

## 12 個訣竅，讓你養育出一個快樂的孩子

研究發現，快樂的孩子擁有一些共同的特質，包括：較有自信、樂觀、有自制力。我們整合專家意見，提供 12 個訣竅，讓你養育出一個快樂的孩子。

1.給孩子隨性玩耍的時間，不要把生活安排得太有規則：

美國兒童教育學者湯姆斯·阿姆斯壯指出，自由玩耍比有計劃性的活動，對學齡前的孩子來說更為健康有益。父母要避免將孩子的時間塞滿各種活動、課程。所有的孩子都需要有一些無所事事，隨性玩耍的時間。唯有這樣才能讓他們的想像力無拘無束的發揮，讓他們可以悠閒的看蜘蛛織網、研究螢火蟲如何發光??，以他們自然的速度去探索他們所好奇的世界。也許，有時你也該放慢你的腳步，拋開你的行程表，跟著孩子的節奏享受生活。

2.教導他關懷別人：

快樂的孩子需要能感受到自己與別人有某些有意義的連結，了解到他對別人的意義。要發展這種感覺，可以幫助孩子多與他人接觸。你可以和孩子一起整理一些舊玩具，和他一起捐給慈善團體，幫助無家可歸的孩子。也可以鼓勵孩子在學校參與一些義工活動。專家指出，即使在很小的年齡，都能從幫助他人的過程中，獲得快樂。並養成喜歡助人的習慣。

3.鼓勵他多運動：

陪你的孩子玩球、騎腳踏車、游泳等，多運動不但可以鍛鍊孩子的體能，也會讓他變得更開朗。保持動態生活可以適度紓解孩子的壓力與情緒，並且讓孩子喜歡自己，擁有較正

面的身體形象，並從運動中發現樂趣與成就感。

#### 4.笑口常開：

常和孩子說說笑話、一起編些好笑的歌，和你的孩子一起開懷大笑，對你和孩子都有益處。光是大笑，就是很好的運動。

#### 5.有創意的讚美：

當孩子表現很好時，不要只是說：「很好。」讚美要具體一些，說出細節，指出有哪些地方讓人印象深刻，或是比上次表現更好，例如，「你今天有主動跟警衛伯伯說早安，真的很有禮貌。」不過，讚美時也要注意，不要養成孩子錯誤的期待。有些父母會用禮物或用錢獎賞孩子，讓孩子把重點都放在可以獲得哪些報酬上，而不是良好的行為上。父母應該讓孩子自己發現，完成一件事情所帶來的滿足與成就感，而不是用物質報酬來獎賞他。

#### 6.確保孩子吃得健康：

健康的飲食，不僅讓孩子身體健康，也能讓孩子的情緒較穩定。不論是正餐或點心，儘量遵循健康原則，例如：低脂、低糖、新鮮、均衡的飲食。

#### 7.激發他內在的藝術天份：

雖然科學家已證實沒有所謂的「莫札特效應」，但是多讓孩子接觸音樂、美術、舞蹈等活動，依然可以豐富孩子的內心世界。專家發現，當孩子隨音樂舞動、或是拿著畫筆塗鴉，其實都是孩子在抒發他內在的世界、表達情感的方法。孩子喜歡畫畫、跳舞或彈音樂，也會對自己感到比較滿意。

#### 8.常常擁抱：

輕輕一個擁抱，傳達的是無限的關懷，是無聲的「我愛你」。研究發現溫柔的撫觸擁抱，可以讓早產兒變得較健康、較活潑，情緒也較穩定。對於大人而言，擁抱也能讓人減輕壓力，撫平不安的情緒。

#### 9.用心聆聽：

沒有什麼比用心聆聽更能讓孩子感受到被關心。想要當個更好的傾聽者嗎？不要只用一隻耳朵聽，當孩子對你說話時，儘量停下你手邊正在做的事情，專心聽他講話。要耐心聽孩子說完話，不要中途打斷、急著幫他表達或是要他快快把話說完，即使他所說的內容你已經聽過許多遍了。陪孩子去上學途中或哄孩子上床睡覺時，是最佳的傾聽時刻。

#### 10.放棄完美主義：

我們都期望孩子展現出他最好的一面，可是有時候太過急切糾正或改善他們的表現，例如，嫌棄他們沒把桌子擦乾淨，乾脆自己再擦一遍；或是糾正他們一定要把東西擺到一定位置。事事要求完美，會減弱孩子的自信心與不怕犯錯的勇氣。下次當你忍不住想要參一腳，急著幫孩子把事情做的更好時，不妨先想想看：「這件事跟健康或安全有關嗎？」「想像 10 年之後，這件事還有這麼嚴重嗎？」如果答案是 No，那麼就放手讓孩子去做吧。

#### 11.教導他解決問題：

從學會繫鞋帶到自己過馬路，每一步都是孩子邁向更獨立的里程碑。當孩子發現他有能力解決面對的問題，就能帶給他們快樂與成就感。當他遇到阻礙時，例如：被玩伴嘲笑或是無法拼好一塊拼圖時，你可有幾個步驟來幫助他：1.確認他的問題。2.讓他描述他想到解決方式。3.找出解決問題的步

驟。4.決定讓他自己解決這個問題或提供一些幫助。5.確定他能獲得需要的協助。

12.給他表演的舞台：

孩子都有特有的天賦，何不給他們機會表現一下？如果他們喜歡說故事，鼓勵他多說故事給你聽。如果他對數字很擅長，帶著他去逛街，讓他幫你挑選價格便宜的東西。當你能欣賞孩子的才能，並表現出你的熱情時，孩子自然會更有自信心。。