

# 家家有規矩



俗語有話：「國有國法，家有家規。」不少爸爸媽媽對於訂立家規有種矛盾的感覺，擔心強行要小朋友遵循規則會失去自由，侷限了小朋友的成長發展及創作空間，但又怕小朋友會「無王管」，變得無法無天。究竟一個家是否需要訂立家規呢？

## 每個家要有家規？

邁步兒童發展中心助理總監戴美豐校長指「家規」顧名思義指家庭的規則，有些爸爸媽媽未必會開宗明義訂立家規，但其實每一個家都會有屬於自己的家規，而家規是有需要訂立的，因為家規很多時也涉及到一些言行舉止、禮貌、道德及教養的範疇。

## 培養習慣和價值觀

當小朋友學會遵循家規，戴美豐校長指小朋友會對這些良好行為有一定的認知程度，會在日常生活習慣中漸漸學習，最終潛移默化演變成為自己的價值觀，將在家裡學習到的良好行為，延伸到學校，甚至社會。

## 隨時代變遷

不知爸爸媽媽有沒有留意到不同年代會有不同的家規呢？傳統中國社會有「重男輕女」的觀念，而且非常根深蒂固，以前男仔可以出外讀書，但女仔只可以留在家裡做家務，成為古時的家規。不過，隨著時代的變遷，家規亦會與時並進，現今社會認為男女要平等，無論是男仔或女仔都同樣享有讀書的權利。





資料提供

## 家規涉4大範疇

現在不少學校面試並非著重小朋友的學業成績或得到多少證書獎狀，而是小朋友的品德、禮貌及自理能力。戴美豐校長指家規正正涉及這些範疇，所以爸爸媽媽想小朋友在面試時表現理想，可以在家裡自小培養小朋友。

### 家規範疇

### 例子

- 早上要與爸爸媽媽說早安。
- 入屋或與爸爸媽媽回家要打招呼。
- 吃飯前要與爸爸媽媽說吃飯，按輩份由大說到小。
- 挾飯菜只可夾自己的面前，不可以飛象過河。
- 要懂得把食物留給爸爸媽媽，即使小朋友喜歡吃也不要吃光，應與別人分享。
- 分擔家務，一些簡單的家務小朋友也可以做得到，例如爸爸媽媽將衣物摺好，可以讓小朋友自行放回衣櫃裡。
- 回家後或吃飯前要洗手。
- 睡覺前要洗澡及洗頭。
- 去洗手間後要沖廁所及洗手。
- 回家後或吃飯前要洗手。
- 睡覺前要洗澡及洗頭。
- 去洗手間後要沖廁所及洗手。

## 1 禮貌

## 2 分享

## 3 衛生

## 4 習慣



### 從3方面入手講家規

小朋友年紀尚小，未必會明白遵循家規的意義，戴美豐校長建議爸爸媽媽可從以下方面入手，向小朋友講解家規的重要性。

### 1 直接要求

爸爸媽媽可以直接要求小朋友遵循家規，初時小朋友可能仍未做得到，但隨著日子久了，家規不知不覺會變成小朋友的生活習慣。

### 2 故事人物作借鏡

坊間有不少勵志及教育故事，爸爸媽媽可以利用故事當中的人物角色作借鏡，向小朋友講解為甚麼要遵守家規，小朋友會較容易理解訂立家規的意義及目的。

### 3 社會要奉公守法

社會有不少法則要遵守，例如乘車、購物要排隊及不可隨地亂掉垃圾等。爸爸媽媽可告訴小朋友在社會要遵守規則外，在家裡亦有規則需要遵守，例如把垃圾分類放置環保箱循環再造，今天是爸爸負責，明天是媽媽，後天則是小朋友，好好分工合作。

### 讚賞要清晰具體

當小朋友一段時間也能遵守家規，爸爸媽媽可以稱讚小朋友以作鼓勵。不過，戴美豐校長指爸爸媽媽很多時都稱讚小朋友乖巧，但小朋友卻不知道原因，所以爸爸媽媽必需要舉出實際的例子，清楚具體向小朋友說那一方面做得好。例如小朋友天天也能在吃飯前洗手，爸爸媽媽可稱讚小朋友：「你每天也記得在食飯前洗手，做得很好！」，令小朋友培養長期的習慣。

### 多加提醒漸漸做到

如果小朋友破壞了家規，爸爸媽媽是否需要責罰小朋友呢？戴美豐校長指家規大多數是很恆常的規則，每天都會重覆做，當小朋友跟從不到家規，爸爸媽媽可以直接告訴小朋友需要這樣做，平日在旁多加提醒小朋友，小朋友便會漸漸變成生活習慣遵從家規。

### 以身作則做個好榜樣

在執行家規時，爸爸媽媽應先以身作則，例如訂了小朋友需要在晚上九時睡覺，爸爸媽媽即使有工作尚未完成，也需要放下熄燈睡覺，待小朋友熟睡後，才靜靜起身繼續工作，否則爸爸媽媽平日遲遲未睡，小朋友就會有藉口，抗拒遵守家規，所以爸爸媽媽樹立好榜樣是非常重要。