



## 等不得的Now世代怎麼教？八招讓孩子懂等待、更快樂

孩子沒有耐心、不願等待嗎？耐性不是天生的，他們更不懂什麼叫做等待，但這是可以學習的。學會耐性、願意等待的孩子，還會更快樂，囊括人生更多收穫。

小小孩沒耐心的時候怎麼辦呢？叫他們要有耐性，不要急、等一下嗎？

但很可能，他們根本不懂什麼叫耐性與等待。大人再怎麼說，他們還是停不下來。

健康與心理學作家暨《情緒發炎》(Emotional Inflammation: Discover Your Triggers and Reclaim Your Equilibrium During Anxious Times)的作者柯林諾(Stacey Colino)彙整相關學者的研究，在《華盛頓郵報》為讀者解疑，如何教孩子耐心與等待。

她在文章中強調，大人別只是心急與重複發號施令，而且一定要教孩子什麼是耐性與如何等待，因為我們生活在一個不可能想要什麼就馬上能為所欲為的世界，必須有耐心與自我控制。

而且，教育心理學家暨暢銷書《茁壯成長：成功孩子的七大性格力量》(Thrivers: The Surprising Reasons Why Some Kids Struggles and Others Shine)的作者玻巴(Michele Borba)指出，有耐性的孩子會更快樂，因為他們比較能夠處理急切的心情與壓力，有更好的自我控制，不急於做決定，比較不焦慮。

### 有耐性的孩子更快樂

但偏偏耐性不是與生俱來的。嬰幼兒的天性就是自我中心，大腦要隨時間慢慢成熟、發展自我控制。可是，現在的小小孩卻生長在一個幾乎事事可以立即滿足的環境中。身邊的父母、保母等照顧者，無微不至的提供他們所有的需求；他們想要什麼影、音、遊戲，打開手機、平板立刻就可以找到；想吃什麼，外送服務很快就可以送到家；想買什麼，也是一天到貨；想知道什麼，爸媽可以馬上查到、給他們回饋。玻巴稱這些孩子為「Now世代」，萬事萬物都立即、可及，他們已經習慣什麼都可以快速擁有。代價就是，他們很難懂要等待的意思，也很難對他們說等、他們就會安靜的等。

但相對的，大人可以教他們耐性。柯林諾引述賓州州立大學的心理與人類發展教授寇爾(Pamela Cole)的話指出，從幼兒到上幼兒園大班這幾年，就是發展耐性的關鍵時期。

柯林諾也整合了不同專家的見解，建議父母試試以下做法：

### 一、玩需要耐心的遊戲

有些遊戲需要在過程中暫停或等待，這可以教孩子什麼叫做等待，也經歷這些過程與培養耐性。像是戶外遊戲的紅綠燈、123木頭人；室內的紙牌、釣魚、下棋等桌遊也要等耐心別人才能輪到自己。

### 二、轉移孩子的注意力

當在外面需要孩子耐心等待、例如排隊結帳、等著輪流玩盪鞦韆時，可以跟孩子玩一些遊戲轉移他們的注意力。例如剪刀石頭布，或一起輕聲唱兒歌，想像天空中的雲的形狀像什麼物體，尋找與數算身邊的花、鳥、石頭等。研究也證實，這些策略有助孩子學習延遲滿足。

### 三、大人在煩躁、挫折時，示範耐性給孩子看

大人也有煩躁、快要失去耐心的時候，但跟孩子不一樣的是，大人知道如何靜下來。那麼，就示範給孩子看。像是在塞車潮中聽使人靜心的音樂、深呼吸、想像下一次假期等。孩子可能就會有樣學樣，知道下次他們心急又挫折時可以怎麼做。

### 四、置入「暫停」的機制

鼓勵孩子練習在回答問題時，先等一下、想一想，例如3秒鐘後再回答。讓孩子練習暫停一下，抑制他們想到什麼就脫口而出的衝動。這也是伴隨耐心的自我調節重要的面向。



## 五、運用視覺工具

等待、要等多久，對孩子而言很抽象。但是大人可以用具體的工具幫助他們了解，例如倒數的計時器、沙漏、或是在月曆上一天天打叉，倒數重要日子的日期，都可幫助他們眼見、理解與等待時間經過的概念，同時操練耐性。

## 六、認可、肯定孩子的感受

有時候，父母可能需要同情、肯定孩子的感受，讓他們知道，大人了解要他們有耐心，真的很不容易，也跟他們同感難過。這是一種情緒輔導，能夠幫助孩子培養耐心，降低干擾性的行為，也改善親子關係。

## 七、討論各種決定與選擇的結果

讓孩子試著表達他們對曾做過哪些決定或選擇的後果與感受，以及他們當下可能還可以怎麼做。研究發現，透過反思，有些6、7歲的孩子如果後悔曾經做過什麼，可能會在將來遇到類似情境時，做出延遲滿足的不同選擇。例如，孩子把壓歲錢一股腦的全數用來買玩具後，經過這些討論，他們就比較會在下一次再多想，延後立即滿足。

## 八、用「正增強」鼓勵孩子

當孩子展現有耐性、願意等待的行為時，記得鼓勵與感謝他們，這會給他們動機下次再這樣做。除了直接對孩子說，也可以在孩子聽得到的情境下，跟親友轉述孩子有耐性的行為，孩子可能會以自己為榮，將來重複這麼做。



### 1月份活動快訊



♡ 1/01(星期一) 元旦放假一天

♡ 一月份慶生會 日期：1月05日 (星期五)

♡ 1/31本學期結業日(星期三)

♡ 2/01新學期開始(星期四)

### 悅舞迎聖誕~~親子活動花絮

