五、對孩子過度保護，孩子缺乏接受挑戰的積極度。

六、忽略孩子也有自己的步調，總是催促「快一點」。

七、只重視自己孩子的幸福，少了對其他小孩的關懷。

在孩子的成長路上，父母不一定要當嚴厲的教練，也可是熱情加油的啦啦隊長。藝人傅娟曾說，當孩子的心態調整成「我自己希望做好這件事」，而不是「我爸媽希望我做這件事」時，他們的態度就會很不一樣。

她很清楚自己的角色，不是教練，而是啦啦隊隊長。最重要的任務，就是陪在他們身邊，支持他們，幫他們拍拍手，這樣就夠了。

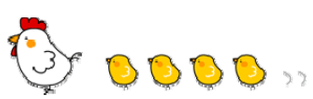
日本心理臨床學家奧田健次也指出，用「稱讚」為基礎的管教，才能從根本改變孩子的生活習慣。

「正向碎唸法」3 大法則：

一、先降低期望值：就算只是飯後將餐具收到廚房，父母也可以回應說：「謝謝你喔！」先從孩子能做到的部分鼓勵，不要總是著眼於孩子的缺點。

二、漸進式培養好習慣：例如收拾玩具，家長可以先從旁協助收拾，就算孩子貢獻的比例很少，還是鼓勵他：「你看，變得很乾淨了耶，真棒！」

三、用「取消特權」取代責備：事先和孩子訂好生活規範，若無遵守，孩子便得自己承受損失。



72

有獎徵答

一、過度或不當使用 3C 產品，會造成有情緒障礙的孩情緒更不穩定。□正確 □錯誤

二、如果家長總是幫孩子收拾妥當，孩子就無法藉由收拾培養自立能力。□正確 □錯誤

家長：

學生：

班級：　年　班

報乎你知

第七十二期

發行人：傅肇箕

發行單位：輔導室

有獎徵答解答篇

一、何者是展現禮貌最基本的方法之一？

□皺眉　■微笑

二、禮貌不重要，不需要教導孩子成為有禮貌的小孩。

□正確　■錯誤

新聞快遞

3C 產品擾亂腦分泌 學習、情緒難穩

聯合報 2013/12/16

情障兒愈來愈多，已影響到兒童正常身心發展；專家呼籲，家長盡量不要讓兒童過早接觸智慧型手機等 3C 產品，若要接觸，每天不要超過半小時。

高雄小港醫院精神科主任柯志鴻指出，研究證實聲光刺激、3D 動畫、網路遊戲等刺激，會導致大腦短暫分泌多巴胺，讓使用者專注在聲光效果中。但是，多巴胺分泌量有限，消耗殆盡之後，使用者就難以進行其他重要學習。

柯志鴻提醒家長，「將 3C 產品交給孩子前，先問自己理由何在？」許多家長把 3C 產品當成電子保母，但卻沒有意識到會對孩子造成學習上的影響，須合理限制使用時間。

高雄市學生輔導諮商中心主任鄭如安表示，過度或不當使用 3C 產品，對已有情緒障礙的孩子無疑雪上加霜，造成情緒更不穩定。一名母親因無法安撫過動兒的孩子情緒時，乾脆塞手機給兒子，孩子當下很安靜專注玩遊戲。可是要收回手機時，小孩強烈反應，吵得更凶，甚至做勢要打人。

鄭如安說，也許孩子的問題本來不是情緒上的，卻因此變成情緒不穩定，就像哭了就拿糖給小孩吃，只是暫時止哭，卻無助於建立孩子的人際關係與輔導。

高雄義大醫院精神科醫師張軒瑋建議，父母應先了解孩子真正需求，適時給孩子稱讚肯定，讓孩子慢慢離開網路世界，重新回到現實生活。

2 情障兒激增 疑太黏智慧機惹禍

聯合報 2013/12/18

全台情緒障礙生近三年快速成長，老師及專家懷疑，與近年來智慧型手機、平板電腦風行有關，有幼兒一歲多時還會喊爸媽，長期接觸平板電腦後，反而連一個字都不會說而求診。

新北市府表示，情障生快速增加，是否和頻繁使用 3C 有關，國內並無相關研究，目前都僅止於「懷疑」。市府決定委請學者調查找出確切原因，且正研擬評量表，希望及早發現情障生、及早療育。

新北市漳和國中附設幼兒園主任李麗娟說，過去情障生以遺傳為主，近年發現「後天情障生」增加，經了解他們幾乎都有長時間滑手機的習慣，家長通常直接送智慧型手機當「玩具」。

今年入園的一名男童，被老師發現注意力不集中、有人際關係障礙。深入發現小孩從下午放學後，每天玩 iPad 直到上床。

「看到統計數據及教育界反映，我一點都不意外」，陽明大學腦科學博士、專攻兒童發展醫學的王宏哲說，他的兒童情緒障礙門診近年求診量激增，一天至少近百名兒童，九成以上長時間用手機、平板電腦。他表示，歐洲醫學期刊曾發表「大白鼠接觸手機電磁波影響腦部」報告，發現電磁波影響腦神經傳導物質，出現暴躁、變笨等狀況。亞東醫院精神科主治醫師林育如表示，觀察發現某些注意力不足、過動的小孩會容易受到 3C 產品的吸引，花較多的時間使用 3C 產品，可能因此造成與父母的衝突，也減少與人互動的時間。

王宏哲說，曾有名媽媽帶兒子求診，小孩從踏進診間到離開，眼睛從未離開過手中平板電腦，當他靠近男童，孩子竟狂吼、用力拔頭髮。媽媽說，兒子一歲開始接觸平板電腦，不給玩就哭鬧，除了她無人能靠近，一歲多時還會喊爸媽，求診時卻「連一個字都不會說」。

☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺

意見交流

資訊交流站 親子天下 2013/12/27

孩子 9 歲前，父母「千萬別做」的 7 件事！

潛能開發、培養外語基礎、上各種才藝班，每天把孩子時間排得滿滿滿！生怕孩子一不小心就輸在起跑點上。許多父母積極為孩子打造一條順利的學習之路，但日本 PHP 研究所卻提醒，孩子 9 歲前，有 7 件父母不該做的事：

一、過度重視早期教育，卻沒有配合腦部發展的階段。

二、脫口說出「你很糟耶」、「為什麼這點事都做不好」等否定評論。

三、輕忽健康飲食的重要。

四、總是幫孩子收拾妥當，孩子無法藉由收拾培養自立能力。