



# 家长指导手册

## 学前儿童篇

# 关于这本家长指导手册

随着孩子渐渐长大，家长会发现有需要调整教导他们的方式。孩子在幼儿时期可能还无法掌握简单的概念和大人的解释，但到了学前年龄，他们的学习能力就会大大加强，而且开始懂得思考。

模仿大人是孩子的学习方式之一。家长有时也许会想要打骂孩子，但是跟他们讲道理和给予适当的指导，将更有效地纠正他们的行为。多和孩子沟通，并告诉他们你对他们的行为的看法和感受，这会增进亲子关系。

或许家长有时觉得孩子纯粹为了捣蛋而捣蛋，但其实孩子不听话，往往有其原因。翻阅这本指导手册时，你可能会对当中描述的一些情境感到熟悉。我们将通过这些情境，和你分享如何妥善地应对这些情况，同时去了解孩子作出某些行为的原因。

若想进一步和我们谈谈有关教导孩子的课题，请发送电邮至  
[info@childrensociety.org.sg](mailto:info@childrensociety.org.sg)

张英水副教授

新加坡儿童会

荣誉秘书兼研究与倡导常务委员会顾问

张副教授是卫生科学局属下法医署的高级顾问兼组长，他也是一名法医。他是樟宜综合医院和竹脚妇幼医院的客座病理学顾问。张副教授在新加坡国立大学生物科学系负责教导法证科学以及在杨潞龄医学院担任临床高级讲师，同时也是内政群英学院（内政部）的顾问兼导师。张副教授是医药与专业道德中心的主席，他也是《新加坡医药协会通讯》的编辑部成员，并担任《新加坡医学期刊》的病理学编辑。张副教授是新加坡医学专科学院法医学前主席，他目前仍是该学院的理事之一。

4

我的孩子把太多时间  
花在电子产品上

8

我的孩子无时无刻  
吵着要我陪

12

我的孩子注意力  
不能集中

15

我的孩子不听话

20

我的孩子说谎

24

我的孩子与学前教育

27

我的孩子们  
不能好好相处

# 我的孩子把太多时间 花在电子产品上





贴士

让孩子看电视，尤其是教育节目，对孩子是有益的。但避免让孩子一边吃饭，一边看电视。

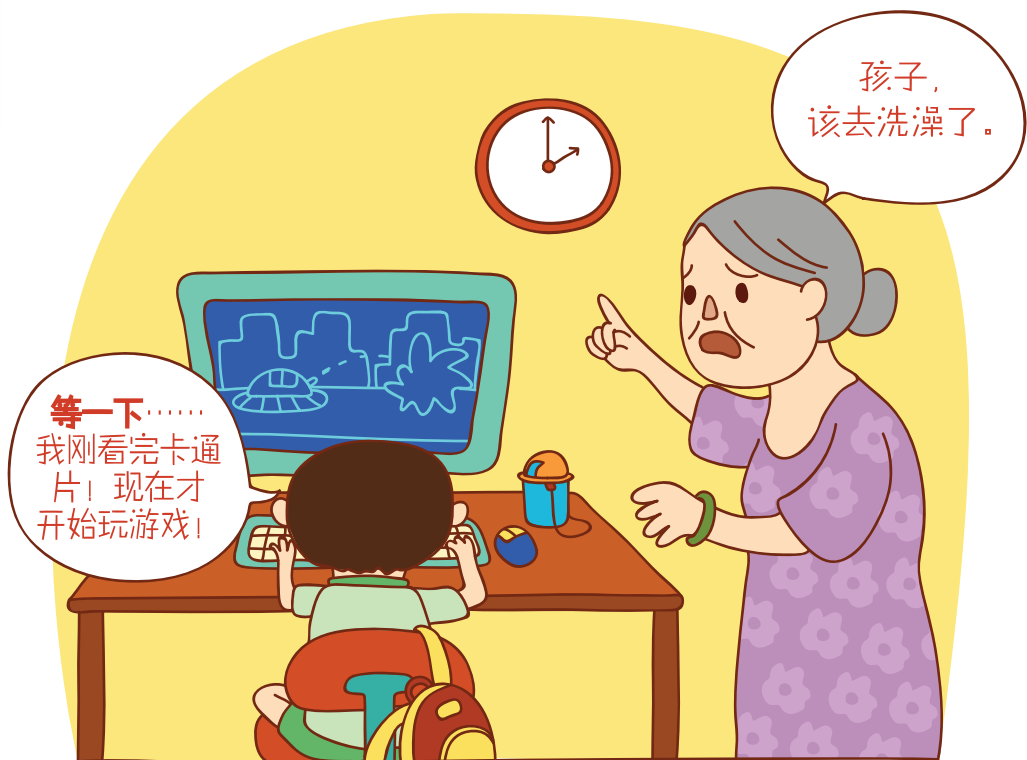


贴士

和孩子一起用餐，并利用这段时间与他互动。

贴士

陪孩子一同看电视，也能确保他看的是适合儿童观看的节目。



贴士

立下基本规则。

贴士

限制孩子使用电子产品的时间，并向他说明若不遵守规定，就不让他使用。他享有的玩乐时间也将减少。



贴士

在规定孩子停止观看电视或玩电子游戏的五分钟前，提醒他时限快到了。



儿子，乖，  
把手机还给  
爸爸，去  
溜滑梯。

我不要  
溜滑梯，  
我要玩手机  
的游戏！

贴士

带孩子到户外活动时，尽量陪他一同玩耍。把电子产品留在家。

贴士

大人要给孩子树立好榜样。若限制孩子看电视或用电脑的时间，你也要留意自己在这些活动上所花的时间。

贴士



为你的电脑或手机设置密码，让孩子在使用前必须得到你的允许。

# 我的孩子无时无刻都吵着要我陪

贴士

当孩子吵着要你到他身边的时候，告诉他等一等。若孩子继续吵闹，就不要理会他。



面壁思过

贴士

如果孩子吵闹的行为变本加厉，就把孩子带到一个角落，告诉他如果他再哭闹的话，就不陪他玩。

贴士

每天腾出固定的时间全心全意陪伴孩子。父母要遵守对孩子的诺言。久而久之，孩子就学会以正确的方式得到你的关注。





贴士

适当的称赞对孩子建立自信心是有帮助的。给孩子一点奖励，以鼓励他完成一些短期目标，比如独自完成拼图游戏。



贴士

孩子或许因缺乏自信心而需要你的鼓励。不妨让他玩一些记忆或拼图游戏，来增强他的自信心。

贴士

奖励孩子的方式可包括带孩子到公园玩耍或请孩子吃雪糕。



贴士

帮助孩子建立自信心，需要很多耐心。

贴士

在陪伴孩子的当儿，尽量不要分心。



贴士

鼓励孩子安静聆听别人说话，等轮到自己说话时才发言。

贴士

教导孩子不要打断别人的话。

贴士

如果孩子在家里养成这些好习惯，到了学校，他很可能也会这么做。





儿子，我们现在就去游乐场吧！准备好了吗？你怎么啦？怎么不说话？



贴士

孩子偶尔会表现得沉默寡言，以引起大人注意或表示抗议。

贴士

问问孩子究竟发生什么事。如果孩子保持沉默，让他知道他若什么都不说，你就无法帮他。

贴士

告诉孩子他想说话的时候就来找你，然后走开。

# 我的孩子注意力不能集中



贴士

学前儿童一般无法长时间集中注意力，因此最好把一个活动分成几小段来完成，每一小段的时间不宜超过15分钟。

贴士

让学习更加有趣，并让孩子动手参与一些活动。







儿子在做作业的时候  
看起来总是无精打采，  
玩耍时却是精力充沛！



贴士

就像大人一样，小孩在做自己喜欢的事情时，自然是精神比较集中。你可以尝试找出一些方法让孩子对学习产生兴趣。

★ 时间表				
做作业	做作业	做作业	做作业	睡觉
玩耍	睡觉	做作业	做作业	玩耍
睡觉	玩耍	睡觉	睡觉	玩耍
		玩耍	玩耍	

贴士

为孩子拟一个时间表，让他在学习和玩乐之间取得平衡。



贴士

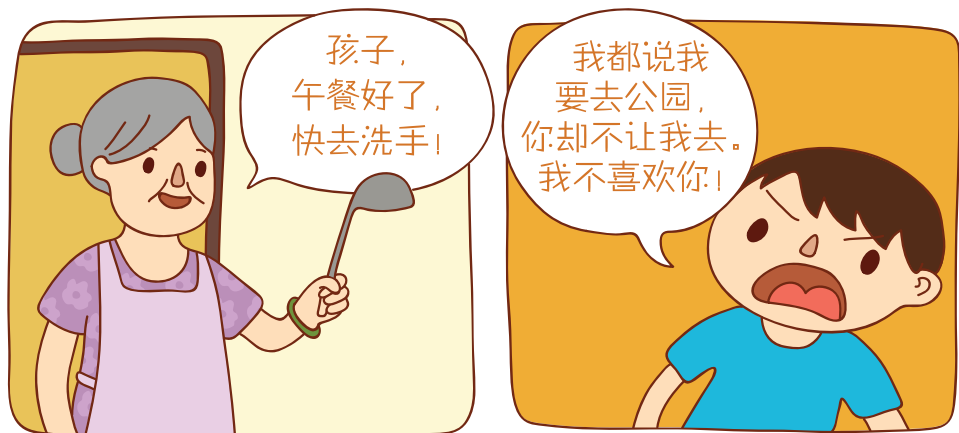
和孩子进行活动时，避免让孩子分心。比如，把电视机关掉，不让电视节目干扰孩子。



贴士

当孩子在您讲故事时跑开，责骂他是无济于事的。您可尽量再引起他的兴趣，让他主动回来把故事听完。有必要的話，就暂停一会儿。若他继续对您讲的故事表现得毫无兴趣，尝试了解其中的原因。

# 我的孩子不听话



贴士

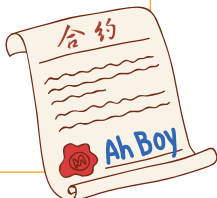
当孩子闹情绪的时候，和他吵嘴是不管用的。

贴士

在适当的时候可灵活变通处理，和孩子倾谈商量后，如能答应孩子的要求，可以和孩子一起订下大家都遵守的协议。

贴士

坚定而冷静地跟孩子解释，做事有先后顺序，必须按部就班。





贴士

对孩子大呼小叫无济于事。孩子捣蛋时，尽快追上前去，阻止他继续胡闹。

贴士

告诉孩子你对他的行为感到不满。这有助于孩子了解他的行为是不被接受的。

贴士

蹲下身子，冷静地跟孩子说话。这会让他更能接受你所说的话。

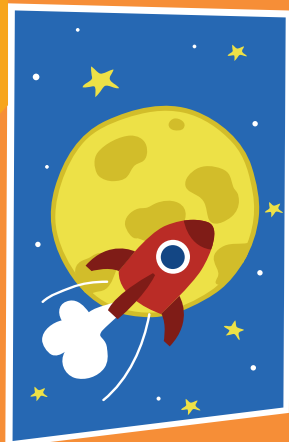


贴士

给孩子一些简单的任务，让他觉得自己能帮得上忙。比如，你可在超市让孩子帮忙找其中一样要买的物品。

贴士

孩子行为良好的时候，要加以称赞。



贴士

当责骂孩子时，你的批评应针对他的行为，而不是他的为人。例如，“我不喜欢你把房间弄得乱七八糟的”，而不是“你这个坏孩子，把房间弄得那么乱！”



贴士

当孩子道歉时，对他的悔过之心给予肯定，停止责骂他。

贴士

给孩子拟一套简单明确的规矩，确保他能够明白这些规矩。这么做可以让他维持良好的行为，并让他知道不遵守规矩是得接受惩罚的。

贴士

若孩子继续不听话，在惩罚他之前先给个警告，然后再执行处分。适当的惩罚可包括让孩子清理他弄乱的地方。

贴士

避免以自己无法执行的处分来威胁孩子。



# 我的孩子说谎







贴士

孩子在做错事后坚持否认，或许是他害怕惩罚的本能反应。家长必须明白孩子在这方面的恐惧。同时，要向孩子说明恐惧受罚是可以理解，但不要因为这样而说谎。

贴士

若只是意外，就告诉孩子你知道他不是故意的，并让他帮忙把碎片打扫干净。

贴士

告诉孩子做人要诚实。你可以利用像《狼来了》之类的故事教导他这个道理。



贴士

孩子通过模仿大人的行为来学习，因此大人应该以身作则。





贴士

如果你发现孩子对你说谎，切记要冷静地告诉孩子，你知道他不老实。

贴士

向孩子解释说谎会带来什么伤害。

贴士

若要鼓励孩子说出真相，就要让他知道这么做不会受到严厉惩罚。让他慢慢把事情经过说完，不要打断他的话或对他的行为妄下定论。



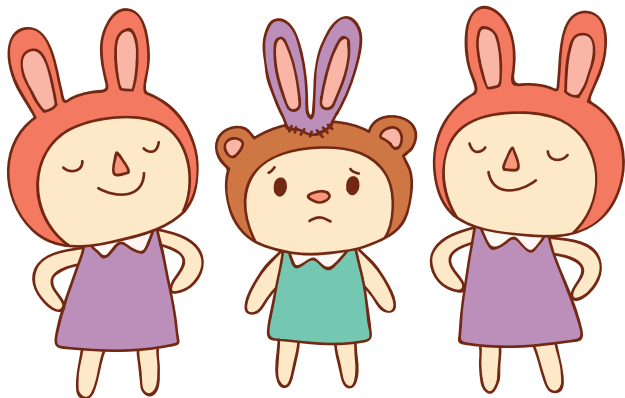


贴士

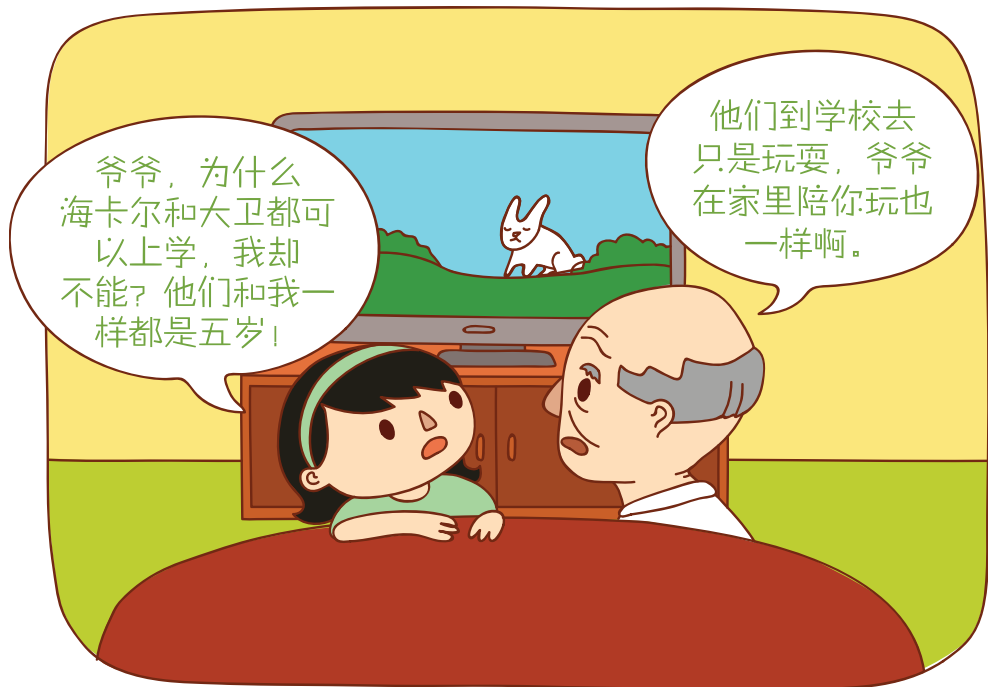
年幼的孩子同样能感受到来自同辈的压力。一些孩童可能因无法应付这样的压力，而觉得有必要通过谎言让别人接受他们。

贴士

竞争和比较是很自然的行为，你必须让孩子了解，他们无须说谎来让自己显得比同伴好。



# 我的孩子与学前教育



爷爷，为什么海卡尔和大卫都可以上学，我却不能？他们和我一样都是五岁！

他们到学校去只是玩耍，爷爷在家里陪你玩也一样啊。

贴士

幼儿园的教学环境，能帮助孩子掌握读写和计算方面的技巧。



贴士

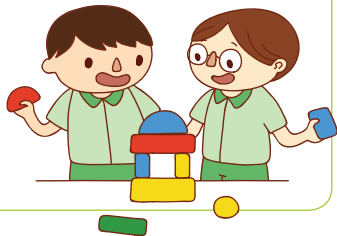
学前教育也让孩子们在玩乐中学习。

贴士

学前教育让孩子在一个有系统的环境里学习，为他们日后上小学打好基础。

贴士

孩子们在学校里学会如何与其他小朋友相处，因此学前教育有助于培养孩子的情感发展和社交能力。





贴士

避免让孩子翘课。这会让他觉得上学并不重要。



贴士

让孩子正式上学前先熟悉学校的环境。这有助于他在开学后更快适应校园生活。

贴士

在开学前让孩子适应上学的节奏，让他有充分的心理准备。



贴士

孩子在幼儿园上课时是以小组方式学习。在家里以一对一的方式教导孩子，则有助于他更加专注学习。

贴士

在家里和孩子温习他在学校所学到的知识，将能帮助你了解他的学习进度。

贴士

你也可以在日常生活中给孩子制造学习的机会，例如让孩子在餐桌上摆放餐具，可以让他学习算术和分类。

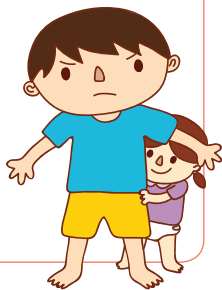


# 我的孩子们不能好好相处



贴士

孩子欺负年幼弟妹，有时并非出于恶意，可能是他好动或感到烦闷而坐立难安。你可教导孩子，这么做会伤害到弟妹，不应该以此方式取乐。同时，鼓励孩子保护和指导弟妹。



贴士

由于年纪还小，年幼的弟妹往往无法向哥哥姐姐表达自己的感受。与其责骂哥哥姐姐，你可向他们解释他们的行为对弟妹所造成的困扰。



贴士

教导孩子学会与他人分享。比如，你可以在切蛋糕给孩子们吃时灌输“分享”的概念。

贴士

向孩子灌输“轮流玩”的概念。

贴士

向孩子灌输尊重别人物权的观念，必须得到别人的同意，才能把他们的玩具借来玩。

哥哥！  
让我玩好吗？



贴士

教导较年长的孩子有礼貌地向弟妹要回自己的玩具。你可教他这么说：“爱玛，你可以把玩具巴士还给我吗？我的玩具车可以给你玩……”







贴士

当你的孩子打架时：

- 告诉他们打架是不对的。给他们立下基本规则，确保他们明白这些规则。
- 把孩子分开，让他们冷静下来。避免在孩子发生冲突后马上和他们进行讨论。





哥哥，玛拉老师说你今天在学校里表现得很好。妹妹，你应该向哥哥学习。你看哥哥多听话，你却那么调皮。

贴士

避免在孩子之间做比较，因为这会让他们相互仇视和妒忌。每个小孩性格都不同，你或许应根据个别孩子的性格调整教导他们的方式。

贴士

了解并接受孩子的优缺点。



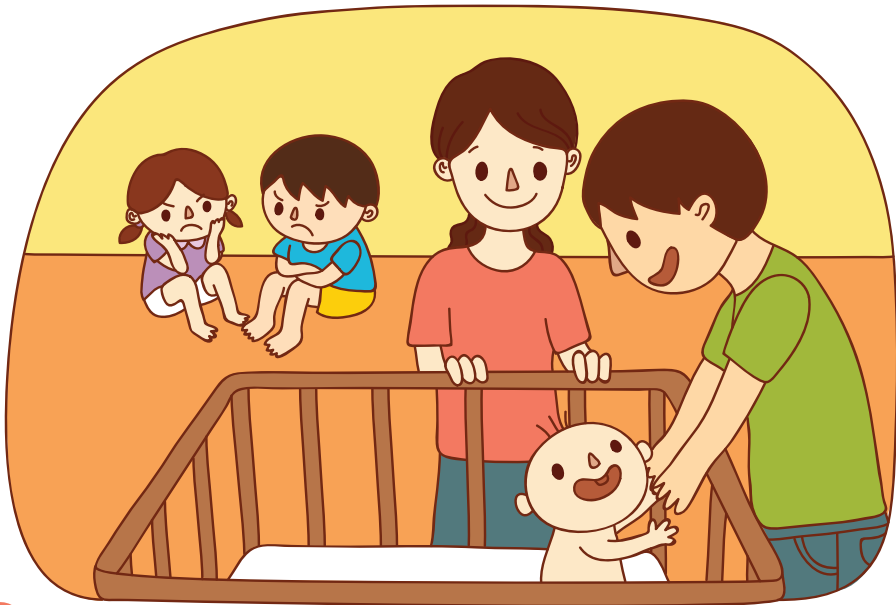
贴士

一家人一同玩乐，让孩子们有机会互动。



贴士

你也可偶尔安排和个别孩子单独相处，促进亲子关系。



贴士

在家里增添新成员之前，向孩子解释宝宝对日常生活所带来的改变。



贴士

向孩子保证你仍然疼爱他们。

贴士

在和宝宝有关的事情上，让做哥哥姐姐的帮忙出主意，加强他们照顾弟妹的责任感。

贴士

避免利用情感勒索来威胁孩子。例如，父母常用的手法是告诉孩子如果他们不听话，就比较疼爱宝宝。



# 关于新加坡儿童会

新加坡儿童会自1952年成立以来，就一直在帮助新加坡弱势儿童、青少年和他们的家庭，扮演着深具意义的角色。身为独立的非盈利组织，我们主要是靠公众的支持来推行各种项目，其中包括公共教育项目如这本家长指导手册。

若你觉得这本手册的内容对你有所帮助，并希望以行动支持我们所推展的计划，请在下一页填写你的个人资料和捐款详情，然后邮寄到：

**Singapore Children's Society**

**No. 298 Tiong Bahru Road**

**#09-05 Central Plaza**

**Singapore 168730**

你的慷慨资助将能让我们继续帮助有需要的儿童和青少年，助我们实现为这些孩子全心服务的使命，使他们的生活更加美好。

# 个人资料

是，我希望捐款。

一次性捐款

每月捐款

## 个人捐款

名字

身份证号码

出生日期

(请填妥身份证号码，以便新加坡国内税务局自动将捐款纳入税务评估通知)

## 企业捐款

公司名称

公司注册号码

联络人

## 联络详情

地址

邮区编号

电话号码

手机号码

电邮地址

根据新加坡国内税务局规定，从2011年1月起，我们必须索取捐款者的身份证号码，才能把捐款纳入税务评估通知。

# 捐款详情

在此附上支票 / 汇票，注明支付给  
Singapore Children's Society

支票号码:

信用卡捐款

Visa / Mastercard / American Express /

卡号

有效期

\_\_\_\_\_  
签名

\_\_\_\_\_  
日期

我希望通过财路 (Giro) 直接转账，请把财路表格邮寄给我。

我希望订阅新加坡儿童会的季刊《Sunbeam》

新加坡儿童会为公益机构，因此所有本地捐款可按捐赠额的2.5倍实行税前抵扣。欲知更多详情，请浏览我们的网站 [www.childrensociety.org.sg](http://www.childrensociety.org.sg)。

若有任何建议或反馈，欢迎你致电62732010或发送电邮至 [info@childrensociety.org.sg](mailto:info@childrensociety.org.sg) 与我们联系。

感谢你的支持!

# 家长指导手册系列

(可从 <http://childrensociety.org.sg> 下载)



## 家长指导手册：婴儿篇（无中文版）

这是我们推出的第一本家长指导手册。这本手册旨在为父母提供有关照顾初生婴儿的实用贴士，对象为育有一岁以下婴儿的父母。

手册内容包括如何应付不断啼哭的婴儿，并教导父母在婴儿爱乱咬东西或不爱洗澡的情况下该怎么办。



## 家长指导手册：幼童篇（无中文版）

这个系列中的第二本手册，让父母进一步了解一至三岁幼童的行为，并指导父母如何应对不听话的孩子。

手册内容包括指导父母如何调教不喜欢乖乖坐着、不听话或爱吵闹的幼童。



## 家长指导手册：学前教育篇 (另有英文及马来文版本)

这本手册通过有趣的插图，指导父母如何应对四至六岁学前儿童的各种棘手问题，以及帮助他们了解孩子一些行为背后的原因。

手册内容包括指导父母如何应付时刻要他们陪伴、注意力难以集中或说谎的孩子。

此外，以下网站也为家长提供宝贵的资讯：

### 防止虐待和忽视儿童网站

<http://preventchildabuse.childrensociety.org.sg/>

### 儿童社交与情绪健康电子指南

<http://csewdirectory.childrensociety.org.sg>

我们希望这本手册里的贴士能让你  
在对学前年龄的孩子感到束手无策时提供及时的帮助。  
更重要的是，我们希望家长享受抚育孩子的过程，  
因为快乐的家长才能养育出快乐的孩子。

我们的义工以及研究与倡导常务委员会的成员，  
特别是萧丽仪女士，为这本手册的出版  
提供了宝贵的意见和帮助，  
我们在此向他们表示诚挚的谢意。

我们也借此感谢我们的实习生俐珊和梁惠璇，  
为这项计划付出了很大的努力，以及感谢焦点小组  
参与者提供了许多很有益的意见。

新加坡儿童会  
研究与外展中心出版  
9 Bishan Place, Junction 8, #05-02  
Singapore 579837  
电话: 6358 0911 传真: 6358 0936  
电邮: [info@childrensociety.org.sg](mailto:info@childrensociety.org.sg)  
网址: [www.childrensociety.org.sg](http://www.childrensociety.org.sg)

2013年7月出版  
2017年1月翻印