

报章日期
9
11月

孩子，今天玩够了吗？

“今天做完功课了吗？书包整理了吗？课业温习好了吗？”这几句话常是父母关心儿女的口头禅。可是，我们是否曾听见父母问：“今天玩够了吗？”其实，孩子是否有足够的玩乐时间是值得探讨的，因为玩乐有各种好处。

历史博士霍华德查达科夫和社会学博士桑德拉霍弗尔兹发现，随着时代的改变，孩子玩耍的时间变少，在学校的时间更长；功课也比以前更多。心理学家彼得格雷则认为，孩子玩乐时间的减少和焦虑忧郁等问题的上升是有间接的关系。

随着社会的各种竞争变得越来越强，童年也开始变质，这成了打造履历表的良好时机，而不是允许孩子玩耍的快乐时光。父母追求孩子赢在起跑点，而这个起跑点越变越早。

“勤有功，戏无益”是一些父母的信念。于是，不管是父母还是老师都把用功读书挂在嘴边，孩子玩耍的时间越来越少，功课越来越多，孩子的工作变成了读书。

“让孩子无拘无束地玩，不是害了他吗？”，“让他们玩，岂不是没有做到父母的责任？”这是许多父母担心的问题。事实恰恰相反，玩耍是有许多好处的！根据心理学家彼得格雷，游戏的其中几个好处是：

一 活動四肢

孩子透过玩耍练习如何运用和活动肌肉，促进身体健康。几乎每个孩子在长大的过程中都会玩追逐。其中追逐游戏、躲猫猫会进化成足球、篮球等更复杂的运动，活动四肢。

二 學習語言

玩耍可以增加孩子的语文能力。孩子透过唱歌、跳舞，改变诗词来学习语言。学习语言最快的方法不是透过书本，而是透过与会讲这个语言的人互动。小孩子喜欢在角色扮演时重复模仿大人讲话，其实都是在学习语言。语言的掌握直接影响后期的读写及沟通能力。

三 訓練想像力

没有任何活动比玩耍更可以训练想像力。孩子在玩家家酒，或拿起枪械扮警察，都需要强大的想像力。玩乐高或在沙堆里堆城堡也是孩子在安全的环境下，练习发展他们的想像空间。想像力会影响以后的艺术细胞和创造能力。

四 訓練溝通能力

孩子在群体游戏时就是在学习如何与人相处、合作、互动。举个例子，在玩追逐游戏时，谁当兵谁当贼，这是需要协商及计的。如果没人想当贼，游戏还能进行下去吗？就算是女生的家家酒游戏，谁是公主，谁是仆人，都是要靠协商来达到；社交技巧，就是从小培养起来的。人是群体动物，社交沟通能力就是一个人的软实力。没有人可以独立存活于这个世界，我们不能不与人沟通互动，而这个能力恰恰可以从玩游戏中学习。

五 訓練控制情緒能力

玩耍的过程中，孩子训练自己的自制能力。孩子在玩耍的时候，有时会遇到挫折，或遇到不顺心的情况。譬如说，踢球给别人得分了，这是失败啊。孩子如何面对失败，处理失败，对以后如何能够处理压力有莫大的好处。孩子除了能够增加处理情绪和增加抗压性，还能够让自己变得更勇敢。人生中不管准备得多好，都会遇到挫折和失败，有没有能力重新爬起来，靠的就是能否处理失落的情绪。

总而言之，玩乐有益于孩子身心的发展，提升抗压及处理情绪，并培养适应环境的能力。因此，除了关心孩子的学业，也让孩子从游戏中探索学习吧！