

別向小寶寶濫說不！

認識多年的朋友半年前成為第一任媽媽，隨年紀增長，小寶寶的行為令這位新手媽媽不知如何處理。記住，小寶寶的腦袋就像一張白紙，塗上的色彩全來自模仿身邊的成年人，故此身教重於言教是對的。

除希望小寶寶能向我們學習外，我們也應學習如何詮釋他們的行為，例如拋食物落地，這可能代表他已吃飽，亦可能是他在做實驗，看看食物跌落地會出現甚麼反應，此時，你應換走食物，繼而給他簡單替代品。小寶寶雖不太明白媽媽說甚麼，但能感受到字裏行間的語調，大聲叫「不！」似乎是父母們一個很

有力的用字，但如果濫用這個「不」就會失去效用，你可嘗試用嚴厲眼神加嚴肅表情表達不悅，不過小寶寶是善忘的，所以別期待他會記着甚麼是不可為的，父母需要做的，是不厭其煩提醒他們。如他們玩玻璃杯、電插頭之類你們不容許的「玩具」時，你可用「分心法」，邊抱起他和他說話，邊給他一樣同樣吸引的玩意，如色彩繽紛的公仔、膠碟等。以上只是一些提議，不一定萬試萬靈，若你感覺自己開始情緒不隱，可將小寶寶放在安全的地方，自己嘗試聽聽音樂、閉目養神、作深呼吸等，待心情平復後才再照顧小寶寶。

何慕清兒科專科醫生（818 兒科）

