

撰文：文尹君
插圖：淡水

有沒有發現，不知從何時開始，和子女玩遊戲時，由最初想引起他的興趣而藉故相讓，變成最終自己不得不輸，否則遊戲會演變成一場鬧劇。孩子會發脾氣，甚至反抬大喊：「為什麼你會贏，我不玩了！」任你怎麼哄、怎麼講道理，他也不理你。

你會如何招架呢？暗讚孩子有爭勝「野心」？嘆孩子為何輸不起？還是漲紅了臉批評他的任性，「遊戲就是有輸有贏的了，哪有次次都是你贏的！」不論你的反應如何，你大抵沒想過，他那輸不起的個性，是從你身上學回來的。

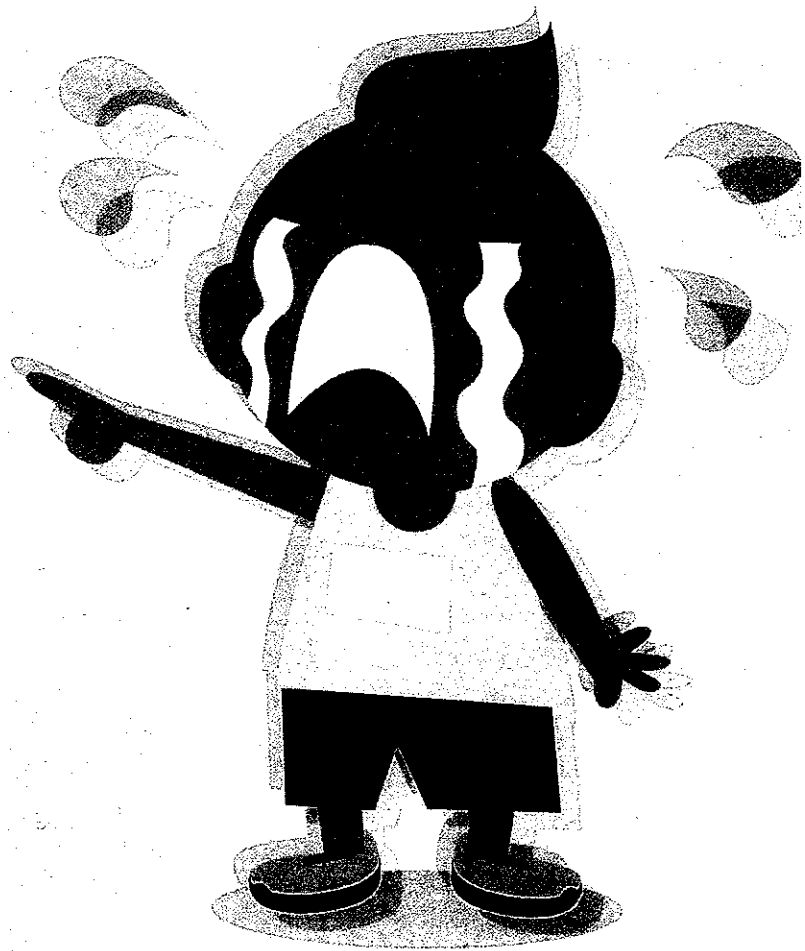
專家提醒家長，孩子輸不起的個性，很大程度取決於父母輸不起的心態。這心態會削弱孩子的人際關係和面對挫敗的能力。你想孩子做個堅強而有風度的人，還是輸不起的小霸王？



輸得起的孩子

Ming Junior Feature

鳴謝以下顧問，為Ming Junior義務提供專業意見：精神科專科醫生何定邦、兒科專科醫生洪之韻、浸會大學社工系副教授秦安琪、臨牀心理學家及言語治療師朱嘉麗、香港教育學院特殊教育與輔導學系助理教授韓明怡、智樂兒童遊樂協會總幹事王見好、香港浸會大學幼兒及基礎教育部總監李南玉、香港大學社會工作及社會行政學系系主任曾潔雯。



先跟大家來個思考題：當孩子參加學校田徑比賽跑步輸了，沒拿到任何名次。小朋友一臉不開心，甚至在旁哭泣時，你會怎麼做呢？

暢銷書《德國媽媽這樣教自律》的作者如此說，「我首先安慰女兒欣欣，『沒事，沒拿名次就沒拿名次，重在參與嘛！』欣欣仍嘟着嘴說『可是我還是覺得自己很沒用。』」

作者的朋友、德國人蓓兒太太也在旁安慰欣欣，「『你是班裏年紀最小的一個，是不是？年紀小的當然跑不過年紀大的，這很正常，你沒有必要因此自責。』欣欣興奮得差點跳起來道：『是的，我是班裏最小的，我怎麼沒想到呢？』蓓兒太太繼續說：『所以，我覺得你很厲害、很有用。』在蓓兒太太的開導下，欣欣的情緒立即好轉。」結果是「欣欣經過這次失利，她不但沒有因此自卑，還變得愈來愈自信了，並且養成天天跑步的習慣。」

這例子說明了什麼呢？即管是日常生

活裏一件看似微不足道的事情，原來大人的一句說話，也能使小朋友及時由挫敗裏站起來，並且變得堅強、獨立。

四歲始懂輸贏

香港基督教服務處親職教育中心主任廖李耀群說，孩子兩、三歲時，即使一起玩遊戲，仍未有輸贏概念，只着重於與小朋友一起玩的過程而已。「在這個年齡層，家長為了提升小朋友玩遊戲的興趣，可以讓小朋友贏。」

但由四歲起，小朋友心智開始成熟，有獨立思考、語言，即使成人對他們用一些複雜的言語，他們也能明白。在與同輩互動時，也開始有遊戲規則的出現，這時他們開始明白什麼叫做比賽，輸贏的觀念也油然而生。而四至六歲這段時期，也是孩子最受父母和老師等長輩影響的時期，父母的行為對小朋友的心態有着關鍵性的影響。

香港社會競爭激烈，容易令人變得功

利，許多父母由孩子未出世就已抱着「不要輸在起跑線」的心態。這種強烈的輸贏觀念，孩子一出世就已感受到，還隨着他們成長而變得愈來愈嚴重。「輸不起的孩子，首先是擁有輸不起的父母。」幼聯兒童身心成長中心資深幼兒教育主任導師許嘉薇提醒家長，父母的心態和教導方式，決定了小朋友的個性與行為。

「有一個六歲男孩，凡事都輸不起，測驗考試拿九十八分，他也不開心。」資深兒童工作者兼嬰幼兒教室負責人黎錦霞，後來與男孩的家長見面，發現爸爸本身就是個輸不起的人，「他是仔仔的偶像，所以小朋友也變得輸不起。」

父母對孩子要求愈高，孩子對自己的要求也會相應提高，因為小朋友會覺得自己一定要做到，「否則大人就會不開心。」許嘉薇指久而久之，小朋友養成了輸不起的個性，一旦輸了就會感到不知所措。「家長過分重視輸贏，會使小朋友接受不了挫敗，在他們看來輸了就等於自己很差勁，所以小朋友不想輸，不想變得差勁。」

自我較量 vs 朋輩競爭

父母要求高，孩子輸不起。那父母凡事讓孩子作主，讓他們有充分自由，又可否培養輸得起的孩子呢？正相反，父母往往會變得過分遷就、讚賞小朋友。黎錦霞以她接觸過的個案為例，發現有家長帶有十個月大的小朋友出街，買衣服時竟問他：「你想去哪裏買？」她認為，十個月大的小朋友，還沒判斷能力，父母為了滿足他們就給予過分的自由，很容易產生「港孩」，也就是逆境智能較低。「這類小朋友接受不了與自己心意不同的看法或行為。」

也就是說，過嚴或過鬆地教育小朋友，都容易培養出輸不起的孩子。這類小朋友一般人際關係較差，經常會不开心。他們只想別人跟從自己的意思去做，一旦輸了就發脾氣，這使別的小朋友不願和他們一起玩遊戲。」

想孩子從挫敗中站起來，父母先別自我迷失。「家長不要被大人之間的比較所影響。」許嘉薇舉例，小朋友由K3升二小一後，由於整個環境與幼稚園有很大出入，大部分小朋友在適應時都會感到挫敗、壓力與不开心。父母在這時要幫助小朋友慢慢適應，「他們才五、六歲，父母要明白小一、二其實是小朋友的適應期。」在這段時期，父母要讓孩子明白，盡力而為，較學業名次更重要。

「小朋友各有專長，爸媽要讓孩子明白到這是場自我較量，重要的是成績有無進步，而不是班上的排名。」她希望家長能明白，小朋友的成長不是一、兩年的事，父母應該看得長遠些，也就是要小朋友在往後的漫長人生裏，都能擁有主動讀書、喜歡讀書的能力。

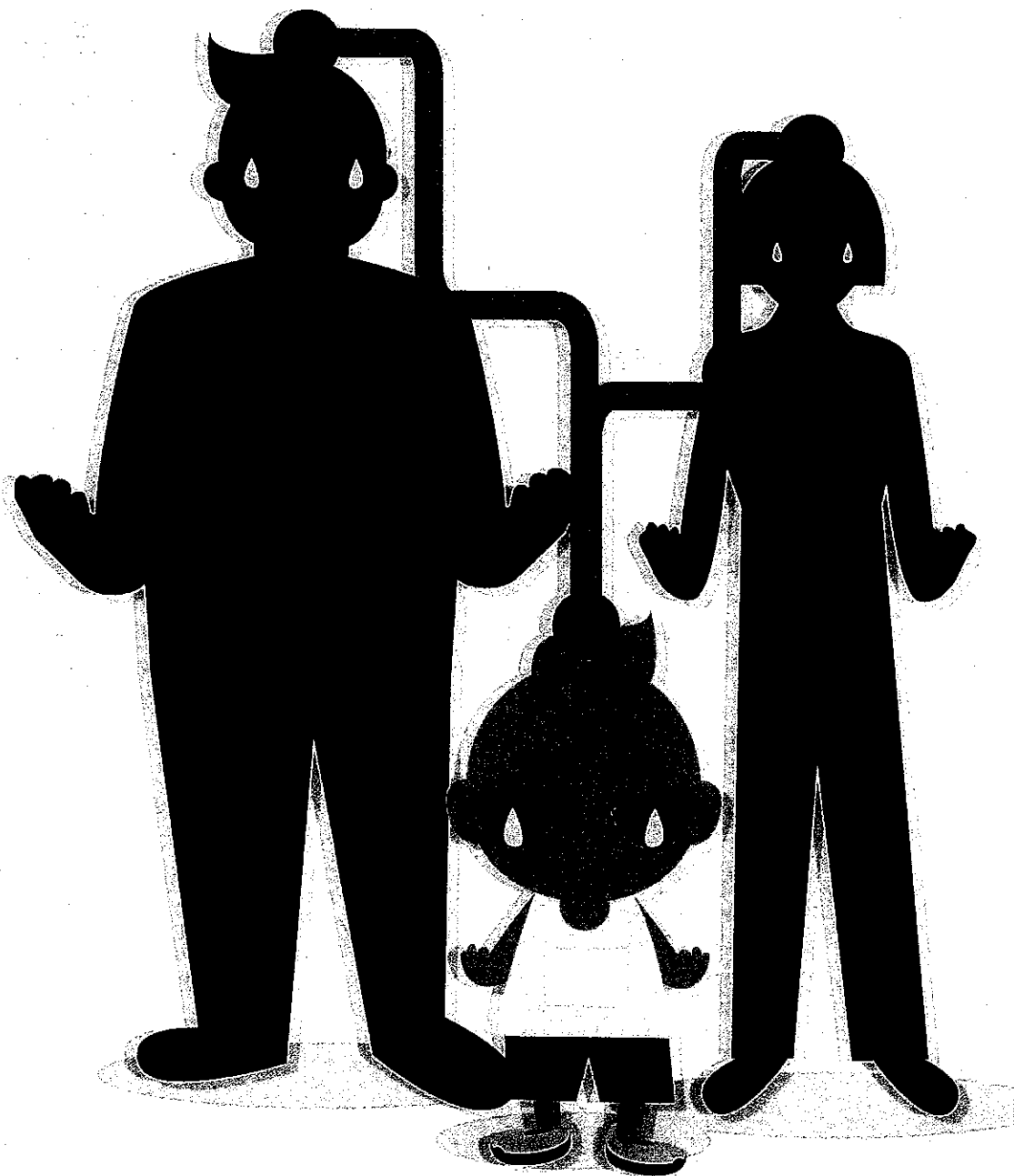
許嘉薇指，「四至六歲是父母與子女建立親子關係的關鍵時期。」如果家長對待小朋友有如教官一樣嚴厲，把小朋友的時間表排得密密麻麻的，孩子只能按照父母的命令來行事，親子關係就會變得惡劣，小朋友長大後會變得反叛。

讓失敗的孩子哭個夠

還有一點值得我們思考，中國人面對孩子因失敗而哭泣時，總愛說「輸就輸了，不准哭！」或者「男仔嘛，不准哭！」黎錦霞表示，這種管教方式最容易窒礙孩子的情緒表達。久而久之，小朋友遇到挫敗時會想躲避，或者不懂如何發洩出來，性情易變得極端，走向暴躁或者抑鬱。而最

麻煩的是，這些問題父母通常無法得知因為小朋友害怕向權威的父母傾訴心聲遇到問題時也不敢開口。許嘉薇指，家長與小朋友建立起朋友式關係，會較易介入來幫助小朋友。

就算父母對孩子沒有很強的輸贏心態，但說話時如果用慣常的成人方式，如「你這麼差勁，輸了。」或者「好能幹唔拿到獎盃。」這些都會誤導孩子，以為是父母對自己的要求。孩子一旦輸了，就會認為是自己失敗了。其實家長可以換個說話方式，「你參加就可以了」或者「只要你肯上台表演我就請你吃雪糕」等，讓小朋友了解父母只是想他參與，而不是一定要贏了比賽。



如何令孩子的「失敗」當上「成功」的媽媽？

正向心理學之父馬丁·沙利文博士 (Dr. Martin Seligman) 發現，向失敗學習有五個步驟，可培養出小朋友的樂觀心態，使他們更快走出挫折的困境。

- ① 支援情緒：當小朋友遇到挫敗，父母先回應他的感受，讓他感受到你體諒，而不是怪責他。
- ② 辨認思想：找出小朋友的負面思想，尤其是那些自我貶抑的說話。
- ③ 擴闊思想：幫助小朋友分析挫敗背後的原因，用不同角度去理解自己的失敗經驗，不要只集中看到自己的不足，平衡他的想法。
- ④ 尋找出路：和小朋友一起研究不同的方法去尋找出路，讓他們明白失敗不是永恆，將來是可以透過不同方法改變的。
- ⑤ 鼓勵自己：替小朋友尋找挫敗的正面意義，學習對自己說鼓勵的話，為自己打氣。

父母糾正自己對輸贏的思維模式，並要定時檢討。完成這個步驟，才能真正啟動讓孩子學習由挫敗中站起來這個教育工程。

註冊臨牀心理學家劉美婷指，孩子因輸了比賽而哭泣或躲避，父母先要肯定並接納小朋友的情緒。有的父母叫小朋友「不許哭」，對小朋友來講就是不接納的信號。父母要容許小朋友渲洩情緒，「只要他不是傷害自己或別人，在安全範圍內要容許他的情緒渲洩。」當然，如果小朋友打人或傷害自己，就要即時制止。「父母可以擁抱小朋友，對他說你做得很好，下次再努力。」許嘉薇說，父母要盡量講正面話。

同時，父母要在孩子視線範圍內陪伴他，讓他們知道，他不是孤單的。父母在這時可以用反映情緒方式，來讓小朋友知道自己因為這種事情而產生這樣的情緒，如「我知道你輸了，不开心。」

待小朋友的情緒平伏後，再與他做一些他開心的事情。有的小朋友可能只要吃杯雪糕，好心情就回來；有的卻要撕爛一些廢紙，就會開心了。「如何使小朋友迅速由不開心的情緒裏恢復過來才是最重要的。」但家長不宜用物質來安慰小朋友，

像買東西給他等。

下一步，家長便可來個抽絲剝繭，「但家長千萬不要直接問小朋友，這樣他會覺得你不了解他。」而是要等小朋友慢慢地主動把自己的不开心說出來。

跟孩子分享失敗經歷

父母也可用講故事的方式來誘導孩子講出心底話。「小朋友不开心時，你怎麼安慰，他們都聽不入耳。」許嘉薇指講故事書，又或是父母的一些失敗經驗，是讓小朋友最容易接受的辦法，「小朋友會覺得自己和父母的距離沒有那麼遠」。

「你要讓小朋友知道，人是會輸的，人生裏本來就有著許許多多的輸贏。」黎錦霞舉例，她的一個同事，每天都會與小朋友分享當天一件開心與不开心的事。她指，這鼓勵父母講自己的失敗事情，讓小朋友了解失敗是一件自然的事。

父母也可與小朋友作賽後檢討。但許嘉薇強調，一切要由鼓勵小朋友的角度出發，「說話要具體，如跑步時可能沒向前看或鞋帶沒綁好等等，一步步地來，讓小朋友漸漸掌握到自己失敗的原因，才會慢慢改進。」

輸贏 從遊戲開始

父母要防止小朋友輸不起，並擁有勇於挑戰挫折的個性，可由玩遊戲開始。孩子四歲起，父母策略性地與他玩輸贏遊戲。一開始玩遊戲時，讓小朋友贏，建立小朋友對這種遊戲的興趣後，便可開始讓小朋友嘗嘗失敗的滋味。

當小朋友因為輸遊戲而不开心時，父母的態度很重要，適時地對小朋友說，「不要緊，盡力就行了，下次再來玩。」黎錦霞說，輸贏遊戲對小朋友是很好的訓練，對自己有個目標，能夠提升自己的能力，勇於接受挑戰。

但家長有時也要「強硬」一些，讓小朋友了解不是所有事物都有得選擇，像規矩、禮貌等則沒得選擇，必須要接納。這可以擴闊小朋友接納一些他不喜歡的事件的能力，讓小朋友變得更有彈性，將來更容易適應社會。

家長們，下次再與小朋友玩遊戲時，請記着輸贏只是結果，盡力做好、享受過程才是最重要。就像那位德國媽媽所說：「讓孩子在肯定和鼓勵的家庭氛圍中成長，有助於她以後的生存。以後不管遇到怎麼樣的挫折和打擊，孩子都能熬得過去。」