

# 教养孩童 12 招

## 1. 给孩子随性玩耍的时间，不要把生活安排得太有规则：

自由玩耍比有计划性的活动，对学龄前的孩子来说更为健康有益。父母要避免将孩子的时间塞满各种活动、课程。所有的孩子都需要有一些无所事事，随性玩耍的时间。唯有这样才能让他们的想象力无拘无束的发挥，以他们自然的速度去探索他们所好奇的世界。也许，有时你也该放慢你的脚步，跟着孩子的节奏享受生活。

## 2. 教导他关怀别人：

快乐的孩子需要能感受到自己与别人有某些有意义的连结，了解到他对别人的意义。要发展这种感觉，可以帮助孩子多与他人接触。你可以和孩子一起整理一些旧玩具，和他一起捐给慈善团体，帮助无家可归的孩子。也可以鼓励孩子在学校参与一些义工活动。专家指出，即使在很小的年龄，都能从帮助他人的过程中，获得快乐。并养成喜欢助人的习惯。

## 3. 鼓励他多运动：

陪你的孩子玩球、骑脚踏车、游泳……，多运动不但可以锻炼孩子的体能，也会让他变得更开朗。保持动态生活可以适度纾解孩子的压力与情绪，并且让孩子喜欢自己，拥有较正面的身体形象，并从运动中发现乐趣与成就感。

## 4. 笑口常开：

常和孩子说说笑话、一起编些好笑的歌，和你的孩子一起开怀大笑，对你和孩子都有益处。光是大笑，就是很好的运动。

## 5. 有创意的赞美：

赞美要具体一些，说出细节，指出有哪些地方让人印象深刻，或是比上次表现更好，例如，不过，有些父母错误地用礼物或金钱奖赏孩子，让孩子把重点都放在可以获得哪些报酬上，而不是良好的行为上。父母应该让孩子自己发现，完成一件事情所带来的满足与成就感，而不是用物质报酬来奖赏他。

## 6. 确保孩子吃得健康：

健康的饮食，不仅让孩子身体健康，也能让孩子的情绪较稳定。不论是正餐或点心，尽量遵循健康原则，例如：低脂、低糖、新鲜、均衡的饮食。

## 7. 激发他内在的艺术天份：

多让孩子接触音乐、美术、舞蹈等活动，可以丰富孩子的内心世界。当孩子随音乐舞动、或是拿着画笔涂鸦，其实都是孩子在抒发他内在世界、表达情感的方法。

## 8. 常常拥抱：

轻轻一个拥抱，传达的是无限的关怀，是无声的「我爱你」。

## 9. 用心聆听：

没有什么比用心聆听更能让孩子感受到被关心。想要当个更好的倾听者吗？不要只用一只耳朵听，当孩子对你说话时，尽量停下你手边正在做的事情，专心听他讲话。要耐心听孩子说完话，不要中途打断、急着帮他表达或是要他快快把话说完，即使他所说的内容你已经听过许多遍了。陪孩子去上学途中或哄孩子上床睡觉时，是最佳的倾听时刻。

## 10. 放弃完美主义：

事事要求完美，会减弱孩子的自信心与不怕犯错的勇气。下次当你忍不住想要参一脚，急着帮孩子把事情做的更好时，不妨先想想看：「这件事跟健康或安全有关吗？」「想象 10 年之后，这件事还有这么严重吗？」如果答案是 No，那么就放手让孩子去做吧。

## 11. 教导他解决问题：

从学会系鞋带到自己过马路，每一步都是孩子迈向更独立的里程碑。当孩子发现他有能力解决面对的问题，就能带给他们快乐与成就感。当他遇到阻碍时，例如：被玩伴嘲笑或是无法拼好一块拼图时，你可有几个步骤来帮助他：1. 确认他的问题。2. 让他描述他想到的解决方式。3. 找出解决问题的步骤。4. 决定让他自己解决这个问题或提供一些帮助。5. 确定他能获得需要的协助。

## 12. 给他表演的舞台：

每个孩子都有特有的天赋，何不给他们机会表现一下？当你能欣赏孩子的才能，并表现出你的热情时，孩子自然会更有自信心。