

快樂成長秘訣

每位父母都希望孩子能健康快樂地成長，然而教導孩子的方法實在五花八門，莫衷一是。另外現今社會對各方面都有很高要求，有些家長因而在教導孩子時感到不少壓力。我們希望透過以下的分享，會有助各位家長揣摩陪伴孩子快樂成長的理想法門。

你是容易「說不」的父母嗎？

其實早在嬰兒腦部發展的時候，即是嬰兒初生的首幾個月，已經能夠分辨大人的情緒面孔。由於小孩的情緒自制發展會受周圍大人的薰陶，若想小孩能夠情緒穩定及擁有高的自控能力，家長便應時常提醒自己，不要在小孩面前情緒失控啊！

早在小孩18至24個月的時候，情緒管控已經開始迅速發展。這段時期稱為自我中心時期，這成長期的小朋友許多時候都會覺得自己「甚麼都做得到」，並好奇地四周探索。家長愛錫孩子，又擔心小朋友的能力不遞，所以最常有的反應就是 say no，又或者說這樣不可以，那樣不可以。這樣的話，小朋友未能從過程中知道要做什麼，只知道不可做那些事；如此一來，小朋友如何能從學習過程中成長呢？

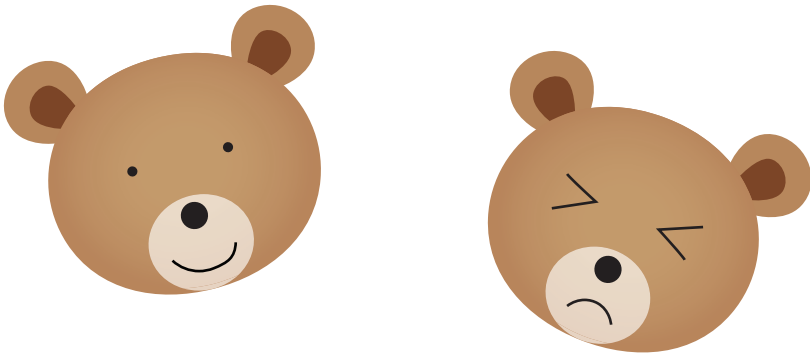


如何培養情緒穩定、 自制能力高的小朋友呢？

如果想培養情緒穩定、自制能力高的小朋友，早在這trouble two的期間便要營造一個安全環境，讓小朋友自由探索，並從中誘導他們做一些正確行為，指導他們去做能力範圍內的自理。小朋友看到自己「做得到」，信心自然慢慢增加，情緒波動亦隨之減少，也就能夠控制及少發脾氣了。

隨著年齡發展，對小朋友最重要的培育方法，就是身教。如果父母能夠做個好榜樣，作自控能力高的典範，清楚區別生活上必要及想要的，在思想及行為上沒有對物質或事件過份要求，過簡樸的生活，其子女亦會漸漸成為自制能力較高的小朋友。

另外，若要培養小朋友在金錢物質上的正面觀念，亦可以在日常生活進行一些小訓練。日常生活必需的物品（例如食、住等），由父母提供，但如果小朋友想要一些非必要的物品時，可以考慮讓小朋友善用自己的零用錢或利是錢來買，這樣他們便會學懂珍惜物件，不會隨便浪費。在此也想提醒父母，我們所提供的必要物品，只需要足夠而無需要過多啊！



爸媽的抉擇——「獎勵vs打罵」

適當和及時的獎勵，對培育小朋友是非常重要的。父母尤其應獎勵小朋友在過程中用心自學、堅持完成、盡力做好，而不是針對成果的獎勵。獎勵並非單一指物質上的獎勵，而是包括一些語言或非語言的獎勵。例如小朋友盡力完成工作，家長給予小朋友一個微笑回報、輕輕擁抱或輕拍膊頭，已經能夠達到獎勵的作用。至於語言上的獎勵，家長可考慮用即時稱讚的方法，例如見到小朋友在書桌上做功課，不論他做的速度如何、是否專注，你可以稱讚小朋友說：「媽媽很欣賞你今日能夠主動自己做功課啊。」又或者你呼喚小朋友名字的時候，如小朋友曾作出反應，你可以說：「媽媽很欣賞你今日對媽媽呼喚有回應呢！」從這樣的稱讚，小朋友明白自己會被人欣賞，而且清楚明白在甚麼情況是大人所謂做得好。

小朋友隨著年齡增長，能力增加，偶然亦會衝動地做一些大人不喜歡的事。遇到這情況時，家長應該先控制自己的情緒，延遲反應，嘗試用同理心及同情心以理解小朋友當時的情緒，用言語把小朋友的情緒描述出來，並且用身體語言表達你對他的關顧。試想想，如果小朋友在做功課時打翻水杯，他哭著來找你，你會有什麼反應呢？若你可以把他的心情說出來：「我明白你現在一定很擔心，因為明天可能交不了功課。」然後嘗試和他一起想出好辦法以解決問題，這樣不是比打罵更有效更正面嗎？

快樂成長，有賴爸媽！

快樂有分短期及長期，而兩者有密切的關係。短暫的快樂可能從成功或完成兩方面達致。成功可能是考試成績斐然或比賽獲獎，完成則著重盡力完成並享受過程所帶來的愉快。有研究指出，享受過程的愉快，能累積正面積極的情緒，與長期人生的快樂健康有直接關係。反之以成功為目標、以結果為重點的教育，會導致孩子容易有挫敗感或者引致負面情緒，影響精神健康。

未有獨立生活及處事能力的小孩，生活上很受父母或成人社會影響。正因為父母所選定的方向或路線可改變孩子的成長及人生，如果想讓孩子快樂成長，父母宜以終生的快樂（即長期的快樂）作為人生目標，幫助孩子培養性格強項、正面思維、享受並欣賞過程的態度，而不只是重視結果。在孩子成長的道路上，按部就班，循循善誘，快樂人生便隨之而來了！

