

家規

家庭健康教育及輔導中心

滕琴子先生

註冊社會工作員

家庭輔導及家庭教育碩士(CUHK)

性治療師 (HKASERT)

PREPARE / ENRICH® CERTIFIED FACILITATOR AND TRAINER

T-JTA® AUTHORIZED PRACTITIONER

美國IAPC註冊『繪畫心理分析師』(LV2)

性格透視®認可(一級)培訓師

LEGO®-BASED THERAPY RECOGNIZED FACILITATORS 認可導師 BRICKS FOR AUTISM C.I.C. 認可導師培

訓及獲頒授證書 (課程獲英國劍橋大學自閉症研究中心認可)

修畢「六色積木」SIX BRICKS LEVEL 1, 2 & 3

CERTIFIED BEHAVIORAL CONSULTANT (CBC) (DISC 專業行為分析師)

香港生涯規劃發展師(LPI)

香港聖公會麥理浩夫人中心幼稚園幼兒園



中國傳統文化與家規

中國著名兒童啟蒙教材《三字經》寫有：
「養不教，父之過；教不嚴，師之惰。」

古代的家教道德思想不但包括家庭倫理，更涵蓋社會公德和職業道德等各方面。
家庭教育由**家教**、**家訓**、**家規**三方面組成。

家規的概念

家教，是**家長對子女的言傳身教**，例如教授感恩、尊重別人、基本的規矩等。

家教的重點在於道德、禮節方面。

家訓是家教的宗旨大綱，是對子孫立身處世、持家治業的教誨，在中國歷史上對個人的修身養性，建功立業，發揮着重要作用。

家規是家族直接定出家規條款，要求家庭成員**共同遵守**，違者受罰。家規是治家教子、修身處世的重要載體。

家規對兒童的好處

- 在家庭已建立日常生活習慣的兒童中，兒童**健康狀況較好**（Boyce et al., 1977；Fiese & Wamboldt, 2003a；Fiese & Wamboldt, 2003b；Fiese, Wamboldt, & Anbar, 2005）



家庭規則和慣例對兒童的健康1

1 歲至 11 歲（平均 4.3 歲）兒童的呼吸道疾病模式。事實上，他們發現，在生活習慣較多的家庭中，呼吸道疾病的發生率較低，而且發生的時間也較短。(Boyce et al. 1977)

在兒童氣喘管理的研究中，他們發現家庭慣例有助於最大程度地減輕氣喘管理的負擔。他們的研究也表明，家庭慣例似乎遵循一個發展過程。(Fiese et al. 2000, 2003a, 2003b, 2005)

此外，家庭慣例似乎可以保護家庭成員免受與慢性病相關的壓力。(Hill, C. R. 2006)

家庭規則和慣例(ROUTINE)對兒童的好處2

幾項研究探討了一致的家庭規則和慣例對兒童入學時的外化問題，**兒童行為問題的減少**有關。(Fiese, B. H., & Marjinsky, K. A. T. 1999)

兒童的問題行為 (*Problem behaviors*) 大致可分為向外化及向內化兩方面。**向外化的行為** (*Externalizing Behaviors*) 通常指**有攻擊性、衝動、過度活躍及違法行為等**；向內化的行為 (*Internalizing Behaviors*)，包括**抑鬱、焦慮、內向退縮及心理影響的身體不適等**。(臨床心理學家 葉妙妍)

家庭規則和慣例對兒童的好處3

研究了**幼兒父母參與**共同閱讀、日常生活（睡覺、午睡和吃飯時間）以及擁抱和擁抱等養育活動的頻率。根據這些數據，他們得出結論，只有大約一半的孩子一歲或以上的父母參與共同閱讀並維持日常生活，但那些這樣做的父母的**孩子後來經歷了入學準備和學業成功**。(Britto, 2002)

當**家庭參與更多的共同活動**時，五年後他們經歷的**衝突就會減少**。(Dubas and Gerris, 2002)

家規或慣例

家庭對家庭成員的行為和孩子生活的可預測性**提供了明確的期望**。

families provide clear expectations for family members' behaviors and predictability in children's lives. (Fiese and Wamboldt 2000)



CHECK LIST:



習慣

讓習慣變成家規

家規參考

1. **愛惜物品規矩**: 保護玩具、節約水電 <- **培養責任感**
2. **生活自理規矩**:
 - 1歲端杯子喝水、穿脫衣.
 - 2歲穿鞋子、吃飯.
 - 3歲扣鈕、找水喝.
 - 4歲自刷牙(大人補刷)
 - 5歲弄翻自清、自擦屁股 <- **培養獨立**
3. **定下等待規矩**: 4~6歲 <- **培養耐心**, 不衝動人際關係才會好. 不想要就要, 物欲較低
4. **控制怒氣規矩**: 不可越界
 - 1歲不拉大人頭髮
 - 3歲不用哭大人就會聽
 - 5歲不口出惡言, 試講感覺和感受 <- **培養高EQ**
5. **專重規矩**: 大聲太興奮影響別人,
 - 6歲前多聽多看多想, 換位思考不自我, 才受歡迎 <- **培養自律**



訂立家規守則

- 從遊戲中學習父母指令及規則
- 從生活學習規則
- 父母應商討那些生活習慣及規則**對幼兒成長為重要**
- 家規或規則須**易明及具體**
- 0-6歲成長重要階段，建議父母**3個月商討一次家規**
- 可以設計一些**家規圖畫**或**標語**，貼在當眼處
- 幼兒漸長大，可**與子女一同商討家規**，增加投入感
- **以身作則**

注意事項

家規按幼兒成長而有彈性處理

盡量維持父母的良好習慣及喜好

讓子女知道，家規的意義，不是控制

子女犯了家規，應分開個人及行為

夫妻關係需要找時間維繫，這對幼兒成長及其安全感有非常重要的關鍵

家規對幼兒的目的

行為指導

- **建立規範**：家規提供了明確的行為指導，幫助幼兒了解什麼是可接受的行為。
- **培養責任感**：遵守家規可以幫助幼兒學會負責任，理解自己的行為對他人和家庭的影響。

安全保障

- **保護安全**：一些家規旨在保護幼兒的安全，例如不在家中奔跑或不觸碰危險物品。
- **健康習慣**：家規可以促進健康的生活習慣，例如定時吃飯、睡覺和保持清潔。

情感發展

- **建立信任**：遵守家規可以增強家庭成員之間的信任和理解。
 - **情感支持**：家規提供了一個穩定的環境，有助於幼兒的情感發展和心理健康。
-

重溫教養事項

正面教育

鼓勵和讚美：當幼兒表現良好時，給予鼓勵和讚美，這會增強他們的自信心和積極性。

積極強化：通過獎勵來強化良好的行為，例如完成任務後給予小獎品。

榜樣作用

以身作則：父母應該示範良好的行為，幼兒往往會模仿父母的行為。

一致性：父母的行為和言語應該一致，這樣幼兒才能形成穩定的行為模式。

教育遊戲

學習遊戲：通過遊戲來教導幼兒，例如拼圖、角色扮演等，這可以提高他們的學習興趣和能力。

互動活動：參與互動活動，如講故事、唱歌等，這有助於幼兒的語言和社交技能發展。

情感支持

情感教育：教導幼兒識別和表達自己的情感，這有助於他們的情感發展和心理健康。

安全感：提供安全和支持的環境，讓幼兒感到被愛和被關心。

紀律教育

合理懲罰：當幼兒違反家規時，給予合理的懲罰，例如暫停某些活動，但避免過度懲罰。

解決衝突：教導幼兒如何和平解決衝突，避免不必要的爭吵。

了解幼兒的需求和特點

個性：每個幼兒都有獨特的個性，了解他們的性格特點有助於選擇適合的教育方法。

興趣：根據幼兒的興趣來設計教育活動，可以提高他們的學習動機和參與度。

發展階段：考慮幼兒的年齡和發展階段，選擇適合他們認知和情感發展的教育方法。

各位父母一齊加油

