

養成兒童好習慣

江同編譯



家出版發行

★

促進家庭幸福

主編：黃嘉音
編輯：朱綺



健全婦女生活

這是今日中國一本最理想的家庭
和婦女權威刊物，撰稿者包括國
內外各方面的專
學和心理的原則
人怎樣去處理
新的醫學和營
重社會，婦女
嬰，保健，婚
。我們謹向
幸福的讀者

內容

育嬰
社會營養
婦女教育
家庭
兒童
婦女
家政

定閱辦法

- (一) 定戶一次預付人民幣 元。
- (二) 來函請用正楷書明姓名住址及起定期數，以免
- (三) 外埠定費請由銀行或郵局劃匯，郵票不收，函
倘有遺失，本社恕不負責。
- (四) 定費用完時由本社專函通知續定。
- (五) 來函請逕寄上海(23)膠州路一八六號本社。
在市區內，可打電話三九五七八通知源人收。

定戶利益

- (一) 定戶儘先提早發書。
- (二) 購買本版書刊，來函註明定單號碼，一律八
- (三) 委託代辦外版書刊，來函註明定單號碼，

外埠 郵費 另加

戶預付三期刊書

養成兒童好習慣目錄

前言.....	
訓導的初步.....	
每個孩子都不相同.....	
時間表的好壞.....	(三)
一步一步的做.....	(四)
孩子都喜歡吃.....	(五)
該注意的事.....	(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)
該怎麼辦.....	(一七)
該不該打孩子？.....	(一八)
又添了新寶寶的時候.....	(一九)
讓他自己學習.....	(二一)
甚麼是好的訓練.....	(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為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導方面，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為難，很心煩，那麼你也許常常希望，知道甚麼事應當怎樣辦。

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。你要為他而快樂，並且使他知道你真是為他而快樂的。



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。

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，他們好像莖莖中的豆子似的，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，或是用新字說東西這些事，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比你的姊姊的孩子做得早，或是趕不上別人，你都不必着急。

不過你必須有規定的時間表，你姊姊的孩子到醫生那裏，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。你就可以根據時間表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喂一次，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

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

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，每天用奶瓶喂一次。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 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愛吃的，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，更不必勉強他，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。如果他不吃菠菜，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) 有些孩子如果每天吃得太少一點，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。等到他想要多吃的時候，他會讓你知道的。

(六) 當你開始以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。如果在依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抓着一把匙子，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。



最要緊的或是在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，偶然他還沒有需要幫助的時候，尤其是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 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，最好靜靜地陪着他玩一會，這時你要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。不久他們仍會要你将門關上的，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為懲罰。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。讓她們去哭是人們認為「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為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，那麼你将他放到床上去以後，可以讓他在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己床上來。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，他也許會變得很有心煩，也許會反抗你。

你也許發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，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，當他入便時，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，到他十八個月的時候，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。

在夜晚他也許還會尿濕，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，不可強迫孩子做他不能做的事。在這些事上，壓迫太甚，容易使他不聽話並且懷恨。

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，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。起初他的動作是很呆笑的，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，美麗的綵帶，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，就給他忙的了。

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。不久他要去征服新的世界，而且在這時期他是要伴侶的。那也是他探險中的一部份。

不要着意，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机会。到時候他就會對於玩具更感覺興趣，當他的體力



增長，他的知識進步了的時候，他就覺得愈不需要你陪着他了。

如果他在每一階段都是滿意的，他就可以更快樂地進入下一個階段。

當孩子聽話的時候

當孩子「聽話」的時候，那就是放棄他所想做的事，因為知道你要他做另外的一件事。即使你用言語告訴他，一天之中，他這樣做許多次。

他由你臉上的態度，說話的聲音，意識到你要求他怎樣做。他很快地知道什麼時候你對於他所做的事認爲滿意。他漸漸地學會了放棄他所要做的事，爲的是保留你的愛，使你讚許他。

他學會了早上不哭，靜靜等着你來給他穿衣服。他學會了不抓你桌上的照片。他學會了不打你，雖然他心裏很想那樣做。

你不注意他像這樣放棄了多少事情，只有到他不聽話的時候，你才加以注意。

當孩子不聽話的時候

總起來說，每一個孩子都願意聽話，但是有時候不得不鬧。

使他在那裏搗亂的也許是由於他的精力太強了，或是太高興了。當時你也許不喜歡，但是這的確表示出他是有精神的，是自由的。這正是你所需要的。

如果你的孩子是個從來不安靜的孩子，是個體力極強的孩子，你必須使他得到許多發洩的地方，好的室內室外遊戲材料，還要有玩伴，當他漸漸長大的時候，他應當和一羣別的孩子一起玩。他所需要的母親，是一位不把他所做的每一件事都看得很嚴重的人。

有時因為你對於一個孩子希望太奢，於是麻煩就開始了。你不能希望你那個四歲的孩子，在你一喊他時，他馬上就停止玩他的玩具，進來吃晚飯。給他幾分鐘的警告，並且幫助他將他的木塊放到匣子裏面。

當你那個五歲的孩子，玩了很長的一個下午以後，他如果不自已脫掉他所穿的衣服時，你應當幫他脫掉。等他不是那樣疲倦的時候，他就會好好地自己脫了。

有時候很不容易看出一個孩子為什麼鬧脾氣，不過你準可以知道他是需要什麼東西，而且需要得很厲害。如果你白天要出去工作，當你不在家的時候，只好將他交給祖母，或是交到託兒所去，如果人家告訴你當你不在家時，他是很乖的，只有你回家以後，他才鬧脾氣，這是很令人灰心的。那時候你也疲倦了，要不生氣是很不容易的。

也許他的搗亂是因為恨你出去，沒有其他的方法可以表示。他只有利用這個機會使你注意他，即使叫你生氣他也不顧了。

這時你這方面需要特別忍耐，而且要想法子使你和他同處的時間成爲快樂的，早上你們一同穿衣的那幾分鐘，或是你所能找到的一點時間，要盡量使他快樂。

也許有其他的原因使他這樣做。最要緊的是找出這些原因是什麼。

然而有時一個孩子故意要那樣做。他也許要試試你，看看他能做到什麼地步。不論他是要引你注意，或是要證明他比你更凶，你自己必須想出應付的方法。

該怎樣辦

(一) 如果爭執之點是很重要的，你必須意志很堅定，一定要依照你的意思辦下去。雖然小孩子願意照自己的意思做，但他們仍願有人管着他們。如果你好像是不知如何辦的樣子，他們就會困惱了，如果他們知道你是持的什麼態度，預備怎樣辦，他們就放心了。

(二) 先想好怎樣辦，然後靜靜地，堅決地辦下去。如果孩子不肯洗手，你將他帶到洗臉盆那裏去。如果他又喊又鬧，有時候最好不要理他，過一會等他不鬧了，然後再帶他去。並沒有什麼神祕的方式可以照着辦。你必須斟酌每件事的情形，自己去辦。

(三) 你一定要使孩子知道你決定怎樣辦。把你的意思清楚地對他說明，但不可和他爭論。不要對每件事都說許許多多的理由。那樣就成了遊戲似的，什麼事也辦不成功。

(四) 不可威嚇或是苛責孩子。事情不好辦的時候，也要盡力保持你的好脾氣，至少多數的時間是這樣。

(五) 永遠也不要說「媽媽不愛你了，如果你……怎樣怎樣。」他最重視你的愛，而且他需要知道無論有什麼事情發生，你永遠是愛他的。如果你用這種方法去威嚇他，他會覺得一切希望都完了，以後他的舉動真的要變壞了。



(六)如果你和他大鬧了一場之後，儘可能地快快忘掉這件事。過不久就和他一道做一點快樂高興的事，表示方才的事已經過去，已經完結，而且你也並不恨他。

(七)大抵的說起來，你要儘可能的給你的孩子自由。約束你自己不要說不必要的「不」，留著到重要的事情時再說。

(八)不要祇說「不」，你可以用另外一樣東西去代替。一個嬰兒這一樣他所不能要的東西時，你自然會另外換一樣可以給他玩的東西。對於大一點的孩子，也可施用這種方法，不過實行的時候是要多用一點思想和技巧的。

該不該打孩子

我們看見有許多的母親，過馬路或上公共汽車時，孩子用力拉她們，於是她們就罵孩子，孩子若做了母親所不喜歡的事，母親就打他們。這些母親也許是因為疲倦了或是生氣了才這樣做，但她們不明白這樣做使她們的孩子也要生氣發脾氣，對於她們自己更不好辦了。

如果你偶然發脾氣，或是自己心煩受刺激時打你的孩子，也並不是甚麼嚴重的事，不過有一個條件，就是你必須使你的孩子覺得他之受責打，是因為他做錯了事情，而且要他知道你仍是愛他的。

但是你如果時常打孩子，罰孩子，那大概就是你自己所用的方法錯了。責打也許可以暫時發生效力，但是你不知道也許會發生甚麼後果。

打他也許會使他發怒懷恨，或許使他羞恥慚愧。也許會使他心腸變硬，你打他他也滿不在乎；不然，他就會變得害怕，做甚麼事都不敢相信自己了。

這種種的情緒都不能幫助他知道他做錯了甚麼事，或是爲甚麼做錯了，或是下次應當怎樣做。打的最大用處，就是有時可以使空氣澄清一下。但是所付的代價太不值得了，而且多半是沒有用的。

又添了新寶寶的時候

你或許預料得到孩子不喜歡把你分給他的新妹妹，或新弟弟。但是如果你預先告訴他，你就可以好一點。讓他覺得他是在幫你計劃關於這個新嬰兒的許多事，譬如說，小床應該放在甚麼地方，嬰兒的衣櫃還有許多其他的東西應該放在那裏。利用許多小的地方，你可以給他這樣一個觀念：就是這個嬰兒，你的，也是他的，家中新添的這個重要人物，是與他有份的。

很自然地，他要知道這個嬰兒在甚麼地方，是怎樣長的，怎樣生出來的。盡你的能力坦坦地，清楚地，回答他的問題。要回答他的問題，你可以參考家雜誌社所出的一本小冊子，名叫「兒童的性問題」，這裏面有許多的建議，可以幫你解決這個問題。

到醫院去生產之前，你要告訴他你要暫時離開他，你一定要叫他知道你走的時候，一切的事都替他計劃好了。回家以後，在那個小的嬰兒不需要你的時候，你可以花費一點時間完全和他在一處，這樣他就覺得你仍舊是愛他的。鼓勵他看着你替小弟弟或小妹妹穿衣服，你爲那個小的嬰兒洗澡時，

叫他遞毛巾、肥皂給你。用這種方法，就可以覺得在這方面他也是有的。

你怎樣才能使他不覺得自己是被擯棄，被遺忘了，那是最重要的。然而即使是這樣，有時孩子一定還會嫉妒，煩惱。所有的兒童都是如此的，即使他們不公然表示出來。也許他們用奇特的方式表示出來——你以為孩子早已訓練好了，但是他會忽然又尿起褲子來了，他也許又開始學嬰兒說話。

最初當那個小寶寶還睡在小床上時，孩子也許不恨他，因為那時他很好玩很軟弱，像一個玩具。當他開始到處爬，或是搶大孩子的玩具，並且妨礙大孩子，而你又總是保護小的，那時那個嬰兒就變成了一種威脅，一個討厭東西了。這時候你會發現你不看着的時候，大孩子想要打他，他開始走路的時候，大孩子想要絆倒他，有時你看不出甚麼緣故來，而大孩子偏要搗亂。這都是嫉妒在那裏作怪。

當你看見孩子有這種情緒時，他若和小弟弟在一處時，你一定要在旁邊，不要讓他打着或是在了他。找許多他所喜歡的事情叫他做，使他忙，就可使他不搗亂了。這事後辭他好得多。

他必須知道你看得出而且也了解他的情緒，並且知道你仍然愛他。如果他確實知道父母都愛他，他的嫉妒就不會有多大害處。到了時候，他會覺出這個小弟弟或小妹妹並不討厭，而且是很好玩的。

讓他自己學習

當孩子自己學會的事情愈來愈多的時候，他需要你的幫助就少了。他用不着你告訴他怎樣做，他自己會知道。

你不能希望一夜之間他就能這樣做。這是慢慢地，由許多小事，自己吃東西，自己扣套鞋鈕扣，

選出甚麼玩具來玩，由這些事積聚起來的。這些都是開始。

給他自己選擇的機會，但不是一切的事都叫他自己選擇，是那些他所真能懂得的事情。譬如說在過馬路的時候，將你的手放在他的肩上，讓他和你一同決定甚麼時候過去最安全。你的孩子三四歲的時候，你就可以開始這樣做，但是要過許多時候，你才能信賴他自己一個人走過馬路去。

讓他漸漸地負起責任來。如果他有一個特別的地方放玩具，那麼愛護玩具可以成爲他的工作（可以稍稍幫助他），至於他將玩具收拾好以後，那個盒子或架子成了甚麼樣子，那就不必管了。他正在做一件事情的時候，你不能希望在你一叫他停止的時候他馬上就停止。給他時間叫他玩完了，他就會很快地將他的東西恢復收拾起來。

當他懂得時間了，他就能自己知道甚麼時候該回到屋裏不要玩了。但這件事你也不可操之太急。他在專心地挖一個溝，或是造一個堡壘的時候，時間並不是重要的。

他愈能不要你的幫助自己愈好。但你一定要站在他的旁邊，當他需要你時，你可以幫助他。

甚麼是好的訓導

滋養兒童的工作不是容易的，但是也不一定太難。自然你有做錯的時候，有錯才好學習改善。但是也像你的孩子一樣，你的自信心漸漸堅強，也漸漸地有把握了，你如果用心的話，同樣的錯誤你決不會做第二次。

最重要的是了解你的孩子，知道他的需要。這可以幫助他健康快樂，一個健康快樂的孩子是不會

太鬧的。他自然會喜歡和你合作。

他需要你的撫愛。

你要使他覺得滿足，覺得你是好好在照顧他的。

他需要發展的機會，自己做的事情要愈來愈多。

他需要知道你希望他怎樣。

慢慢地，由你這方面，他知道什麼是是，什麼是非，就是你不在那裏的時候，他自己心裏已經有

了這種訓練。

這是訓導的真正目的。

這是你所真正需要的。

家出版社婦嬰保健叢書

各書按本社所定倍數發售

以現時本社門市價目為準

一九三七年六月一日

實用
女性生理與
婦女生理常識
江同譯

四九年十一月六版

養成兒童好習慣

原著者 美國兒童研究會

編譯者 江 同

發行人 黃 嘉 音

發行所 家 出 版 社

上海(23)膠州路二八六號
電話 三九五七八

印刷者 大眾文化服務社

上海果育堂街三十三號

★版權所有·翻印必究★

