

強化玻璃心

常常聽到家長慨嘆子女心靈脆弱，動不動哭哭鬧鬧，到底玻璃心是如何煉成的？

玻璃心不是天生

「玻璃心並不是與生俱來。」我說。

「不可能吧！難道是家長刻意培養出來？」素珊一臉詫異。

「又不是刻意。」我說，「是不經意。」

形成玻璃心有因：

一、家長的期望

爸爸媽媽都希望增強子女的競爭力，但期望太高，忽略了孩子的負荷能力。

二、孩子變膽怯

緊張的爸媽在管教時，往往不

自覺發出苛刻指令，甚至會喝罵，嚇怕孩子。

三、恐懼變逃避

孩子失去自信，內心變得如玻璃脆弱，害怕自己做得不好，逃避面對挑戰。

四招擊退玻璃心

「唉！最近公司來了幾個新人，個個玻璃心，畏懼指令。」素珊感慨地說。

「擊退玻璃心，最好從小訓練，由家庭教育入手。」我說。

一、等一等，讓孩子學習

孩子遇上不如意的事，家長勿馬上幫忙，先給他一點時間從錯誤中探索。

二、忍一忍，勿嚴厲斥喝

孩子哭鬧，家長勿急於喝止，

這樣做或可暫時收效，卻會傷害孩子的心。

三、拖一拖，讓孩子放負

在可控情況下，不妨讓孩子先哭一會，釋放負面情緒，紓解內心的鬱結。

四、聊一聊，教孩子思考

孩子冷靜下來後，應鼓勵他們傾吐心聲，再用提問方式引導思考解決方法。

壯大心靈四要訣

「原來擊退玻璃心也大有學問。」素珊說。

「擊退只是第一步，最終還要做好強化工作，壯大小朋友的心

靈。」我再向素珊提供四項要訣。

一、令孩子相信能力

小朋友畏懼新挑戰並不出奇，家長應多加鼓勵，讓他們知道自己有能力處理。

二、教孩子自我打氣

除了家長的鼓勵，孩子也要學習自我打氣，增強信心，激發潛能。

三、讓孩子克服難題

切勿執著於問題之上，要引導小朋友學習如何克服困難。

四、讓孩子累積經驗

多體驗就會累積經驗，孩子才會學懂用自己的方法應對逆境。



爸媽想一想

- 1 過度保護子女，寵愛最終會變成傷害？
- 2 孩子抗壓能力低，容易放棄，怎樣辦？

親子話

爸爸媽媽擁有正向心態，不抱怨不言棄，小朋友自然會充滿能量，努力跨越挑戰。

家長信箱

香橙老師 | 小學訓輔主任

問：

兒子不明白我的感受，常要我跟他一起玩遊戲，其實我很累，很想休息。

*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

答：

香橙老師答：

孩子需要安全感和關心，並尋求跟照顧者建立親密關係，希望得到關注和重視。孩子跟家長玩樂，是滿足心理需要的途徑之一。此外，遊戲有助促進孩子的身心發展，推動孩子探索新事物，培養孩子的創造力和解難能力。因此孩子嚷着要跟家長玩耍，是正常的發展過程，尤其是年幼的孩子。城市人生活繁忙，工時長且睡眠時間不足，公餘時間還有家務等其他事務要處理，身心疲累可以理解。

讓孩子參與制定作息計劃

要讓孩子學習關心家長的需要，家長可以透過適齡的解說方法，讓孩子理解家長自身的感受。向孩子表達自己只是疲累，強調對孩子的愛沒有改變。平日當孩子疲累時，家長可爭取機會表達關心，特意強調自己的體諒，他日當家長需要孩子的諒解時，孩子就更容易代入家長疲倦的處境。

如有需要，家長可考慮跟孩子解釋自己的作息時間表，讓孩子知道自己在工作、休息、親子遊戲方面的時間分配。如果孩子的能力能夠應付，家長更可讓孩子參與制定

計劃的過程。親子之間多分享想法，並跟孩子商討家長休息時可做的事，讓孩子感覺到受重視。家長可向孩子建議一些孩子能夠獨立進行的活動，例如玩益智玩具、看圖書、繪畫、做手工等，讓孩子學習獨立工作，毋須事事要家長陪伴左右。

在關心孩子成長的同時，請家長也不要忘記關心自己的身心健康。如果家長在育兒上超出負荷，便應尋求支援。家長能有足夠的休息，身體和情緒上保持良好狀態，才能在育兒路上繼續享受下去。