

童年是人生必經的階段，童年會怎樣經過，這非由孩子選擇決定，而客觀環境因素亦不由人所預期控制，唯父母如何對待孩子，成為孩子能否經驗幸福童年的重要因素。身為家長，我們有否深思正給予孩子一個怎樣的童年呢？筆者曾到訪各區主講講座，問及五湖四海的家長，大部分家長皆表示希望自己的孩子有一個健康快樂的童年。那麼，怎樣才算是健康、快樂呢？

「健康」方面可分八個範疇以供參考：

範疇	家長照顧孩子之參考方向
生理	1. 協助維持身體的衛生清潔 2. 培養做運動的習慣及興趣 3. 經歷病痛時呵護照顧
感官	以孩子的身體反應為主要衡量：飽、餓、冷、熱、痛、急等感官反應，而不是只從大人的角度出發
情緒	1. 接納孩子有不同的情緒及反應 2. 回應孩子的情感需要，如：渴望被讚賞、愛錫、肯定 3. 以同理心協助孩子表達 4. 以身作則教導孩子情緒回應之道
營養	1. 培養規律及適量的飲食習慣 2. 適切的食物以提供足夠營養 3. 培養健康飲食的觀念
智能	1. 給予探索新知識、事物的機會 2. 就其好奇心教導更多的知識 3. 按孩子的能力灌輸人生智慧而不止於書本上

關係	1. 父母及家人之間尊重互愛 2. 父母安穩平和的性情 3. 彼此信任、體諒 4. 富人情味的溝通
心靈	1. 讓孩子感受被關心、重視、肯定、喜歡 2. 經驗世界向善及有希望的面向 3. 當孩子遇困難時父母不離不棄地支持支援 4. 不存咒罵、貶視、嘲諷 5. 重視孩子的喜惡
環境	1. 安全穩定的環境供孩子成長 2. 當孩子於不同處境遇有困難、威脅時，必須積極主動提供協助 3. 協助孩子學習接受限制、遵從規矩

我們為何想生育下一代？孩子為何出生於世？我們作為家長必須為這些問題反覆思量。孩子想必不會認為自己出世是為了讀書、做功課、二十年後找份好工等等，他們需要的是——快樂。那麼，怎樣才是快樂呢？

兒童快樂的元素：

- 得到健康
- 被重視及發現其獨特之處
- 肯定成就
- 得到父母及他人的愛錫
- 經驗父母之間的溫馨良善
- 有足夠的成長空間發揮個人潛力
- 有犯錯及學習 / 改正的機會

這裡，作為家長要小心分辨孩子的心理需要與欲望，孩子希望被愛錫、重視乃其心理需要；然而，買 \$999 的機械人玩具、食很多很多的糖果等都是欲望，我們要學習有效回應孩子的心理需要，協助孩子調節欲望、接受限制，當中需要的智慧、心力、能耐確實難以三言兩語可總結，還得靠無數次生活實踐掌握其平衡。

我們就上述的參考做到了幾多？做對了什麼？我們的心神放在了在孩子那方面，是否按照健康、快樂童年的方向出發？希望藉此機會大家一起作出檢視提醒，為孩子的童年繼續共同努力、互勉。