

## 比賽只有壓力？3 大好處幫小朋友變內心強大



相信各位家長都聽過一個詞語「玻璃心」，更相信沒有人願意自己的小朋友有一顆「玻璃心」。無論是剛入校園，或是出到社會工作，每個人都會面對大大小小的競爭，如果不懂得面對，隨時身心俱疲，甚至影響個人發展。家長按小朋友興趣及意願參加比賽，好處甚多：

### 1. 學習遵守規則

每個比賽或是競爭性遊戲，都有其規則要守，例如必需準時到達會場、提交的作品大小規格限制等等，都可以令小朋友學習到遵守規則的必要性。家長亦可以從旁說明為何會有那些規則，目的是為了甚麼。例如訂立作品大小規格是為了公平，有時限是為了方便大家等等。

### 2. 學習表現自己

不是每個小朋友天生都有很強的表演慾，又或是習慣展露自己的才能。參加比賽的小朋友，可以透過觀察其他小朋友的行為，或是觀眾的歡呼聲，鼓勵等等，提高自信，學習更願意表現自己。



### 3. 學習面對輸贏

凡是有競爭性的，無論是比賽還是遊戲，都會有輸贏之分，而且很多時，冠軍只有一個。當小朋友取得勝利時，家長可以給予適當鼓勵，讓小朋友繼續保持對事物、對比賽的熱情。亦可以趁這個機會，教導小朋友要學習感謝比賽中幫助過自己的工作人員、隊友、朋友等等。

即使不幸落敗，家長亦可以陪伴小朋友一起走過失望的情緒，開導小朋友即使今次失敗，表現上有甚麼可取的地方，下次可以再參加等等。讓他們提早明白到，即使輸掉比賽，不等如一無所獲。更重要的是如何總結失敗的經驗，為下一次做準備。