

養成兒童好習慣

江 同 編 譯



家 出 版 社 發 行

養成兒童好習慣目錄

前言.....	(一)
訓導的初步.....	(二)
每個孩子都不相同.....	(三)
時間表的好處.....	(三)
一步一步的做.....	(四)
孩子都喜歡吃.....	(五)
該莊廩的事.....	(五)
使吃飯時間愉快的方法.....	(七)
孩子喜歡自己吃.....	(七)
孩子也喜歡睡.....	(八)
孩子哭的時候.....	(九)

便溺的訓練.....	(一〇)
尿床.....	(一一)
你的孩子吮姆指嗎.....	(一二)
幾件不可做的事.....	(一二)
幾件需要做的事.....	(一三)
到處探險.....	(一三)
當孩子聽話的時候.....	(一五)
當孩子不聽話的時候.....	(一五)
該怎樣辦.....	(一七)
該不該打孩子.....	(一八)
又添了新實實的時候.....	(一九)
讓他自己學習.....	(二〇)
甚麼是好的訓導.....	(二一)

前言

黃嘉音

『養成兒童好習慣』(What Makes Good Habits — The Beginnings of Discipline)是美國兒童研究會關於兒童教養方面的一本小冊子。這本小冊用簡單而通俗的語氣，告訴做父母的人教導子女的一些最基本的原則，告訴我們怎樣去養成孩子的好習慣，告訴我們應該怎樣做，不應該怎樣做。我們相信這一本書，對於中國父母的兒童訓練方面，也是可以大有幫助的。

本社所出版的另外一本美國兒童研究會的小冊子名叫『兒童的性問題』，也是做父母的人的很好的參考資料，併此介紹。

養成兒童好習慣

訓導的初步

到了晚上，當你將你的孩子放到床上，蓋好了被之後，你曾經停下來一想，你是否用了最好的方法去教養他的這個問題嗎？如果白天所遇到的許多小事使你很爲難，很心煩，那麼你也許常常希望，知道甚麼事應當怎樣辦。



而快樂的。

使他感覺到他是家庭中一個重要份子，一切家庭生活他都是有份的。
有了這種的感覺，孩子就可以得到最好的開始。

何。

不過你怎樣對待你的孩子，並不是最重要的事，最有關係的是你對他的感覺如何。
你要使他知道你愛他，喜歡他。他需要愛，也正如他需要食物，房屋和陽光一樣。得到母親的愛護的孩子，比那些得不到母愛的孩子發育良好得多。

對於他所做的事，你該發生興趣。你要爲他而快樂，並且使他知道你真是爲他

每個孩子都不相同

在醫院中育兒室內，嬰兒老老實實地睡在那裏，他們好像莢莢中的豆子似的，一點沒有分別。但是等他們一醒，就大不相同了。在一個小床上，一個嬰兒醒了，靜靜地躺着等人抱他起來，隔壁床上的嬰兒，一面擺動他的手臂，一面發出尖銳的哭聲。另外一個嬰兒在那裏又哭又鬧。他們都是要人餵他們吃，但是他們用不同的方法表示出來。

你的孩子也許十個月就開始走了，隔壁那個小把戲也許十八個月才會走。不過到了兩歲時，他們兩個人走得一樣的好。無論是長牙，或是走路，或是用杯子吃東西這些事，每個嬰兒開始的時間都不相同，不過不論遲早，到後來都要學會的。

所以如果你的孩子許多事沒有你姊姊的孩子做得早，或是趕不上別人，你都不必着急。

不過你必須有規定的時間，帶着孩子到醫生那裏，或是醫院的健康診所，那麼你就可以知道他的發育是否正常。你就可以放心地看着他依照他自己特殊的方式發展。

時間表的好壞

爲你的嬰兒預備一個有規則的時間表，可以幫助你安排一天的工作。還有一個重要的意思，就是使你的孩子知道了時候可以期望甚麼。每一個孩子的時間表，都必須是特別爲他計劃的，因爲沒有兩個孩子是完全相同的，即使在同一家庭裏，即使他們是雙胞胎，也是有分別的。

所以時間表必須適合你的孩子，並且要記得，孩子長大了，時間表必須要改變。起初，你的嬰兒也許需要三小時餵一次，或是次數再多一點，但是你還不知道時，他也許已經需要改變到三小時半或四小時吃一次了。同樣的，睡眠時間也有改變，到了某一個時候，他長大一點了，上午的睡眠不需要了，中午那一瓶奶吃過後反而要睡了。



如果你的孩子所需要的東西，你正當他需要時給他，那麼你所安排的時間表就是好的。如果他的需要改變了，而時間表沒有隨着改變，這個時間表就是不好的。

和所有好的規則一樣，時間表偶然也可違背。有時叫孩子睡得比平常稍遲，爲的是使辦公回家稍遲的爸爸能看見他，這對於孩子並沒有甚麼損害，如果你叫他第二天早上多睡一會補昨夜少睡的，那就更沒有關係了。

如果你的丈夫就了一個新的職位，你必須破例地帶孩子一同去接他，你不要因爲不能嚴格遵守時間表而焦慮不安。如果你不把這件事看得太嚴重的話，這種改變對於他沒有太大的影響。

一步一步的做

由人奶到奶瓶，由奶瓶到杯子，由流質食物到固體食物，你幫助你的孩子一步一步的向前。

醫生們勸人給那些吃人奶的嬰兒，每天用奶瓶餵一次。那麼在斷奶之前他們就可習慣用奶瓶吃奶了。

他們又主張當你用奶瓶餵奶時，你要將你的嬰兒抱在手臂裏。他需要抱緊的那種舒服，也正如他需要食物一樣。

給你的嬰兒吃橘子，米湯汁或其他流質的食物時，先用匙子，然後用杯子，這樣他就可以知道這些吃東西的新方法。起初他也許不喜歡用杯子吃牛奶或米湯，久而久之，他就會習慣了。

不要開始一個新的改變，除非你準知道你的孩子已經準備好了，願意那樣做。當你在他身上開始一件新的事情的時候，你要耐心地站在旁邊，要特別愛他，關心他。

要記得，這對於孩子是很重要的改變。在這每一次的改變時，他捨棄了他所熟悉，他所喜歡的，而改變成他所不知道的。在這每一步的改變中，如果他覺得你贊成他這樣做，鼓勵他這樣做，他就可以做他知道你要他做的事情，做得容易許多。

孩子都喜歡吃

大多數的孩子都喜歡吃，如果你給他們的食物是他們所要吃的，而且是在他們需要的時候給他們的。如果你懂得你的孩子的食物需要，你就不必為他的吃而憂慮，也不必着急，更不必勉强他，這樣他對食物天然的愛好是不會低減的。然而有時即使費盡心機，吃的問題仍不能順利解決。

該注意的事



(一) 留心察看你的孩子似乎需要多少食物。兒童所需要的食物，常比他們的母親希望他們吃的或多或少。

(二) 他或許不是每天一直需要同樣數量的食物，時間久了，自然就會平均了。

(三) 他也許和你一樣，會不喜歡吃某種食物，尤其是他第一次嘗試的時候。如果他不吃蔬菜，讓他吃別種他所喜歡吃的蔬菜。如果他根本不喜歡吃蔬菜，把蔬菜做到湯裏面，或是多給他水果吃。也許後來他的口味又不同了，所以過一些時候，你可以再給他試試。

(四) 有些孩子如果每一次吃得少一點，每天多吃幾次，這樣對他們好得多。如果你的孩子不喜歡在吃午飯時吃牛奶，你可以叫他下午吃點心時再吃。

(五) 他也許會忽然比以前吃得少了。當孩子大約一歲時，常有這種情形發生，這時他們的身體沒有以前長得快。少給他吃一點，不必着急。等到他想要多吃的时候，他會讓你知道的。

(六) 當你開始罵你的孩子或強迫他吃東西時，你必須約束着自己的脾氣。因為那種方法毫無益處，不過使吃飯的時間，成了你們母子的戰場而已。如果他吃得太慢（在這一點上，兒童也各不相同），你可以安靜地吃完，不必說甚麼，也許下一餐他就可以改好。一個健康的孩子不會長久受餓的。

(七) 如果你心中焦急不安，即使你不說出，你的孩子也覺得出來。如果你照例到醫生那裏去時，他告訴你你的孩子發育情形很好，你就應當相信他的話，關於孩子吃東西的瑣碎情形，不必過於着急。

(八) 在一天之中其他的時間裏，多陪伴他一些時候，那麼他就不至於覺得在吃飯時候要你陪着。

他就得搗麻煩了。

使吃飯時間愉快的方法

(一)設法改變食物的花樣，使你的孩子和家中其餘的人都喜歡吃。有許多水果和蔬菜有同樣的價值。你可以請醫生或營養指導所幫你設計各種不同的飯菜，同時不失去應有的營養價值。

(二)一次少給他一點，讓他再要。

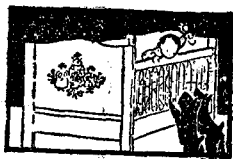
(三)講些有趣的事情，但不可講得太多。

(四)最要緊的是讓孩子自己的胃口做你的指導。

孩子喜歡自己吃

當你的孩子第一次搶匙子試着放到他的小米粥裏面去時，你不覺得奇怪嗎？在他們還不十分會自己吃的時候，孩子們很早就這樣做了，起初總是亂七八糟的，吃完的時候，弄得滿身滿地都是食物。你真想把匙子奪下來，自己餵他。然而最好是讓你的孩子拿着一把匙子，你自己另外再拿一把，一點一點地，他慢慢就學會將食物送到口裏而不致灑許多到外面。吃完以後，你可以將他的嘴角擦乾淨。有時候他也許會忘記了匙子，開始用手抓來吃，不過這都是學習中的一部份。

當他第一次感覺興趣時，如果你讓他自己餵自己吃，那麼很快的他就會學着自己吃而不用你的幫助。如果你阻止他，他就不高興學了，等以後你要叫他學着自己吃時，就要費許多事了。



最要緊的就是現在孩子是在開始自己做事情。你叫他高興，以後他就會繼續練習着自己做事。

但是就在他已經學會自己吃東西以後，偶然他還有需要幫助的時候，尤其是在他疲倦或生病的時候。後來他到了三四歲時，有時他也會覺得吃東西是討厭的事，到那時你最好偶然幫助他一下。這樣在他爲難的時候偶然幫助他一次，並不會慣壞他的。他的緊張的情緒平靜下來了，下次他再開始時，他就有自信心了。

孩子們也喜歡睡

孩子們如果疲倦了，他們自然要睡。當你想着你的孩子應當睡的時候，也許他並不預備睡，他醒的時候也許並不是對你最方便的時間。你可以研究他確實需要睡多少時候，然後依照他的需要，安排他的睡眠時間。

然而許多小孩偶然都有搗亂不肯去睡覺的時候。因爲睡覺就得離開大人，也不能玩了。他們會一再地叫你回去，或是要「再喝一杯水」，爲的是要你陪着他。

在睡覺之前，最好靜靜地陪着你的孩子玩一會，這時你的注意都要集中在他的身上。早幾分鐘告訴他甚麼時候該去睡覺，你或是陪着他到他房間裏去。

他睡覺的時候，你自然希望將他的房門關上，如果你輕輕地關上，平常是不會引起什麼麻煩的。如果爲了甚麼特別的原因，他要開着門，或是將過道的燈開在那裏，你可以暫時給他這一點舒服。如

果他知道若是他真需要你時，你就在他的近處，這樣他也許就覺得滿意了。不久他們仍會要你將門關上的，如果他有那個意思時，他會自己告訴你的。

永遠不可以用睡覺作爲懲罰。這樣就使他將睡覺當做一件他所不喜歡的事情了。睡覺應當是一件快樂高興的事。

孩子哭的時候

做母親的人常聽見別人告訴她們，當嬰兒哭的時候，不可將他們抱起來。讓他們去哭是人們認爲「好的訓練」，並且免得慣壞了他們。但事實上並不是如此的。

我們知道如果嬰兒哭了相當長的時間，那一定是有緣故的。他們冷了，餓了，或是尿布溼了，或是太緊了。在他們長大一點了的時候，有時候他們也許是因爲心裏不舒服或是覺得寂寞才哭的。最要緊的是使他們舒服，哭的問題自然會解決的。

如果你的嬰兒平常是健康的，快樂的，那麼你將他放到床上去以後，可以讓他哭十分或十五分鐘不去管他，他也許一會就要睡了。如果他的哭的時間比十分或十五分鐘長了，最好是抱他起來，不要讓他哭上一小時，發一陣脾氣，或是哭得將晚飯嘔吐出來。

舊式的說法，說嬰兒需要哭以運動他們的身體和肺部，這種說法是不可靠的。他們哭的時候，使肺部過於疲勞，而且也會發出古怪的聲音。他們搖動他們的腿和手臂，他們身體的蠕動，藉此可以得到許多運動。每天必須有一個時間，將他們放在床上，或是地板上，使他們得到這種樂趣和運動。



健康的，快樂的嬰兒不需要哭很長的時間。如果你的嬰兒在夜裏哭，到他那裏去看看他是否需要甚麼。如果他所需要的就是要你接近他的那種安慰，那麼你就陪伴着他，等到他安靜時再走。

不要因為自己想得點安靜而將他抱到你自已床上來。那樣決不會使你真得到安靜，而且對你的嬰兒也沒有益處。你要幫助他一個人睡。如果可能的話，早早地叫他單獨睡到一間房間裏。這對你們都是有益的。

便溺的訓練

你每天看見一大堆要洗的東西。尿布，濕的被單等等，你的心裡就想，難道孩子的這件事永遠訓練不好嗎？

關於訓練嬰兒大小便的觀念，已有了改變。最奇怪的是，最麻煩的方法，結果反而是最容易的。許多書上主張早些開始訓練嬰兒自己大便，但是現在許多醫生都反對這種辦法。嬰兒的神經系統沒有預備好，不能適應成人的這種需要。結果你對於孩子會很緊張，很生氣，他也許會變得很心煩，也許會反抗你。

你也許會覺將他放到便盆上所耗費的時間，比你多洗幾塊尿布的時間還要多。你開始訓練他大便的時間如果太早，以後你的孩子很容易仍舊回到尿濕褲子尿溼床的地步。

要等到他準備好了的時候，等到他大約十個月或十二個月的時候。最好等他會告訴你他將要大便

了，那時再開始訓練。

你會發現他的大便有一定的時間，而且是有規律的。依照他的時間，將他放到便盆上，或是恭桶上，不要依照你以為他應當去的時間。不要把這件事看做一件太重要的事，當他大便時，你要高高興興的。那麼他也就會高高興興的，他就會更快地做你所要他做的事了。

如果你是有忍耐性的，並且鼓勵他，那麼支配他的大便這種訓練，到他十八個月時候，就可訓練得很好了。如果他偶然管不住自己的大小便時，你也不必覺得驚異。當做一件很平常的事一樣，給他換上褲子，不要罵他，祇要提醒他下一次早點告訴你就是了。

尿 床

你必須多等一些時候，才能開始訓練你的孩子不尿濕褲子，不尿床。

你的孩子到了十二個月，或十五個月的時候，你可以開始訓練他不尿濕衣褲了。當他似乎需要的時候，或是大約每隔兩小時，將他帶到廁所去。不久他就會開始告訴你他甚麼時候要去。

慢慢地他就知道乾的衣褲比濕的舒服得多，而且更令人滿意，因為他知道你願意他那樣做。

在夜晚也許還會尿濕，也許有時白天睡覺時也會尿濕。大約要到三歲或再大一點，他才能整夜不尿床了。如果你的孩子過了這個年齡仍然尿床，那時你才用得着特別注意。如果有這種情形，將他帶到醫生那裏去，因為對於一個較大的孩子，這也許是一個需要特殊幫助的象徵。

要記住，不可強迫孩子做他所不能做的事。在這些事上，壓迫太甚，容易使他聽話並且懷恨。

以後你叫他做甚麼事，他都要開始說『不』了，因為在這一件事上，你對他過於苛求了。

罵或罰不能教會孩子不尿褲子或尿床。那只能使他更不高興討你的歡喜。

依照他自己的情形，甚麼時候他已準備好，並且能負這種責任時，你再幫助他實行。這是幫助他學習的最可靠的方法，這也是最好的訓練。

你的孩子吮姆指嗎？

大多數的孩子在某一個時期，都吮他們的手指，有的吮得多些，有的少些。任何東西所給他們的安慰都趕不上吮吸一樣東西。有許多大一點的兒童，到了三四歲時，如果疲倦或是不快活的時候，還會吮他們的姆指。

幾件不可做的事

不可將他的手由口中拖出。他馬上又會塞進去的。

不可用姆指套，或手套，或夾板，或市上所用的種種方法去破除他的這個習慣。這種東西是沒有甚麼用處的，也許會激怒他們，使他們尋找別的方法去得到安慰。

他每次將姆指放進口中時，不必提醒他，因為他知道得很清楚。

不可對他說他是個嬰兒，或是當着別的孩子面前羞他。這樣使他真的不快活，更不容易放棄這個習慣了。



幾件需要做的事

你可以幫助他去掉吮姆指的習慣，但能用間接的方法。

當他還是一個嬰兒的時候，他吮吸母親的奶頭或是吃奶瓶的時候，你要確實知道他吮的時間是否足夠。如果他用奶瓶吃得太快了，給他換一個孔小一點的奶嘴。

你要盡力地使他覺得滿足，安全。

多抱抱他，多愛愛他。

給他一點事情做佔據了他的精神，白天給他一點簡單的，他所喜歡玩弄的玩物，晚上給他一個心愛的洋囡囡或是個玩具小動物，叫他帶着到床上去睡。

當他覺得更安全了，並且對於四周的人和物都更知道得清楚的時候，他就覺得愈來愈不需要吮他的姆指了。

到處探險

有一位母親說：「我得不到一分鐘的安靜，這女孩子總是跟在我的腳後面，甚麼事都有她的份，她最高興做的事就是將我櫃子抽屜裏面的東西，一樣一樣都拖了出來。」

當一個孩子發現可以依照他自己的意思到處移動的時候，他或爬，或滑，或走，或是沿着一件東西橫着走，這時凡是看得見的東西，都是動人的，有趣

的。一切東西都不能安全了。煙灰碟，香煙，盤子，你心愛的有漂亮書皮的書，你的縫紉盒，這一切都成了他探險的新世界，先用手摸，然後放到嘴裏去，這也是一個方法，可以知道一樣東西究竟是什麼樣子。

需要許多時間他才懂得有些東西是他可以動的，有些是不能動的。暫時你可以將容易破碎的東西挪開，讓他到處去遊玩。

他需要許多的機會到處移動，到處爬，並且用各種方法試試他自己的身體。起初他的動作是很笨拙的，但是如果你許他自己去做，並且依照他自己的方法玩，很快地他就可以學會了。你不要一切事都打算幫助他。也不要把你的主張，你的意見告訴他。如果你讓他自己去發現，他自己就會有許多的主張，許多的意見了。

給他凡他所感覺興趣的東西，一本漂亮的書，一個布娃娃，簡單的木塊，美麗的緞帶，或是一盒的線軸，還有許多的小布塊。在廚房裏一把木製的匙子，一個舊鍋或是舊的杯子，就夠他忙的了。

一個他可以獨自玩的小遊戲室也許可以幫助他玩一些時候，但是時間不長。不久他要去找眼新的世界，而且在這時期他是要伴侶的。那也是他探險中的一部份。

不要着急，以為他和你玩久了會慣壞了他，以至於以後他再不肯單獨地玩了。許多小孩子，在五個月或十八個月的時候，願意跟在母親後面，而不願被關在他們的遊戲室裏，等他們到了兩歲三歲時，他們很願意一個人單獨地玩了。

如果他願意的話，每天給他一個單獨玩的機會。到時候他就會對於玩具更感覺興趣，當他的體力