

- (2) Offer to the children options, respect and delegate to them certain power: In the process of child growth, most of the decisions are made by adults and children have to accept everything in a negative manner, making it difficult to nurture persons of resolution. Being able to make a wise decision is a personal capacity as it requires consideration to balance various possibilities. A person who has never been trained for this practice will incline to be self-centred. Therefore, parents have to help their children to learn to make decisions when they were small. We can start with easy options at the beginning. For example: choosing the clothes to put on, or selecting the food for dinner. As they grow older, allow the kids to choose their Sunday TV Programs, to have the freedom of spending their pocket money, to arrange their own day schedule, etc. It is not too wise to begin with open-type modes but put to them three to four options for their choice. For example: invite them to select one from two or three winter coats so that they would not catch cold no matter which one is taken.
- (3) Let them learn from their mistakes: Once the children are given the chance to make decision, they may make the wrong choice. Parents should first estimate the seriousness of the result before permitting them to have the possibilities of making a "mistake". This is an important process of training. Tactful and prudent choices are the terminal assessment of the final decision. Should children never have the chance to make any "mistake" from small to big, they will never value any consequences. The strong or weak virtue of being

able to shoulder responsibilities comes not only from the level of self-reliance but also the preciseness of decision making and the willingness of bearing the outcome of it.

- (4) Cultivate "accountability" through negotiation: For any request raised by the children, discuss the matter through negotiation. For example: If a child would like to lengthen the play time before doing his/her assignment, the parents may negotiate by discussing the possible atonement of the choice in case the assigned work not being finished in time. If the child is able to keep his/her promise, it will be fine. However, if he/she fails to keep to the previous agreement, then the adults have to take their measures to implement what was mutually consented to. This helps the kid to learn never make any empty promise and to bear in mind that what is said has to be done.

Furthermore, allow the children to deal with interpersonal conflicts by themselves. Establish an atmosphere of mutual support and sharing of responsibilities in the family. Encourage the children to take up some important roles such as prefects or monitors in class and try to listen to their feedback about the posts. This enables the parents to comprehend their capacity for the role. Bear deep in mind that the capability to shoulder job responsibility is not an innate quality but has to be acquired through training and experiencing.

By Han Wei, Master of Psychology(Member of Psychology Council of Macau.)
Excerpted from "Teacher's Magazine," 13th Issue, Marck, 2005

03 如何培养孩子对运动的兴趣

健康是人生最珍贵的财富，拥有强健的体魄，可使人一生受用。幼儿是发育成长的黄金时期，智力开发固然重要，身体发育对人一生的发展，也不容忽视。想要孩子健康成长，就要养成良好的生活习惯，培养孩子对运动的兴趣，让孩子接触大自然，享受新鲜空气和阳光，享受运动的乐趣。因为运动能舒缓繁重学习带来的精神压力，锻炼出强健的体魄，达致身心全面均展。

后天的培养对体质的发展起着非常重要的作用。孩子通过不同种类运动的锻炼，促进新陈代谢机能，保持充沛的精力，提高免疫能力，更可使形体匀称发展，为养成终生的强健体魄打下良好基础。

父母在孩子成长过程中，起着举足轻重的作用，如何培养孩子对运动的兴趣，养成终生运动的习惯，使孩子健康成长，我们不妨从以下几个方面着手，想一想和做一做。

接第10页





健康第一

许多父母以为孩子没有病痛，就等于身体健康，首先我们要更新对健康的观念。运动可以强身健体，陶冶性情，这是众人皆知的道理。但在现实生活中，父母更多关心的是孩子的学业，往往忽视了孩子的健康状况。幼年时期身心健康获得良好发展，是终生健康重要的基础。

乐在其中

运动的乐趣不仅仅在于取胜，更重要的是亲身体验运动过程中的挑战和满足感，懂得与别人合作和分享乐趣。让孩子选择自己喜爱的运动，切勿强迫孩子，否则，孩子不但对运动失去兴趣，更会影响日后参与运动的动力。只有让孩子享受到运动的乐趣，才能使孩子乐此不疲，身心欢畅地进行有益于健康发展的运动。

以身作则

据专家调查显示，父母爱好运动，其子女多数同样爱好运动。正所谓近朱者赤，近墨者黑，要想孩子对运动产生兴趣，父母的带头作用不容忽视。父母与子女一起进行运动，一起观看运动比赛，可以激发孩子对运动的兴趣，还可加强亲子关系，使家庭更融洽，更和谐。

持之以恒

良好的习惯，不是一朝一夕就可培养出来的。一时兴起，三分钟热度，只会使行为出现短暂的结果。孩子对运动的兴趣，需要父母耐心的潜移默化，多加关心和鼓励，使孩子进行运动成为一种习惯和兴趣。

梁洪波博士 (澳门理工学院体育暨运动高等学校校长)

摘自：《百份百家长》第十三期2005年3月

03 Como ajudar a criança a gostar de praticar exercício físico

A saúde é o bem mais precioso da vida. Ser forte e saudável é um benefício a longo prazo. A infância é o período de tempo em que se realizam todo o tipo de desenvolvimentos. O desenvolvimento intelectual é, sem dúvida, vital. No entanto, o crescimento físico é, do mesmo modo, outro aspecto que não devemos negligenciar ao longo de toda a vida. Se queremos que as crianças cresçam saudáveis, teremos que as ajudar a criar bons hábitos de vida e a adquirir o gosto pelo exercício físico. Para além dessas preocupações, devemos também deixar as crianças contactar com a Natureza, sentir o ar fresco, a luz do sol e o prazer do exercício físico. A prática do atletismo pode aliviar as pressões constantes da aprendizagem intelectual e ajudar a desenvolver uma boa constituição física, equilibrando assim todo o desenvolvimento global.

A atenção dada à saúde física, logo após o nascimento, tem um papel importantíssimo no futuro desenvolvimento. Através de exercícios físicos variados, são reforçadas as funções do metabolismo, é mantida uma energia vigorosa e melhoradas as competências imunitárias que levarão a uma estrutura física bem

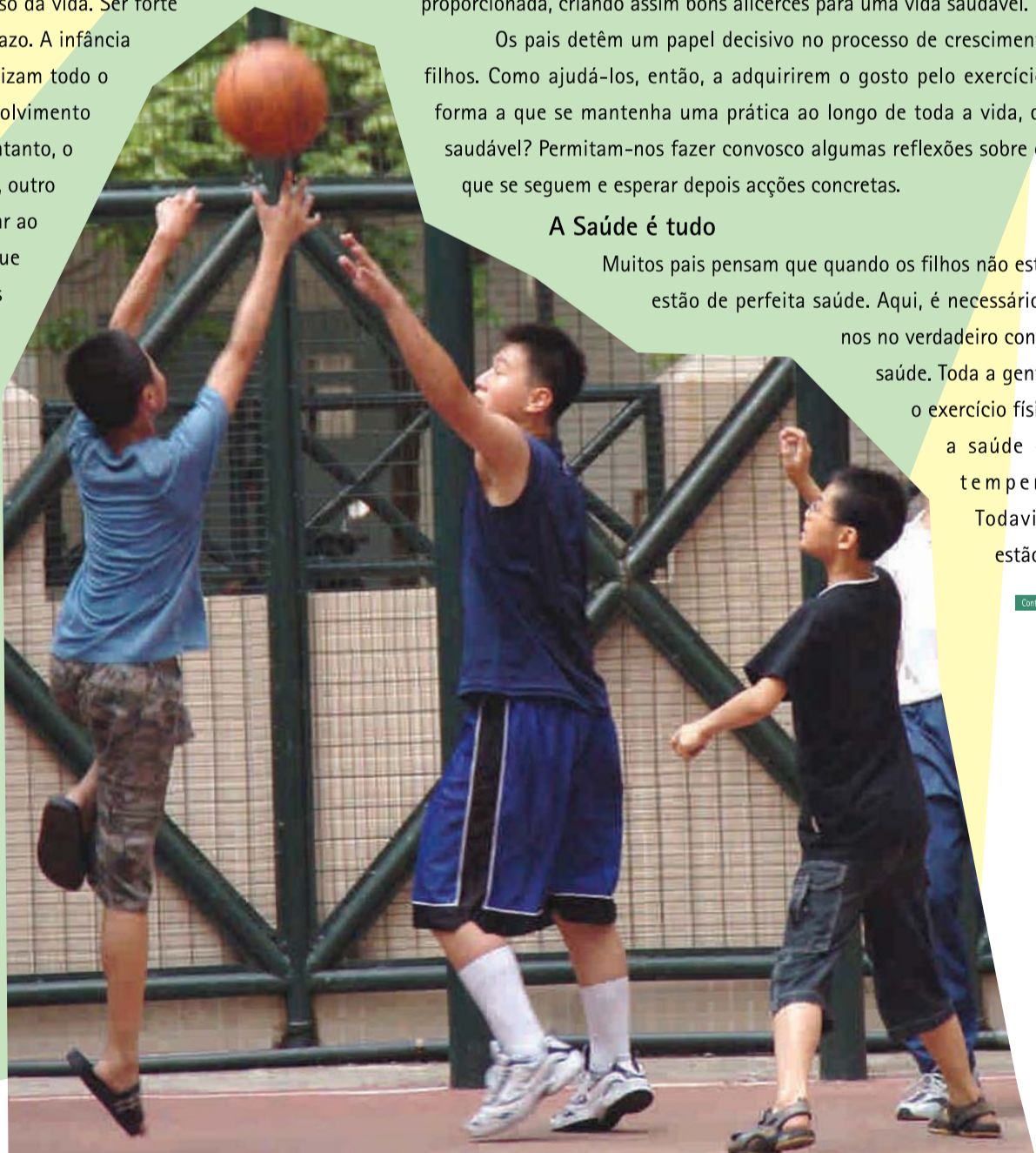
proporcionada, criando assim bons alicerces para uma vida saudável.

Os pais detêm um papel decisivo no processo de crescimento dos seus filhos. Como ajudá-los, então, a adquirirem o gosto pelo exercício físico, de forma a que se mantenha uma prática ao longo de toda a vida, que se quer saudável? Permitam-nos fazer convosco algumas reflexões sobre os aspectos que se seguem e esperar depois acções concretas.

A Saúde é tudo

Muitos pais pensam que quando os filhos não estão doentes estão de perfeita saúde. Aqui, é necessário situarmo-nos no verdadeiro conceito de ter saúde. Toda a gente sabe que o exercício físico fortifica a saúde e molda o temperamento. Todavia, os pais estão

Continuação Pág. 11





Como ajudar a criança a gostar de praticar exercício físico

P.11

mais preocupados com os resultados académicos dos seus filhos do que com o seu estado de saúde. Um bom desenvolvimento físico e mental na primeira infância e ao longo de todo o período da infância, é um alicerce fundamental para que a criança desfrute de boa saúde ao longo de toda a vida.

Prática para dar prazer

O prazer do exercício físico não está só em ganhar. Consiste no desafio e satisfação que sentimos durante a actividade. Acima de tudo, aprende-se a cooperar e partilhar com os outros a alegria após o jogo. Deixe a criança praticar o desporto que mais gostar e nunca a force. Caso contrário, ela não só perderá o interesse por essa prática, como afectará profundamente a sua motivação para fazer outros desportos no futuro. Dê liberdade à criança de desfrutar do prazer do exercício físico, permitindo-lhe sentir-se feliz e manter uma actividade saudável, tanto física como mental.

Dar o exemplo

As investigações mostram que os pais amantes do desporto terão filhos amantes do exercício físico. Diz-se que quando alguém se aproxima do vermelhão acaba por ficar manchado de vermelho e que, quando alguém está perto da tinta da

China, acaba por se sujar de preto. Se quer que o seu filho se envolva na prática do exercício físico, é essencial que os pais dêem o exemplo. O facto de o pai e a mãe praticarem desporto com os seus filhos e assistirem juntos a competições desportivas, incentiva, não só a prática de um passatempo desportivo, como ainda reforça os laços familiares, criando uma comunidade mais sã e harmoniosa.

Prática contínua

Um bom hábito não se ganha num dia. A excitação de três minutos tem um efeito pouco duradouro. O gosto pelo exercício físico, nas crianças, precisa ser continuamente incentivado pela persistência e presença dos pais, de forma a que essa prática prossiga sem obstáculos de maior.

O interesse e encorajamento dos adultos é que ajudarão os seus filhos a tomar o exercício físico como uma prática e um passatempo regular.

Dr. Liang Hong Bo Professor associado do Instituto Politécnico de Macau
Director da Escola Superior de Educação Física e Desporto
Em "Pais Perfeitos", Nº13, Março de 2005

