

如何培育孩子體育精神，享受遊戲樂趣？

撰文：協康會教育心理學家吳靜琳



不少家長都希望在假日可以與子女玩遊戲享受親子時光。很多小朋友都喜歡玩遊戲，但卻不喜歡「輸」。有些小孩會因為輸掉遊戲而鬧情緒或逃避以後的遊戲。究竟家長可以如何培育孩子的體育精神，享受遊戲樂趣？

美國心理學教授Carol Dweck指出思維模式可以分為兩大類型，分別是「定型心態」(fixed mindset)和「成長心態」(growth mindset)。「定型心態」的人多認為自己的能力和技術取決於天賦，是不能改變的。反觀，擁有「成長心態」的人認為才能和智慧是可以透過不斷的努力和磨練而提升。研究指出擁有後者心態的小孩更勇於接受挑戰，學習成果亦更理想。對小朋友而言，遊戲除了提供他們歡樂，亦會為他們帶來挑戰與挫敗。家長可以嘗試以下方法培養子女的「成長心態」。

1. 稱讚孩子的努力

遊戲或比賽後，很多時候都會聽到家長稱讚孩子：「你好叻呀，擺到第一名。」或「真係好醒喎，又贏咗其他朋友仔！」，令子女感到贏到遊戲才值得被欣賞，並認為成功乃建基於天生的能力，日後，當子女遇到技術更高的對手，會容易感到氣餒，甚至逃避遊戲。要培育「成長心態」，家長可以具體稱讚孩子的付出和進步，令他們更有動力參與日後的遊戲。可以說：「我好欣賞你玩遊戲嘅時候好堅持。」或「我見你今次有用到我哋傾嘅遊戲策略，買晒啲同顏色嘅物業，今次收到好多租金呀！」

2. 提供合宜的挑戰

常言道：「輸贏不是最重要。」話雖如此，相信大多數小孩或大人亦不喜歡屢戰屢敗的感覺。提升子女的能力，可增加他們成功的機會，亦可令他們好好享受遊戲。太具挑戰性的遊戲會令小孩感到徒勞無功，懷疑自己的先天能力。家長可以透過觀察了解孩子的能力或需要協助的地方，提供合適的支援。例如，當你觀察到子女經常忘記UNO可以相同數字一併出，可以在下一次遊戲前提醒他遊戲規則，或在出牌時給予提醒。



3. 家長在日常生活作好榜樣

家長可以在日常遇到挑戰亦可以示範如何實踐「成長心態」和享受遊戲，例如：「媽媽未識整你鍾意食嘅蒸水蛋，但係我見到今次都滑過上次，試過幾次都有進步，大家都食得好開心。」或「今日爸爸踢波輸咗，但係我都好開心可以同朋友一齊玩。」。盡量避免「定型心態」用語例如：「媽媽煮嘢食好差，以後都應該學唔識架啦。」

建立「成長心態」需時，家長可以觀察及記錄孩子玩遊戲時因努力和堅持後而帶來的進步，將這些成功經驗告訴孩子，從而培育他們的「成長心態」，好好享受遊戲。