

愉快童年三少三多！

童言無忌



每天，孩子要應付繁重的家課。中英數常的功課有十多樣，還有視藝、樂器製作、專題研習等，真勞累！試問一個孩子從早返學至放學，已有逾七小時上課時間，放學又要忙於功課、溫習、補習等，兒童在成長階段需要甚麼呢？港澳信義會小學陳家欣同學（兒童議員2016）認為快樂的童年生活有「三少」「三多」：

- 少家課多遊戲：在玩樂中，孩子可以敢於嘗試，勇於創新，不受拘束；在遊戲中，孩子樂於和人交往，學習表達、溝通，開放自己。不要讓沉重的家課壓力，令孩子喘不過氣來，在他們還有童心的時候，讓他們享受遊戲的樂趣吧！

- 少責備多讚賞：孩子在成長的過程中，總會有不如父母或師長心意的，例如：成績不理想，學習散漫，請給孩子多一點耐性。孩子需要鼓勵，在跌倒的時候，有勇氣站起來；不需要比較因每個孩子都有不同的天賦，孩子需要讚賞和肯定，給予他們正能量，增加信心。責備讓孩子退縮，讚賞會令孩子前進。

- 少安排多自由：很多父母為了令小孩子贏在起跑線，安排很多不同活動。星期六、日也不閒。假期更不能「無所事事」，不是學這樣，就是學那樣。孩子除了要有充足的休息，更應享受閒暇，打電玩、看電視、睡覺，甚麼事也可以不做。多給自由的空間，讓孩子做做夢，做自己喜歡的事情吧！

閱後回應：

根據美國史丹福大學一個研究指，每天做功課逾三小時就足以令孩子病倒，而功課及活動帶給不少孩子的壓力，也是造成抑鬱的原因。香港情況亦然，根據香港家庭教育學院二〇一三年一項調查，七成的受訪父母每周為子女安排逾三小時補習或興趣班。基督教香港信義會二〇一一年一項調查，有六成半受訪小學生睡眠時間少於專家建議的每日九小時，百分之十二點八的小學生每日睡不足六小時，原因是補習、做家課等。有學童指母親要求她溫書五小時，晚上十二時才能睡，非常疲憊。若從兒童角度出發，試想兒童在充滿學習壓力下成長會怎樣？兒童在成長階段需要的是甚麼？

聯合國提倡孩子要有自由遊戲的權利，要求家長承諾每天至少給予孩子一小時的自由玩樂時間，也是希望由孩子主導去玩，讓孩子有自由玩樂的時間，留點空間給孩子舒口氣，既可讓兒童減低日常壓力，亦可以讓兒童從遊戲中發掘創造力，如果父母有時間與子女一同遊戲，亦可提升親子關係，讓兒童有一個愉快童年。

「爭取成立兒童事務委員會聯盟」成員
香港中華基督教青年會顯徑會所



■圖為港澳信義會小學葉梓浩同學創作的四格漫畫。

這是兒童向特首表達心聲的欄目，並由服務兒童的機構剖析當中所帶出的兒童問題，以提升社會關注。

星報

2016年 | 星期四
10月 27 日
夏曆丙申年
九月二十七日
氣溫: 26-30°C
濕度: 65-90%
今日出紙9疊21張半
每份售七元
第26437號
www.stheadline.com

