

# 讓孩子幸福快樂成長的九大秘方

轉載自好媽媽網站 37 度醫學網

本文轉載自：聖公會聖基道兒童院有限公司 - 健苗軒 網頁

對父母來說，使孩子擁有快樂性格的最佳方法就是：使家庭充滿快樂和溫馨。在幸福的家庭中成長起來的孩子，由於具有快樂的性格，成年後能夠幸福生活的比不幸家庭長大的孩子要多得多。下面有 9 種快樂秘方，你可以在孩子身上嘗試一下：

## 1、有時間享受“不受限制”的快樂

家中父母希望居室整潔，周圍的鄰居又喜歡安靜。孩子一旦開始喊叫、跳躍，父母便會想辦法制止，孩子只好越來越乖了。表面上，是父母管教有方，但由此帶來的是：孩子的熱情和活力在一點點喪失，孩子的心靈也感受到了壓抑。但孩子畢竟是孩子，他們需要帶著童真的想像力盡情地玩耍，需要有時間去抓螢火蟲、打雪仗、看蜘蛛做網、螞蟻搬家——這些按照孩子自己的步伐去探索世界的活動，更能給他們帶來真正的快樂。

## 2、關心他人

孩子需要認同自己是家庭和社會有價值的成員，父母應儘量給孩子提供接觸社會、關心和幫助他人的機會。如讓他把家裡的舊玩具收集起來，送給需要的小朋友；幫助照看比自己年紀小的小朋友；幫媽媽做力所能及的家務等等。在家裡，家庭成員之間要相互關心，營造溫馨的家庭氛圍，讓孩子從小就懂得關心父母，關心長輩，懂得分享。兒童心理學家指出，兒童在很小的年紀就能享受到幫助別人的快樂。

## 3、體育活動

和孩子一起滑雪、一起騎車、一起打球……這些活動不但能增進孩子的健康，更能讓孩子笑口常開。並且在活動中還能增進親子關係。好的身體狀況和運動技能，有利於讓兒童樹立正確的自我形象觀。

#### 4、笑出聲來

笑出來，對你和孩子的健康都有好處。有些父母喜歡在孩子面前保持嚴肅的形象，以為這樣才有尊嚴。其實不是那麼回事，笑出聲來，並不會失去你的尊嚴。讓你的家中充滿笑聲，並經常給孩子一個擁抱，它們是最好的愛的表達。有沒有聽說過：“一個人一天需要4次擁抱，才能存活；8次擁抱，才能維持；16次擁抱，才能成長。”親子間感情不要放在心？，愛她就要表達出來。

#### 5、更具體的表揚

父母應特別強調孩子令人滿意的具體行為，表揚得越具體，孩子就越清楚哪些是好的行為。表揚其實包含兩個部分：一是父母說的話語，二是孩子據此作出的推斷。表揚越具體，孩子越能夠根據父母的話對自己作出實事求是的評價。當孩子做好一件事或掌握了一種技能的時候，不要總是簡單地說：“做得不錯”，要指出他們具體細節的成功。比如“你今天把那個摔倒的小妹妹扶起來，真讓媽媽高興。”“我喜歡你畫的這些樹。”具體的表揚會讓孩子產生更大的滿足。當然，也要注意不要表揚過度。從小要讓孩子認識到，真正的表揚來自于他們戰勝了挑戰之後。

#### 6、藝術的魅力

音樂、舞蹈、文學等各種藝術形式會極大地豐富孩子的思想修養，培養他們的藝術情操。這些藝術形式將成為一個感情的釋放口，幫助他們表達自己和對世界的情感，並從中獲得生活的快樂。

## 7、不要苛求完美

孩子畢竟是孩子，各方面的能力有限，總有這樣或者那樣的不足。父母不可太過於追求完美，父母如果總是對孩子表示不滿和批評，會傷了孩子的自尊，失去自信。所以，下一次當你再要抱怨的時候，先想一下，這個過錯是不是跟他們的年齡有關？10年後他們還會這樣做嗎？如果你的答案是否定的，就別再嘮叨個沒完。記住：你和孩子之間的感情總比他把襪子放在哪里要重要得多。

## 8、教會孩子解決問題的技巧

當孩子認為自己能解決一些問題時，可以讓他們產生良好的自我感覺，能樹立起信心，並且有了下次自己解決難題的勇氣。當他們遇到難題時，你可以按下面的步驟教會他們解決問題的技巧：發現問題；讓孩子描述出他想要的結果；幫他設計出要達到這個結果的步驟；讓他自己想，哪一步他能夠自己完成，哪一步需要別人的幫助；在他確實需要幫助的步驟上提供幫助。

## 9、給孩子顯示自己的機會

每一個孩子都有自己獨特的天才和技能，展示這些能給他們帶來極大的喜悅。“媽媽，我給你講一個故事好不好？”這時即使你在廚房做飯，也要滿足他這個願望，並適時地給予肯定：“你講得真是太棒了。”要知道，能和你分享他喜歡的這個故事，對他是多麼地快樂。孩子的熱情、能通過你的分享和肯定，轉化成良好的自尊、自信，而這些品質對他們一生的快樂都是最寶貴的。