帶嬰兒回來，並且至少花上二個小時

的時間陪他玩、看著他玩、摟摟他、他對他說話、親親他、逗他笑、餵他吃奶。當小孩會爬的時候，也是每晚上有二個小時的遊戲時間，儘量提供聲、光、觸感的刺激。等到一歲以後，父母應該常帶小孩到外面去接觸不同的人、不同的場合，多出去走走，減少他認生和害羞的程度，也可增強其探索外界的好奇心。小孩的世界是靠他慢慢學習適應累積而成的。小時候有母親在身旁，他覺得很安全，眼睛東張西望，他覺得很有意思。筆者曾經遇過一對夫妻臨時要出國，就把孩子暫時寄放在親戚家一個星期，只告訴孩子說媽媽爸爸要出遠門幾天就回來，四歲小孩以為晚上媽媽爸爸就會回來，可是一直看不到父母回家，在那星期中，小孩常看著門外，變得比較沉默，等到家長終於回來時，他大哭一場，再也不相信父母話，從此每當父母要出門上班時，他就變得很緊張，常用哭鬧的方式不讓父母出去工作。直到他七歲時，他對媽媽說：「我記得小時候有一次妳和爸爸出門好久才回來，我很氣你們把我一個人丟在別人家。」由此可見，父母不要以為小孩不懂就不去說明或隨意把他放在別人家，不考慮他的想法或感受。在五、六歲以前，任何長期的分離其實對小孩都難免造成焦慮，其影響可能跟隨其一生呢！除非父母能找到一個人格健全、樂觀大方、非常喜愛小孩、家庭單純且能持續做三、四年的人做的褓母，否則還是父母自己帶吧！

基本上，在出生至二歲期間，父母與小孩長久的分離是有其副作用的。在這個階段，父母千萬不要心急於教學，好像擔心小孩的學習能力或智力不足，也頗希望能證明小孩很聰明而提早教他認字、背數字或兒歌。其實，從遊戲中，小孩就能用眼睛、耳朵、鼻子、嘴巴、手腳來區分或類化周遭的人、事、物。如果在建立親子關係為重的階段父母催促小孩學特定的東西的話，小孩會認為父母很無趣，要他做這做那的；答對了，父母就眉開眼笑；答錯了，父母就一臉不高興

的樣子。小孩很努力想做討父母的歡心的事，心中常七上八下，不能肯定父母是否真的很愛他。0至2歲不必急於教學，應該積極地建立親子關係。因此，信賴感和安全感的建立才是當務之急。

二、二歲—四歲 (培養個人習慣為重)

1. 讓孩子有一個固定場所遊戲、看書、吃飯。書不可到處看，遊戲也有一定的區域，不能一邊看電視一邊吃飯。書放在那裡，玩具放在那裡，吃完飯，碗放在那裡都要有明確的歸位地點，用完了一定要立即把它放回去或收起來。最初，父母可以帶著他一起做，等到他手腳較靈活時，就可讓他自己做，而此時父母可在旁讚美他的獨立。固定一個看書、玩、吃飯的場所是要給他「固定場所行事」的觀念，把整個家劃分為許多不功能的區域，以便使他能了解他是家裡的一份子，他不是老大，不是想做什麼就能做什麼。這是團體生活的第一步。
2. 讓小孩有固定的時間做固定事情的觀念。例如什麼時候上床睡覺，十點上床睡覺，在九點半就開始提醒他再過十分鐘就要洗臉和刷牙了，請叫他先把東西收拾好，給他一點時間做心理準備，把心收回來，免得他還沒看完、做完或玩過癮而發起脾氣來或鬧彆扭。原則上，在十點左右他應該已在浴間或自己的床上了。早晨鬧鐘一響，不要馬上叫他起床，等音樂播完才叫他起床，一面跟他說話，一面替他穿衣服，問他今天要做什麼？有沒有做夢？跟他聊幾句。有些小孩一起床就心情不好，可能是父母在叫他起床時，過於急促，他還沒有清醒就被拉來拉，父母又為了趕時間，催個不停，口氣也好不到那裡去，這叫小孩的心情要如何好呢！等他大一點了，父母就可在旁邊跟他講話，讓他自己慢慢學穿衣服。起床和睡覺最好都給他有十五分鐘

的緩衝時間，現代的父母愈來愈晚起，早上都在趕時間或趕路，實在影響小孩一睜開眼或剛起床的情緒，三、四歲的小孩又怎能了解父母在急什麼呢？急躁的父母只會帶給小孩不安全的感覺。

3. 父母叫小孩不要看太多的電視，或電視節目的內容不適合他看，而叫他進房間。而當看完卡通節目時，進書房不是只有他自己一個人，而是全家都離開電視機，各做各的事或全家總動員一起看書、做家事或聊天。如果父母想看某個電視節目，可以先錄影起來，等小孩睡著再觀賞。原則上，父母不是只用「嘴巴」來教小孩。三、四歲的小孩又怎能了解為什麼父母就可以看電視而他不能呢？
4. 每天一定有一個固定的時間是屬於全家在一起的時間，例如在飯桌上的聊天或吃點心時的聊天，要使家庭的氣氛鬆些，就算意見或看法不同也不要當場責罵小孩。此外，不要特定看電視才是大家共同相處的時間。
5. 房間的門最好不要關起來，不能因為父母想看電視，就叫小孩關上房門，其實可以把節目先錄下來，等到小孩都睡了再看也不遲。父母不妨每半小時左右進去看一下小孩在做什麼或玩什麼，當然父母要先敲門再進去，跟他聊上五或十分鐘再出去做自己的事，不要讓小孩一個人單獨留在房間裡。在三、四歲時他需要父母的回饋，更希望父母能看著他玩或讓他有表達或表現的機會。

所以在二至四歲階段，個人起居的習慣要養成、並有固定時間或場合的觀念，全家一起動員，有共同的時間相處。出生至二歲孩子需要父母要跟他一起玩，二至四歲的小孩需要父母看他玩，或者讓他學習與跟兄弟姐妹或親戚小孩玩，替他製造表現的機會。

三、四 一六歲 (以團體生活為重)

這段時期，小孩已上幼稚園了。注意事項如下：

1. 房間的格局要重新考慮，先決定那間是書房。房間最好離客廳電視遠一點。在房間內，把書桌面對窗子，他可以呼吸空氣或看看夜景，如此的安排較能讓他坐在書桌前的時間拉長一些；若是容易分心的的小孩，他的桌子最好背對窗子而面對一整面單調的牆壁，如此的安排有助於其分心的情況的減少，最好不要讓他看到床，因為看到床就會引起他的睡意。如果可能的話，書房與睡房最好分開，讓兄弟姊妹在同一間房間但不同桌子上讀書；至於睡房，可先讓兄弟或姊妹睡在一起，以培養團體生活的觀念，在國五、六年級再分開睡或分開讀書。在睡房內不妨掛一些他喜歡的裝飾品或海報，因睡房本來就應該是輕鬆、舒服、私人性的地方。
2. 上幼稚園不能有遲到的現象。父母不要起晚了而匆匆忙忙把小孩穿衣服或在路上吃飯，搞得全家緊緊張張的，總是最後一分鐘才進學校或經常遲到。不能讓幼稚園的孩子養成遲到的習慣。父母一定要早一點起床，有二十分鐘的吃早飯時間。早上與父母在一起笑咪咪的吃早飯，對小孩的情緒會有穩定的作用，心情也會比較開朗些。在新的一天開始時，小孩就會有輕鬆、愉快和期待的心情全家一起出門工作或上學。
3. 讓小孩學習依順老師的指示的觀念。有些父母比較寵愛小孩，所以父母都很好講話，父母所交待的事情經常被小孩打折扣或討價還價，這樣可以，那樣也可。可是對學校老師而言，總是希望學生能馬上依順老師的意思而行為。因此，在這個階段，父母要為將來上小學的規範而早作準備。首先，父母需以身作則，不要在小孩面前公然批評老師。如果小孩看見父母非常重視

老師的話，他一定也會尊重老師的。我們希望小孩把老師當作長輩來看，對老師所講的話，小孩不能不理會或不當一回事。所謂「家庭教育」就是從對外人的言行舉止而展出來。

4. 讓小孩關心朋友、友愛同學。與同年齡的小孩相處是非常重要的，在平等互惠的原則下，小孩需要學習結交朋友和維繫友誼的方法。首先，父母不公然地批評同班同學，例如：沒家教、功課不好、態度沒禮貌、有傳染病等好惡的想法或價值觀。我們應該友善地對待他的同學，當同學到家來玩，跟他們聊上幾句，表示歡迎他們來玩。同時有時請他們到家中來玩。有些父母喜歡責怪別人的小孩不好，會把自己的小孩帶壞或感冒傳染給自己的小孩，有鄙視別人的孩子的舉動而不自覺。從小要讓小孩存有看輕別人或自以為了不起的心態，把自己抬高而貶低他人的行為是應避免的。所謂「驕傲」是自己真的有過人之處，且是實質成就感的反應現象。
5. 每天至少有一小時左右的時間單獨在書房看書或遊戲，父母可以每隔半小時去看他一下或聊上幾句。
6. 利用學校圖書館或公立圖書館去借用各種兒童讀物，一個星期借用一、二本書，讓

小孩多看、多翻閱圖畫書或圖片。在晚飯後，讓他翻閱自己所喜歡的書，父母可以在旁陪著看或做些自己的事。至於書的內容，暴力或武打方面儘量避免，但是不必完全禁止，所以找機會與他一起看，並隨機討論也是可行的方法之一。

7. 經常買些益智方面的玩具，例如積木、拼圖樂高讓他在玩耍或遊戲之間學習思想。在益智遊戲中，可自然而不呆板地體會出數量的增加、減少、倍數、平分概念、線條、立體的觀念，並加強國字的分辨與類化的能力。至於是否能加減運算，在五、六歲的階段，並不是當務之急。

不少父母非常擔心小孩是否聰明，而一直要求做智力測驗以證明小孩的智力潛能。智力高並不能保證小孩的學習一定沒有問題，智力稍低的小孩可不見得不會讀書或沒有成就。其實，學習是一種相當複雜且連續不斷的過程，它是一個沒有終點的跑道。最重要是現在他正在學習且還非常樂意繼續學習下去，這就可令父母寬心一半了。原則上，學前的階段最主要的目標是如何引起小孩學習的動機和興趣。

(作者為師大特研所老師)

