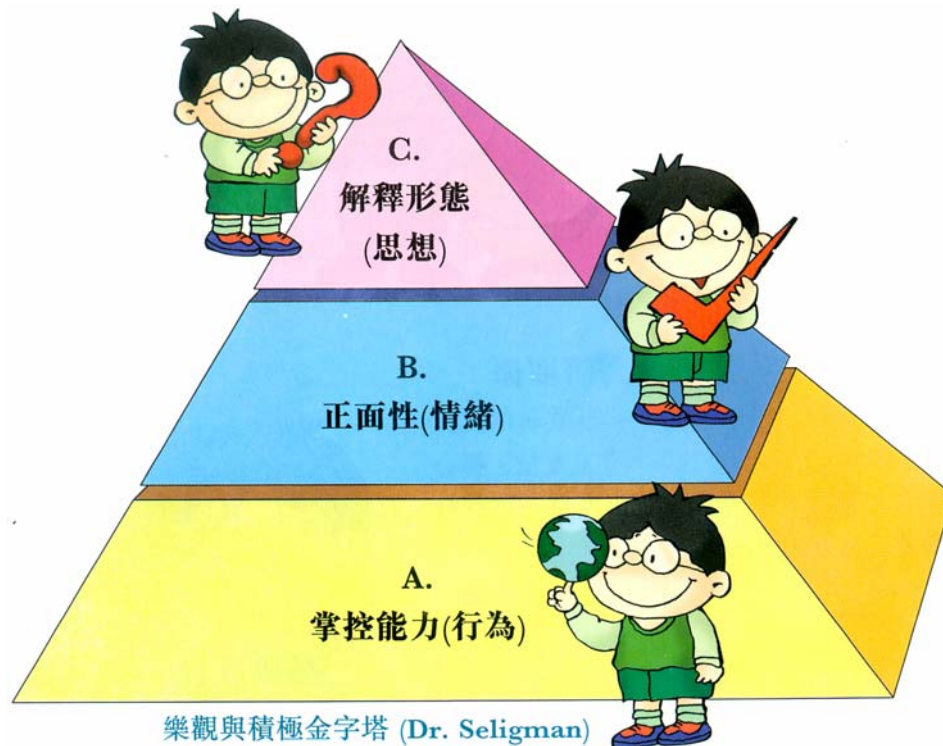


如何培養樂觀積極的孩子？

要培養樂觀積極的孩子，我們可以從行為、情緒和思想這三方面着手。



A. 培養掌控能力(行為方面)

掌握能力是有效地回應環境挑戰的自控能力，是自我激勵的重要因素。

舉例來說，若嬰孩每次微笑，都獲得成年人善意的回應，嬰孩便更多微笑，因為可以帶來美好的後果。孩子因為能控制環境(這裡指成年人對自己的反應)，便重覆該行為。

這個例子說明：要培育孩子對環境的掌控能力，便要給予適當的鼓勵和反應。

父母錦囊：

(1) 讓孩子安全地探索和遊戲

兒童天生愛探索和遊戲。學習爬行的兒童，父母可在家中提供安全的環境給他們爬行。當孩子成功地掌握新的技術或物件時，他們會擴闊探索活動，因而增加學習與掌控的能力。

在玩具方面，家長可選擇一些適齡及要孩子自己操作的玩具，例如：積木、車、樂器、畫筆或一些可替換衣服的洋娃娃等，這些活動可以幫助孩子提高他們的掌控能力。

(2) 培養自理和進食習慣

在可能範圍內，盡早讓孩子自己用食具進食，或提供一些嬰孩自己用手拿着進食的食物，如手指餅，以提高孩子的控制感。

不要過早進行如廁訓練，免得孩子感到無助。當孩子能說“是”或“不是”時，盡量提供機會給孩子選擇。年紀較大的兒童可讓他們選擇衣服。要適當地提高孩子的掌控能力，父母需要在自主與放任之間求取平衡，不能過於寬鬆或嚴謹。

(3) 關注孩子

不要忽視嬰兒啼哭，尤其是零至六個月大的嬰兒，應盡快抱起他們。平時多回應孩子發出的聲響，這樣會加強孩子的安全感和積極性。閱讀故事書時，多鼓勵孩子參予和發問，有助提高孩子的掌控能力。

(4) 角色扮演

父母可以鼓勵兩歲或以上的兒童扮演不同的成年人角色，如爸爸、媽媽、醫生、郵差、老師等，能加強孩子的社交技巧，並提高他們在這方面的掌控能力。

(5) 培養良好的嗜好

小學階段，是建立孩子良好嗜好的時機。嗜好是介乎遊戲與工作之間，並且兼具兩者的特質。嗜好既能為孩子帶來樂趣和成功感，並且有助認知和社交技巧的培養。家長亦可透過嗜好校正孩子的工作態度，有助健康人格發展和培育掌控能力。



(6) 適當的期望、指導和讚賞

首先父母要期望孩子主動、積極，並認識孩子的能力和興趣，指導孩子如何訂立目標和具體步驟，待孩子學會了，便可以減少監督。要增強孩子的自律和自我管理能力，適當的讚賞和實質的獎勵也很重要，可以鼓勵孩子積極去完成難度較高的事情。



B. 正面性(情緒方面)

家長都希望孩子在溫暖和愉快的環境中成長。正面的情緒不但可以提高孩子的掌控能力，而且有助培育積極思想。



父母錦囊：

(1) 無條件的愛但有限度的讚賞

快樂和安全感有助提高兒童向外探索和掌控的能力。因此父母的愛、關懷和熱情愈無條件，孩子的感受就愈輕鬆愉快，安全感亦愈強。

只是讚賞和獎勵不要過濫，過度的讚賞會失去作用，令孩子不能正確判斷自己，甚至不信任父母的說話。

(2) 黃金親子時期

睡前聊天是每日的親子黃金時間。家長藉此瞭解當天在孩子身上發生的事情，那些是快樂的，那些是不快樂的。檢討不愉快的經驗是否由於孩子的一些負面想法或信念所造成。幫助孩子從不同的角度去分析，淡化和改變他們的負面思想，有助培育孩子正面樂觀的看法。若孩子每天正面和負面的體驗比例是二比一，那麼孩子的情緒便傾向正面和樂觀。

(3) 多回憶愉快的經驗

父母可鼓勵孩子多回憶及談論愉快的經驗，多發掘和注意日常生活中正面、愉快的事情，有助提高孩子正面和積極的情緒。

C. 解釋形態(思想方面)

Dr. Seligman 認為樂觀的解釋形態是可以學習的。兩、三歲的兒童常問為什麼，並尋求事情的道理和因果關係。這時期的兒童很容易接受成年人的解釋，假如父母的解釋形態是正面而樂觀的，孩子亦會跟隨。

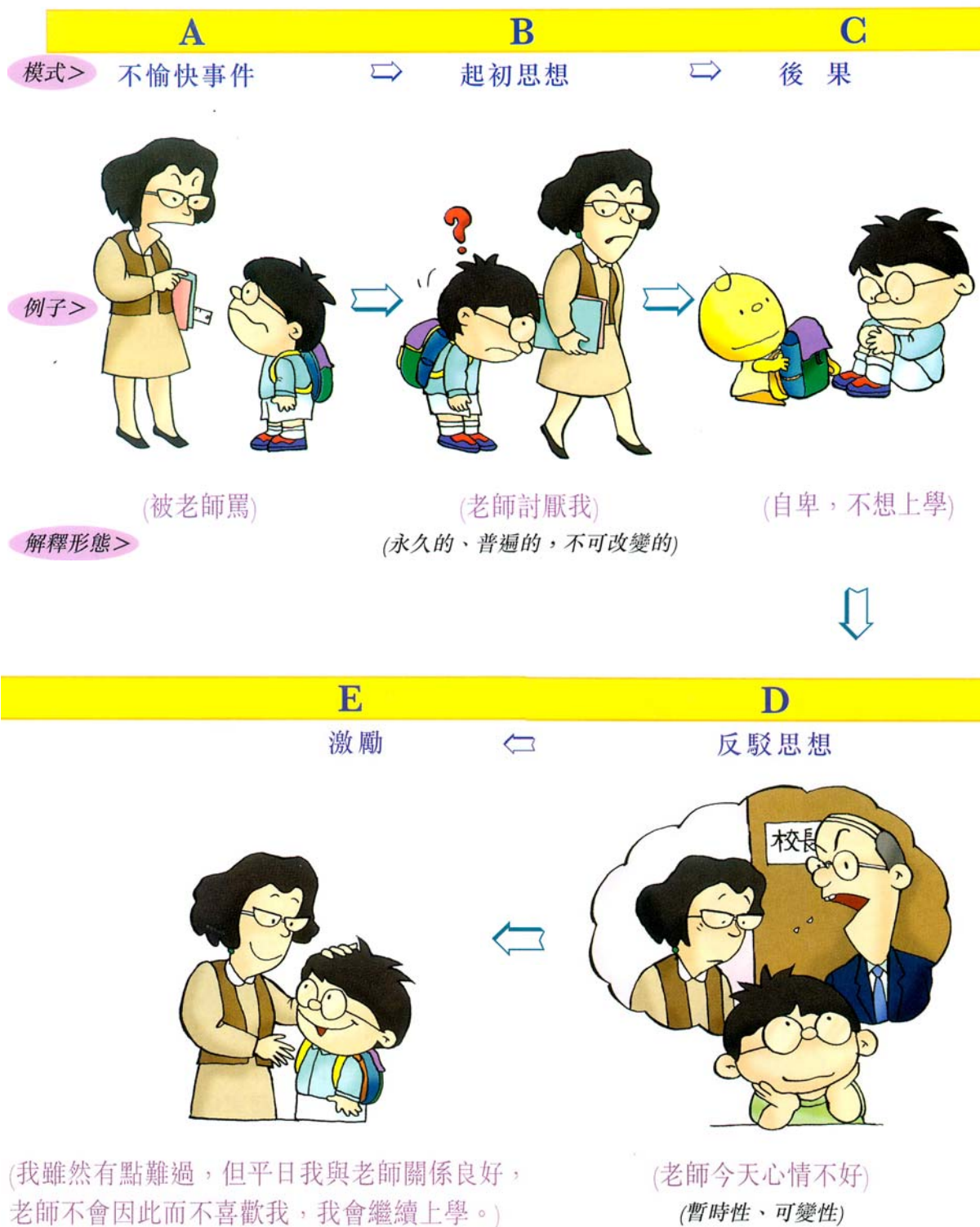
有時家長會以一些永久性(不能改變)及普遍性(即各方面也如此)的說話批評孩子，例如：“你好蠢！”“你真無用！”這些話便漸漸變成孩子的自我評價，並且相信自己沒有能力改變事情，因而養成無助和悲觀的性格。

若父母的批評是暫時的(不是永遠如此)和個別的(今次而言)，例如：“你今次考試成績不好，是因為你未盡全力。”這樣的解釋形態令孩子覺得事情是可以解決的，有希望改變的，因此可在下次考試時積極改善及付出努力。

父母錦囊：

(1) 教導反負面思想(ABCDE 模式)

就算樂觀的人，有時也會情緒低落。父母可以教導子女學習運用「ABCDE 模式」，多用樂觀的想法，把觀點變成暫時性和可變性，反對自己的負面思想。



平日家長亦可教導孩子在面對負面的情緒或事情時，轉移注意力。因為重覆思想負面的事情，會破壞孩子的正面情緒。想辦法轉移孩子的注意力到別的事情去，他的情緒便跟着轉變。長遠來說，反負面思想比較有效，可幫助孩子建立樂觀的解釋形態。

(2) 幫助孩子把觀念外在化

一般人較難冷靜地去辯駁惡意的批評。家長可以教導孩子用第三身的立場把批評述說出來，也可以利用布偶說出那些批評的話，再讓孩子去辯駁。這樣反覆練習，便能幫助孩子自我辯釋，擺脫負面思想。

(3) 教導孩子不要停止思索(DON'T STOP THINKING)

有思想便有行動，若停止思索便失去動力。悲觀者會認為事情沒有希望而停止思索，變成被動和無助。父母可以教導孩子遇到困難時，即使暫時找不到對策，但也不要停止思索，只要繼續思索，便有機會想出辦法，解決問題。保持思索是自我激勵的重要方法之一，也是樂觀與積極人生的基石。

(4) 父母以身作則

父母的榜樣十分重要，平日要以身作則，積極樂觀處事。孩子在耳濡目染下，自然學習到積極與樂觀。



資料來源：香港兒童健康促進協會
樂觀積極篇
情緒智能教育系列 3