



最有效育兒方式：身教

親子學習



12

什麼是「身教」？

「身教」與「言教」的分別，是指父母或照顧者通過自己的實際行動、行為舉止、態度和情緒管理來為幼兒樹立榜樣，而不是僅僅通過「口頭說教」來教育孩子。

對於0至6歲的幼兒來說，他們處於感官運動期（Sensorimotor Stage）和前運算期（Preoperational Stage），其認知特點是以具象思維為主，模仿能力極強，理解抽象道理的能力卻非常有限。因此，「怎麼做」遠比「怎麼說」更有影響力，所以幼兒大多透過父母的「身教」來學習。

為何對幼兒如此重要？

1. 幼兒是天生的模仿者

從出生開始，嬰兒就在通過觀察和模仿來學習。他們模仿父母的表情、聲音、動作。隨着年齡增長，他們會模仿更複雜的行為，如說話方式、處理情緒的方法、對待他人的態度。孩子的行為，很大程度上是父母行為的鏡像。你怎麼做，他們就會學怎麼做。

2. 行為比語言更具說服力

當父母的「身教」和「言教」不一致時，孩子幾乎總是相信「身教」。

例子：父母告訴孩子「不能玩手機」，自己卻機不離手。孩子接收到的矛盾資訊是：「手機是個好東西，因為爸爸媽媽永遠在看，但我卻不被允許。」這會

導致孩子的困惑和不服從，因為行為本身傳遞的誘惑遠大於語言的禁止。

3. 建立內在價值觀和道德觀基石

幼兒的價值觀不是通過背誦規則建立的，而是通過觀察成年人的行為在內心慢慢形成的。

例子：父母要以身作則，在子女面前尊敬長輩，關顧和孝敬自己的父母，陪伴父母，照顧其生活和看病，一同旅行及吃喝玩樂，為孩子作出良好的榜樣和品德孕育。透過身教承傳中華民族的優良傳統，尊師重道，以孝為先。

例子：你希望孩子「有禮貌」。與其每天催促他「快說聲謝謝」，不如自己在接受幫助時，真誠地對他人、也對孩子說「謝謝」。父母對待侍應、外賣員的

坊間常言道：身教重於言教。究竟身教有多重要？有學者稱幼兒善於模仿，例如品德、習慣、社交、情緒統統都要學，這些行為表現也不是天生的，幼兒除了在學校或透過媒體資訊學習外，其餘時間都會模仿父母或照顧者的行為，而身教是行為模式的一種，不分階級，也不使分文，就算每朝早跟孩子說聲早晨，也是一種身教。父母又想孩子將來成為一個怎樣的人呢？不如大家都從今天起學習如何身教，一同身體力行吧！

態度，就是孩子學習「尊重」和「平等」的第一課。

4. 學習情緒管理和解決問題的關鍵

幼兒不知道如何應對憤怒、挫折、悲傷。他們會觀察父母如何管理情緒。

例子：當你遇到挫折，是暴跳如雷、摔東西，還是深呼吸、冷靜地分析問題？父母處理情緒的方式，就是孩子未來的「情緒管理能力的藍本」。他們通過學習父母來學會如何與困難共處。

5. 建立安全感和信任感

充滿愛意的行為比任何語言都能給孩子帶來安全感。當孩子看到父母言行一致，待人真誠，遵守承諾時，他們會覺得這個世界是可信任的，這是心理健康發展的基礎。

如何在日常生活中實踐「身教」？

1. 品德教育：

希望孩子誠實：自己就要做到信守承諾，不為了方便而說「白色謊言」。

希望孩子有愛心：就帶他一起照顧寵物，一起去幫助需要幫助的人，讓他看到你的行動。

2. 習慣養成：

希望孩子愛讀書：請放下手機，拿起書本，享受閱讀的時光。

希望孩子整潔：就讓他看到你整理房間、物歸原處的好習慣。

3. 社交建立：

希望孩子學會尊重：請尊重你的父母和朋友。夫妻之間的相處模式，是孩子未

來親密關係的藍本。

希望孩子學會分享：在分享食物或玩具時，自己也樂於與他人分享。

4. 情緒管理：

當自己情緒失控後：這是最好的身教機會。可以平靜後對孩子說：「媽媽剛才太生氣了，大聲說話是不對的。下次媽媽會努力好好說。」這教會孩子承認錯誤和尋求進步。

總結

對於幼兒而言，教育並非一場「說教」，而是一場「修行」。父母需要做的不是塑造一個孩子，而是努力成為那個值得孩子模仿的榜樣。以上種種的行為模式、教養孩子的策略，都需要家長以身作則。

「孩子不會聽你的，但他會模仿

你。」這句話深刻地揭示了身教的本質。父母希望孩子成為怎樣的人，最有效的方法就是自己先朝着那個方向努力身體力行。這種無聲的、潛移默化的教育，且不需分文而其力量遠勝於千言萬語，就讓我們一同為孩子的一生奠定最堅實和溫暖的基礎。

作者及其任職學校

胡若思校長幼教經驗相當豐富，擔任崗位二十多年。方江輝幼稚園／幼兒中心曾多次獲頒「德育及公民教育獎勵計劃」獎項，今年該校更有老師於《大公報》主辦的「香港優秀師德師風評選」中榮獲「優秀教師獎」。