



## 6心法，培養樂觀正向的孩子

翻譯整理／田育瑄 親子天下

研究統計，世界上超過百歲以上的人瑞，往往都具備無比樂觀的人生態度，樂觀除了對我們身心靈的律動有長足的影響之外，更能讓我們勇於面對生活中的大小挫折而不被打敗；因此，美國Parents雜誌推薦6個簡單的方法，讓親子們一同朝樂觀進取的人生邁進：

**1 給予期待：**即使孩子還沒上幼稚園，家長依舊可以試著在牆壁貼上字條，提醒孩子一覺醒來，有哪些事情是他必須完成的，像是疊被、穿衣、刷牙、洗臉……並規定孩子完成後才能上桌吃早餐；有趣的是，當孩子覺得他可以減輕家長的負擔時，自信心就會慢慢提升；唯有給予機會讓孩子證明自己的價值，「我可以」的心態才會孕育而生；所以在孩子2歲時可以教他們收玩具、3歲時把髒衣服丟到洗衣籃、4歲收杯盤到洗碗槽、5歲幫忙倒垃圾，6歲學洗衣等，以培養出有擔當的孩子。

**2 鼓勵冒險：**一般來說，孩子並非膽大，只是不知道害怕；當孩子貿然行動時，家長勢必會擔心孩子受傷；如果因為這樣，就一味避免孩子嘗試，久而久之，孩子自然就失去挑戰的勇氣。適度的冒險精神對親子間都有幫助，有時讓孩子獨自在後院玩耍，或是單獨跟同學參加校外教學等，都是家長們應該放手的，畢竟我們不可能一輩子陪在孩子身邊，唯有讓孩子挑戰，才能避免他在未來不受傷。

**3 停止抱怨：**每天接送孩子時，你是否又會因分秒必爭而焦慮不已？「天啊！怎會又來不及了？為什麼每天總是遲到……」如果家長老是圍繞著負面念頭，很容易就會陷入悲觀的情緒中；包括總是在孩子面前抱怨家中的經濟狀況，孩子長大後肯定會變相的對金錢感到惶恐和不安，並且引發極度的焦慮和憂鬱；相反地，家長應該要帶領孩子一起分享彼此今天發生的

大小事，以轉換氣氛，開啟孩子未來在人際溝通上的大門。

**4 慢點反應：**當父母看到孩子被欺負或吃虧時，通常第一時間就會想要拿起電話打給對方家長，作者也曾有過這個經驗，當一位小二的女生嘲笑他的女兒身材肥胖時，原本他已經抓起電話想跟校方控訴，又心想，這不也是一個讓孩子學習彼此尊重的機會嗎？於是他走向前，請女兒跟對方說：「首先，我並不胖，而且你這種說話方式，對朋友來說，真的很不禮貌。」女兒跟對方說完之後，對方不但開口向女兒道歉，女兒也因為鼓起勇氣開了口，渾身上下都充滿能量；這樣的處理方式，不但能為孩子的自信加分，更重要的是在訓練孩子未來解決問題的能力。

**5 擁抱挫折：**當孩子拿著滿江紅的考卷回家，除了感到挫敗之外，也會產生一股厭惡與逃避的心理作用，甚至會脫口而出：「我就是不喜歡！我就是不會！」然後呼天搶地、放聲大哭；這種情況幾乎每個家庭都曾遭遇過，但家長們應該要讓孩子知道：「我們開始學騎腳踏車的時候，一開始是不是也很難學？你現在只是還沒學好，但我知道你肯定學得會。」記得，無時無刻提醒孩子，想要得心應手靠的是恆心，然後陪伴他一起克服情緒的低潮，千萬別口出惡言或是表露嫌惡，那只會讓孩子越發偏離學習的航道。

**6 保持真實：**當孩子來到一個陌生的環境時，生疏與距離感都是免不了的，更不可能在一開始就交上朋友，而當孩子顯得不知所措時，可以告訴孩子：「每個人面對新環境，都需要一點時間才可能交到朋友，你不是很喜歡盪鞦韆嗎？放學後我們一起騎腳踏車去公園，看看有沒有鄰居小朋友也在那裡玩？」讓孩子從小就知道，事情可以一步一步的解決，從熟悉的活動開始適應新的環境，而非生硬的不知變通。



## 親子活動推薦

請洽兩廳院&年代售票



2019/01/12~2019/01/13

如果劇團《統統不許動》

演出地點：台北城市舞台



2019/01/11~2019/01/13

2019年賀歲系列-臺灣特技團

《豬咪姑娘招親賽》

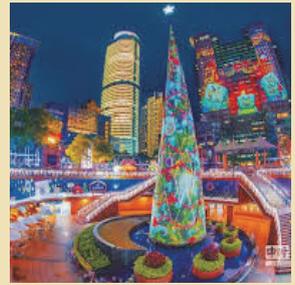
演出地點：台北士林劇場



2018/12/01~2019/03/09

AM創意劇場《太陽卡住了!》

音樂劇 演出地點：基隆、台南、中壢、台中



2018/11/15~2019/01/31

新北耶誕城

活動地點：新北



## 音樂童年最新訊息公告



## 影響孩子學習成功的六大因素-1

### 心理因素

孩子從出生開始，愛與歸屬、自尊心是否能滿足，深深影響著他們未來的生長與學習。

大多父母可能認為，嬰幼兒只要吃飽、玩耍，就沒有特別的心理需求，但研究發現，從寶寶一出生，就會在不同的時期有不同的心理需求，或說，有不同的發展任務。如果寶寶心理需求得以滿足，或者任務發展得當，將有助於日後的學習發展，反之則可能有一些危機存在。以下是艾瑞克森（Erikson）所提出學齡前發展階段及其發展任務：

(1) 0~1歲／信任與不信任：此階段嬰兒需要別人的照顧和安撫，如果需求可以被滿足，日後便容易對外界產生信任，進而向外探索、和別人建立良好關係；反之則可能出現不信任，無法和別人建立良好互動關係。

(2) 1~3歲／活潑自主與羞愧懷疑：一歲寶寶活動空間擴大，開始有自我控制的能力，二歲以後在飲食、排泄上控制更明顯，如果能順利發展出自主的能力，孩子將會有自我控制的驕傲感，反之則可能對自己的能力產生懷疑而羞愧。

(3) 3~6歲／積極主動與退縮：此階段的幼兒已經開始從事相當多的活動，也有強烈的好奇心，想要探索，和別人接觸等，父母也開始對他有期望。如果能讓孩子學得如何主動積極、如何尊重別人、如何學習，此階段的任務便告完成；反之則可能受到指責批評而有產生自卑。

……待續