

情意需要

我要一個快樂的孩子
尹秀芳

父母總希望看見自己的孩子笑口常開。很多的不如意、健康問題、情緒低落、抑鬱以至低成就往往由悲觀的想法開始，而樂觀與否與情緒智商的高低亦有着較大聯繫。樂觀的孩子有較強的能力感，因此教導孩子有樂觀的思維方法有助孩子面對生活上的挫敗、提升個人抗逆能力。家長往往是孩子的模仿對象，因此家長必須反思自己的思維模式是否也同樣影響着孩子？但是家長可以怎樣培養孩子樂觀的思維方法？

「身教重於言教」，父母如何面對日常遇到的生活難題，往往是孩子模仿的對象。父母在面對逆境時所抱的態度、處理問題時的方法、能否了解自己及他人的情緒，將成為孩子的示範，孰好孰壞，取決於父母。父母可以與孩子一同嘗試新事物或作出一項新挑戰，如父母在嘗試過程中能夠堅持用正面積極的思維方法去面對困難，孩子亦可以學習到這種態度，對生活事件作一個新的詮釋。

學習向孩子說「不」。父母對孩子的疼愛及盡量讓他們走平坦的路；這個想法是可以理解的，但我們往往忽略了孩子面對別人的拒絕也是學習接受失望及控制衝動情緒的機會。因此父母也可以讓孩子遇上挫折失敗而從旁指導他們如何面對及處理的方法。

我們對事件的感受往往影響我們的想法，而想法會影響行為，因此遇到逆境時，能夠讓孩子把自己的感受與想法說出來，有助家長更認識從何處改變他們的負面思維。例如：當孩子測驗分數較預期低，可以鼓勵孩子說出想法及感受的關係：「我感到不忿及丟臉，因為我已準備充足但測驗結果仍然不理想，我怕達不到其他人的期望而不安，同時擔心他們會取笑我。」

一些負面的想法或情緒即使一瞬即逝，但卻最易令我們在不知不覺間養成悲觀的個性，因此多留意自己遇到挫折或困難時的即時情緒反應，甚或記錄下來，有助我們警覺這些小情緒如何影響我們。

孩子在遇到挫敗時不期然會有很多「本能」的自我對話，例如：「成績差表示我是一個失敗者」、「我能力不及其他孩子」、「我永遠不會成功」、「我是一個沒用鬼、……雖然這些想法是出於本能反應自然出現於腦海中，但這並不一定正確，所以父母需要教導孩子如何判斷那些想法。父母可以指導孩子如何利用以往的成功經驗、一些好成績來否定這些想法，避免這些經常出現的錯誤想法不斷影響他們，父母亦可與孩子討論事情的後果不如想像般惡劣。

家長樂觀的思考方法固然會影響孩子的思維模式，但我們也要留意傳媒對孩子傳遞的信息為何。現今社會，雙職家長多的是，孩子大部份時間與電視或電腦為伍，當中的內容既有良好的資訊，同時亦傳遞着消極的想法或負面的價值觀，所以家長要留意孩子的選擇，同時亦可善用這些資訊與孩子討論，如何用正面的方法處理難題或面對困境，而不讓孩子掉入絕望、譏諷、埋怨、放棄或仇恨之中。

孩子有穩定的情緒及良好的抗逆力有助他們長大後建立一個快樂、積極及成功的人生，要培養他們有積極樂觀的想法愈早愈好，但永不會遲。