

4-5歲

## 孩子心理

Children Psychology



朱嘉麗 • 註冊臨床心理學家、  
言語治療師

-- JAN 2004

在競爭激烈的社會，父母多着重孩子的學業成績，忽略了孩子是否感到快樂。原來，孩子感覺快樂，可助其建立正面的人生觀。



# 快樂孩子才有快樂人生

## 你對孩子有甚麼期望？

我問父母：「你對你的孩子有甚麼期望？」父母總是回答說：「我只想他是個快樂的人。」沒錯，快樂是一份寶貴的禮物。快樂的人能以樂觀的思想與積極的行為去面對逆境；快樂的人能更有心情去欣賞身邊的人和事。但現今的社會，由於傳媒及資訊發達，在養育孩子方面多了公式化及標準化的方程式，如強調學業成績的重要性及要求孩子學習不同的技能。當家長及孩子都拼命地追趕目標時，除令身心勞累不堪外，更忽略了相處的時間。試問一個星期參加了6至7種不同課外活動的孩子，與父母還有心情愉快地相處嗎？

## 快樂是天生加後天

當父母們要培養快樂的孩子時，我們先要了解每位孩子都是獨特的，他們都有與生俱來的脾性。脾性是孩子的固有特性，在成長的過程中，這些因素會與環境因素產生相互作用，從而形成孩子的性格。

脾性其中一個範疇是關於孩子的

情緒本質。這是指孩子在一天中，行為表現愉快或不愉快，和悅、友善或不友善程度的比例。有些天生情緒本質好，每天笑咪咪的，較有愉快情緒的表現；反之，有些孩子天生情緒本質較差，每天苦口苦面，令人不易親近他。根據研究顯示，10-25%的孩子天生情緒本質較差。所以，父母應着重如何在日常生活中培養孩子正面的情緒本質。

## 如何培養快樂的孩子

### 1. 父母說出孩子感受

4-5歲的孩子未能有效地用語言表達負面的情緒，家長應協助孩子緩解負面的情緒。當觀察到孩子不開心時，父母可描述孩子的感受，例如：「妹妹搶了你的車，你一定是很不開心。」當孩子的情緒得到適當的緩解，孩子的情緒亦隨之而平伏下來。這樣除了可以分擔孩子的憂傷外，也可表達父母對孩子的愛與關心。這對培養正面的情緒有很大的幫助。

### 2. 親子黃金時間

父母對孩子的成長有着深遠的影

響，所以父母應爭取機會與孩子相處。那怕是踢踢波、坐坐草地，甚至是看看故事書，都可以與孩子創造愉快的時刻。

### 3. 提升幽默感

4-5歲孩子處於主動及好奇階段，他們會較易做錯事。父母不妨加點幽默感，讓孩子能在挫敗中找個出口，令自己鬆口氣。弄破杯子時，父母不妨說句：「落地開花，富貴榮華！」或是「真好，可以買新杯子了！」這些幽默感加添了生活樂趣。

## 快樂的好處

當人快樂時，大腦會分泌一種快樂的荷爾蒙 (Endorphins)。這種荷爾蒙能提高身體的免疫能力，有助對抗細菌的入侵。所以快樂的人，身體比悲觀的人健康。快樂的人除了面帶笑容外，他們亦有較多的正面情緒。研究指出，快樂的孩子更受到同學及師長的歡迎，這令孩子們更喜歡與他人交往，形成良性循環。良好的社交關係，對孩子的性格發展有着正面的影響。