

# THE PARENT LETTER



About Our Kids:  
A Letter for Parents by the  
NYU Child Study Center

第三冊，第八期

2005年4月

## **運動：不僅是娛樂**

### **運動對孩子們的生活是否有重大影響？**

運動富有娛樂性，但在很多其他方面也對孩子有益。經常運動的孩子能夠強身健體、掌握各種技能、學會如何同他人相處、知道如何正確對待輸贏、懂得處理問題的正確方式，並能夠培養出勝任感和良好的自尊心。此外，研究表明，經常運動的孩子較少憂鬱和壓抑情緒，並且較少可能捲入性和毒品等危險行為中。

### **如何使孩子的運動體驗取得成功**

- 引導孩子參與適合自身興趣的運動。對於較小的孩子，不要太過強調規則、得分或競技等方面。應適當開展一些初步運動，讓孩子們運用身體，進行移動，同時運動器材應容易控制。學齡兒童喜歡有一定規則的比賽，他們開始在意別人的評判。團隊活動則有助於孩子們掌握運動技能、學習合作精神、瞭解輪換規則，並學會尊重自己的隊友。對於青少年，運動應為他們在溝通、談判和領導能力等方面提供進一步機會。
- 鼓勵您的孩子嘗試各種運動，但除非他們已上中學，否則不要為他們設計競爭性過強的運動。為孩子們製訂的運動方案最好從 10 歲左右開始，並且應每個學年發展一項個人運動和一項團隊運動。
- 務必確保運動的身體要求為孩子能力所及。過早的專業運動和過多訓練和比賽都可能使孩子因身體某個部位過度使用而受傷。
- 記住，有組織的團體運動並非對所有孩子都適合。孩子們可以選擇各種不同的運動；應鼓勵他們嘗試保齡球、高爾夫、游泳、網球、體操、擊劍或武術等運動。

### **如何找到好的運動方案**

瞭解學校、公園、娛樂場、宗教組織、健身俱樂部和青少年宮等場所提供的運動方案。對於團隊運動，則瞭解賽隊、組織者和教練的情況。如果可能，請貢獻出自己的部分時間。請瞭解教練的風格和各項運動的規則，然後再確定該運動是否適合您的孩子。與教練保持積極關係有著特殊意義，教練可以給孩子們帶來自豪感和勝任感。應確保教練的第一要務是讓孩子們在運動中得到娛樂並掌握技能，而不是以打敗對手為最終目的。

### **如何當一個關心孩子運動的家長**

- 意識到每個小孩都有可能犯錯，並且不要將自己的小孩與其他小孩做比較。
- 對孩子的運動提供積極支持，例如教導並鼓勵孩子進行練習。
- 鼓勵孩子學會承擔責任，懂得尊重隊友、教練和對手。
- 找到孩子的閃光點加以稱讚，這樣他們會更努力來獲得別人的喜歡，而非避免受罰。但應防止言過其實的表揚，太多太濫的表揚會失去原本的意義。
- 協同教練確保孩子準時參加所有比賽和訓練課程，並確保配有適當的運動器材。
- 對孩子的比賽應抱有「勝固可喜敗亦欣然」的態度，記住正確對待輸贏是學會生活的一部分。
- 仔細聆聽孩子的傾訴，如果他對運動的興趣逐漸減少，應調查瞭解原因，並嘗試在他徹底退出這項運動之前採取補救措施。

## 應警惕以下常見的誤區

- 孩子可能太過執迷運動，而忽視了生活的其他部分。某些孩子的運動時間製訂得過於苛刻，這樣他們的自由活動時間就大大縮減了。爲了在運動和娛樂之間達到平衡，應鼓勵孩子們在其他方面發展自己的興趣和天賦，在運動場內外都能結交新的朋友。
- 家長同樣不要太過投入孩子的運動。有些家長對孩子們的運動過分投入，當他們參與孩子們的運動時，往往會發生爭吵並表現出不適當的好鬥情緒。即使自己的小孩受傷或感覺不適，有些家長也會堅持讓孩子繼續比賽。不論色隊輸贏，都應強調公平競爭的重要性。要讓孩子知道父母的愛和認同並不取決於他們的表現。

不管是個人運動還是團體運動，都有助於孩子們在社會、情緒和身體等各方面的發展，同時成爲他們在生活中獲得滿足的源泉。運動的好處遠多於其弊端，要讓運動成爲孩子成功而愉快的經歷，這完全依靠父母、學校和其他相關組織的共同努力來實現。

由瑪麗安妮·恩格爾（Marianne Engle）博士和紐約大學兒童研究中心職員撰寫和製作。

## 關於紐約大學兒童研究中心

紐約大學兒童研究中心致力於研究、預防和治療兒童及青少年的心理健康問題。中心爲有心理健康問題的兒童和青少年提供評估和治療服務，其中包括焦慮、抑鬱、學習困難或注意力困難以及創傷及壓力相關症狀。

我們免費爲特定症狀和年齡段人群提供有限的幾項臨床研究。請撥打電話(212) 263-8916，瞭解您的孩子是否適合某項研究。

如您或您的孩子需要緊急協助，請致電 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)，心理健康專業人士每週 7 天、每天 24 小時隨時恭候，這是紐約市心理健康協會的一個項目。中心以數種語言提供幫助；西班牙語：1-877-298-3373，中文：1-877-990-8585。如使用其他語言，可要求提供譯員。

如欲瞭解兒童心理健康和子女養育問題等方面的詳細資訊、準則及實用建議，請訪問紐約大學兒童研究中心的網站：[AboutOurKids.org](http://AboutOurKids.org)。

**AboutOurKids.org**

THE NYU CHILD STUDY CENTER ONLINE

**Changing the Face of Child Mental Health**

NYU Child Study Center

577 First Avenue

New York, NY 10016

**「父母必讀」得到了 Joseph Healey 的慷慨支持。**