



母親節特刊：您是**啥米**媽??

所謂『對的』育兒教養，是視乎家長及孩子的性格而做調整的，並沒有一條必勝方程式。本文就近年來數個熱門教養名詞談起，讓我們來檢視自己「我是『啥米』媽」。是虎媽、象媽還是海豚媽！

虎媽

虎媽一詞由來自美國耶魯大學教授蔡美兒出版的《虎媽的戰歌》一書，這管教方式以學業為大前題，家長往往渴望自己的孩子進入優秀學校，期望孩子擁有輝煌的職業生涯，甚至帶家庭擺脫貧困。對於虎媽而言，他們成功的指標在於孩子在學術，體育或音樂的成就。但根據研究顯示，父母使用過份操控、懲罰性及缺乏支持的教養方式可會構成孩子的心理傷害，導致他們有焦慮、抑鬱及自卑感。

象媽

「象媽論」由美國一名印度裔作家辛哈提出，指出父母應如大象媽媽般給予子女呵護與鼓勵，理念跟虎媽相反，象媽會順應年幼子女的訴求及保護孩子免受痛楚。大象教養將重點放在情感的安全性和連接上，而不是著眼於學術卓越和成就。但坊間也有批評此方式的聲音，認為這樣會養出脆弱的年輕一代，也容易形成沒規矩的孩子。

海豚媽

由加拿大精神科醫生希米·康 (Shimi Kang) 提出，其反對嚴格控制方式，強調要對孩子有合理的管教和期望，尊重孩子創意和獨立性，就能達致平衡、有權威的親子關係，同時又維持平衡的生活方式，孩子可以擁有現今許多兒童欠缺的玩樂和探索、社群意識和貢獻，以及規律的休憩。但缺點是此教養法較為理想化，未必所有父母也能依此方式實行。

而無論您選擇了何種教養策略，在育兒路上總是需要不斷修補補出一個適合自己與孩子的專屬模式。以下提供相對理想性的海豚家長教養重點與您分享。

海豚家長溝通四步驟

當孩子做錯事、無理取鬧，再有修養的爸媽，往往也會忍不住咆哮。希米·康從海豚育兒原則，發展出一套鼓勵式的四步驟溝通法，作法如下：

步驟一：滅除老虎 (Kill the tiger)。如果內心已如老虎怒吼，先深吸幾口氣，確認自己在任何行動前都保持冷靜。

步驟二：同理心 (Empathy)。向孩子表達你了解他，並和他站在同一陣線。

步驟三：點出你孩子 (Your child) 的目標。從孩子情況設身處地思考後，提醒他的目標為何 (而非你的目標)。

步驟四：支持成功 (Support success) 向孩子表示，相信他有能力完成任務。