

九月品德主題《禮節》—親師分享文章

祕笈，教出禮貌小孩

《摘自親子天下 19 期 王意中-王意中心理治療所所長、負責心理師》

大人常對孩子說：小孩子要有禮貌。但對許多孩子來說，禮貌很抽象，家長需要給予更具體的例子和示範。

人潮擁擠的大賣場，小男孩推著購物車橫衝直撞，隨口說著：「閃邊、閃邊！」被撞著的中年男子大聲嚷著：「誰家的孩子，這麼沒禮貌！」小男孩依然視若無睹不予理會。「小朋友，這裡人多熱鬧，請放慢速度，慢慢逛，」微笑的阿姨對著小男孩這麼說著，購物車竟也神奇的緩緩而行……

玩具區裡，小女孩任意將物品外包裝拆散，玩弄後不歸位而隨處放。「嗨！聰明的小朋友，我猜你一定知道玩具的家在哪裡，」一旁的爺爺如此說著，小女孩隨即點點頭，做該做的事，將外包裝整理好，把玩具放回原處，並向爺爺說「再見」後，快步跑向故事書那一區。

禮貌是可以教導、也應該教導的親子課題。禮貌讓大人與孩子學習以友善的態度面對生活周遭的人，無論熟悉或陌生。禮貌是一種生活態度，讓彼此覺得被尊重，也讓人心裡舒服。禮貌甚至是一種生活習慣，有了禮貌，一切將如雪球般，為孩子成長的路上滾出正向的能量。如何教出有禮貌的孩子？以下提供七點建議，而成功的金鑰密碼，就在於父母的優先示範。

教孩子認識禮貌的七個好點子

1. 禮貌愛微笑。

微笑是展現禮貌最基本的方法之一。微笑，是可以耳濡目染的，特別是來自父母自發性的微笑，總能原汁原味的傳遞給孩子。常常保持微笑，常常提醒微笑，常常看見微笑，是拉近彼此情感距離與化解衝突的魔力。教導禮貌，微笑，是最容易進行的事。

當孩子少了微笑，擺臭臉，大人直覺上容易認定孩子一定是不高興或生悶氣。有時孩子擺臭臉是情非得已，當孩子太過於專注，太過於緊張、焦慮或不知所措時，臉部表情很容易僵硬、平板、少變化。

試著同理孩子的情緒，父母需要練習靜下心來幫孩子說話，如「媽媽猜，你是不是因為我不讓你出去，在生悶氣？」、「爸爸猜，你是不是和電梯裡的叔叔不熟，所以他和你打招呼，你會有些緊張？」

2. 禮貌靠魔鏡。

「魔鏡、魔鏡，誰是世界上最禮貌的小朋友？」如果孩子無法覺察自己擺臭臉而有所調整，往往容易被誤解為沒禮貌。運用魔鏡來練習臉部表情的微調，讓孩子站在鏡子前，注視著鏡子裡的自己一分鐘。讓孩子從鏡中觀察自己的臉部表情，如是否常眉頭深鎖、皺眉、眯眼、嘟嘴或嘴角微張。

讓孩子透過鏡子練習說話，並觀察自己臉部表情的細節，是否隨著說話內容有所改變。接著讓孩子練習慢慢微調自己的眉毛、眼神、嘴型、臉頰等肌肉或動作變化。當孩子懂得如何控制自己的臉部肌肉時，他就有機會放鬆自己的臉部表情，不會因為過度僵硬，而讓人誤

解他要傳達的訊息。

3. 禮貌招呼讚。

說有禮貌的話，無論是請、謝謝、對不起，或是早安、您好、再見，總能為孩子帶來好回應。當大人習慣主動向人打招呼，常常看見對方的好表現，孩子也會有樣學樣。

大人都愛「讚」，孩子也不例外。看光點，見暗點，這當中取決於大人與孩子的一念之間，以及平時看待事物的方式。引導孩子將注意力聚焦在對方的好表現，並主動反應出對方的優勢。

父母可以運用便利貼，隨手寫下任何想跟孩子分享的好話。讓這些寫有正向話語的便利貼，隨時出現在孩子的電腦螢幕上、書桌前、飲料杯、書本封面上等任何孩子視線能及的地方。讓這些充滿正向力量的話語，不著痕跡的在自己與孩子的生活中隨處可見。大人說好話，孩子學禮貌。

4. 禮貌廣告詞。

禮貌有時反映著孩子做出符合當下情境的表現。讓「做該做的事」像廣告詞一樣，透過父母不時耳提面命，在孩子腦海中深刻烙印、內化。例如：「做該做的事，結帳要排隊」、「做該做的事，在圖書館請保持安靜」、「做該做的事，將玩具放回原來的架上」、「做該做的事，遇見老師說聲好」等。讓孩子了解不同的場合，有不同的要求，與符合該情境的表現，同時讓孩子懂得應有的責任。做該做的事，禮貌跟著來。

5. 禮貌在哪裡？

對於孩子來說，有時談禮貌太抽象、太遙遠，利用影像媒介則呼之欲出。選擇適合孩子年齡觀賞的影片及動畫，讓孩子在觀影的過程中，與父母一起尋找影片當中的禮貌片段。

有畫面，禮貌在心裡就比較容易看得見。孩子或許會問：「禮貌是什麼？」這時引導孩子去感受影片中的角色，哪些眼神、表情、動作、肢體語言、說話方式、語調及字眼，能夠讓自己看了、聽了都覺得舒服，離禮貌就不遠。

6. 禮貌說故事。

當孩子耳濡目染大人常強調的「小朋友要有禮貌」，父母可透過讓孩子說禮貌的故事（讓孩子自編或講出所聽過的故事皆可），進一步確認孩子是否理解禮貌的概念。有故事，有情節，透過孩子的口述，禮貌的畫面似乎就在眼前。如果再加上角色扮演，在對話及行動中揣摩，孩子的禮貌就更有味。

7. 禮貌祕笈袋。

禮貌，有時反映著孩子如何有效因應生活中的各種狀況。準備紙筆，與孩子一起討論，在日常生活中，可能會遇到的情境和問題，並一起腦力激盪問題的解決方式。例如：分組時被拒絕怎麼辦？剛剪的髮型被嘲笑怎麼辦？不小心認錯人怎麼辦？

每一張紙，只記錄一種模擬情境與符合該情境的各種問題解決方式，之後再過濾不可行或明顯有反效果的方法。最後，將這些模擬情境及解決方法彙整成禮貌祕笈袋，讓孩子隨身攜帶，時時練功，禮貌一點就通。

禮貌一定可以教，也一定需要教。如何教出有禮貌的孩子？建議您一起從微笑開始，有效運用鏡子的魔力，練習自我表情的察覺，擺脫臭臉的誤解。主動招呼說聲讚，讓正向語言的力量隨處可見。一句「做該做的事」，讓責任如雪球般滾出來。搜尋影片裡的禮貌段落，編說禮貌故事，讓禮貌概念更深刻。培養禮貌如同練功，腦力激盪成就禮貌祕笈袋。