

滿滿正能量

為什麼有些孩子整天愛笑，有些卻終日愁眉？有人樂天，有人悲觀，性格是不是天生的？

尋負能量成因

「不知為何，小霖事事都會往負面方向想？」霖媽很擔憂。

「是否壓力太大？」我問。

「她才讀小二，小小年紀，壓力有多大？」霖媽反問。

「不要忽視小朋友面對的壓力。」做社工的貝兒說，「壓力不及時釋放，積聚負能量，會導致多種負面性格，包括自卑、怯懦、嫉妒、反叛。」

掃走負能量，先要尋源，小朋友壓力源頭通常來自三方面：

一、來自學業

功課繁忙，考試又多，現代小朋友幾乎每天都透不過氣。

二、來自期望

就算不是望子成龍，但父母總不會對子女沒有要求，當要求漸漸變高，小朋友的壓力自然變大。

三、來自比較

讀同一個班，同學既是朋友也是對手。好同學拿到高分，自己太落後會沒面子。

快樂六種要素

「怎樣才能令小霖開朗樂觀？」霖媽向貝兒求教。

「想小朋友快樂，一定要由家庭做起。」貝兒提供六大要訣。

一、締造幸福

生長在快樂家庭的孩子，必定會開朗，有說是遺傳了父母的快樂基因，更大的原因是從小受到薰陶。

二、享受讚賞

讚賞不是基於物質報酬，父母要詳細說出讚美的原因，讓小朋友領悟。

三、擁選擇權

連穿什麼衣服、吃什麼早餐都沒話事權的小朋友，很難有快樂童年。

四、過節氣氛

儀式感會帶來快樂，中秋節和朋友玩燈籠，孩子都可樂個半天。

五、親親動物

小貓小狗有治癒的神奇能力，小朋友餵寵寵物，不但開心，還會學懂照顧和愛護。

六、愛上音樂

音樂也有神奇力量，讓人快樂。小朋友不愛玩樂器，也可唱唱歌，放鬆心情。

樂觀可以培養

「我不敢肯定快樂有沒有遺傳

基因，但肯定樂觀性格可以後天培養。」我說。

一、適度自由

讓孩子自己完成自己的事，享受成就感。

二、簡單生活

專家說，奢華的生活太有規條，往往會變成枷鎖。

三、面對困難

讓小朋友戰勝挫折，自然獲得快感。

四、建立自信

有信心就有勇氣，勇往直前才會找到快樂。



爸媽想一想

- 1 做運動有助釋放鬱悶，驅除負能量？
- 2 孩子寫日記，可以洩洩心中的不快？

親子話

讓子女盡訴心中情，用心聆聽，細心引導，爸爸媽媽自然會得到子女的信任。

問：

香橙老師，我弟弟是Band 1C學生，在統一派位中獲派學術水平一等一名校。大家也恭喜他，我卻很擔心他成績跟不上。

*家長如有任何問題，或育兒心得想和大家分享，歡迎電郵給我們。

電郵：
tkpschools@gmail.com

家長信箱

香橙老師 | 小學訓輔主任

獲派頂尖中學 怕被比下去？

答：

香橙老師答：

在字裏行間我看到你對弟弟的關心。能在統一派位階段被你所說的學術水平一等一名校取錄，即代表你弟弟的學業已有一定成就，或者也是值得恭賀的事。然而，香橙老師相信你所關注的，是弟弟現有水平能否應付中學的課程進度，擔心一旦弟弟被比下去，弟弟的自信心會受到打擊，影響弟弟的自我效能感和其他方面的表現。

學生對自我成績的觀感，除了

是本身的學業水平外，還受成績表所列寫的名次影響。升中後當跟新的同學比對試卷分數時，有些學生名次會上升，有些則下降，這全都是比較之下的結果，並不一定表示該生的水平有大幅度轉變。但對名次下降的學生來說，他們在小學時成績不俗，但因新學校中同儕的學業成就普遍都較以往同學出眾，造成一個退步或「比下去」的假象。建議你鼓勵弟弟冷靜應對，分析一下是「對手」強了，還是自己真的退步了，以免輕易對自己掉了信心。

畢竟小學和中學的學習環境和要求差異很大，中學更要求學生自主學習，同時中學課程更費學生時間和精神，果真發現弟弟升中後成績倒退，你可以鼓勵弟弟盡快向師長、同學、家人求助，避免學習難點越積越多，要疏解整理則更難上加難。升中後弟弟更會面對人生路不熟，整個學習得需重新適應，姐姐的鼓勵和關心會令弟弟倍添溫暖。言談間姐姐可多鼓勵弟弟專注自己學習上的長進，毋須過分跟同學比較，成績更不是弟弟人生價值的唯一依據。