

《培養自信心》不要吝於給孩子肯定

每個父母都希望培養出有自信的孩子，只是有些家長用對了方法，有些家長採用的策略卻適得其反。最常見的一種扼殺孩子自信心的古老方法就是：「孩子表現好是應該的，不要給他們太多的稱讚，以免他們志得意滿，不再力求上進。永遠要告訴孩子他的缺點，他還有哪些可以努力的空間，這樣孩子才會繼續不斷的努力，總有一天可以出類拔萃。雖然在我心裡以孩子的表現為傲，但是絕對不能說出來，因為這樣會妨礙他成長的空間。」

可能還有很多父母抱持著這種為孩子好的苦心。孩子在這樣的環境氛圍下成長，為了得到父母的讚許，只好不斷的努力。但是就算有再高的外在成就，心裡始終認為自己不夠好，因為他已經習慣不斷用更高的標準來看待自己，永遠活在追求別人的肯定，「好還要更好」的桎梏裡。

因此，要讓孩子有自信，自在快樂，不要從小這樣殘害他們。孩子有缺點需要改進，一定要幫他們想辦法調整和改進；孩子有優點值得讚許，也不要吝於給他們鼓勵和肯定。如果永遠拿著一百分的標準來看孩子被扣掉的分數，孩子永遠不會有自信。唯有從零分的角度看到孩子得分的地方，孩子才會知道自己擁有些什麼能力，相信自己。

孩子怎麼看待自己，覺得自己是個怎樣的人，是影響孩子自信心的關鍵。從孩子懂事之後，就透過與他人互動的點點滴滴，逐漸形成對自己的看法，而其中很重要的一部分是，來自於重要他人的評價。小的時候，缺乏獨立思考判斷的能力，很難去評斷爸爸媽媽的話，有多少正確性和可信度，幾乎都是全盤接受。所以爸爸媽媽對孩子的評語，往往在潛移默化中，形成孩子自我概念的一部分。父母的話語，在孩子的心裡，會變成他自己的聲音，即使長大了，父母不在身邊，那些話語還是一樣的如影隨行。如果父母對孩子總是指責和批評，孩子很自然的認自己是個糟糕的孩子。如果父母能夠看到孩子的優點，並將它指出來，給予正向的肯定，孩子也自然而然會相信自己是具有價值的，進而建立自信心。

正向看待孩子

每一種氣質向度都沒有好壞，端賴在什麼情境下，從什麼角度看待。父母要學習從正向的角度描述和看待孩子的特質，孩子就會喜歡自己，進而對自己有信心。所以家長要練習將正向的口語描述變成習慣。這樣做不是要故意誇大孩子的優點，而是要如實的給孩子回饋，如果可以從正向的角度描述，孩子會更加珍惜自己的優點，表現得更好。孩子的每一項特質，都是他的資產，就看能不能在適當的情況下發揮。這一點得靠父母和老師的幫忙。

我的女兒從小相當好動，記得她幼稚園大班時，有一次我去參加學校的家長會，老師談到帶小朋友去戶外教學的情形。老師說有一次去參觀市立美術館，大部分的孩子都很安靜守規矩，只有三個小朋友，跑來跑去，靜不下來。這三個人分別是○○○、○○○和我女兒。聽到老師這樣說，我的臉上立刻出現三條線，雖然早知道他氣質好動，這是必然的結果，但仍感覺有些羞愧。老師聊些別的事情之後，又談到有一次戶外教學，地點是天母運動公園。公園裡有一座非常高大的繩索攀爬架，大部分的小朋友爬到一半就停下來了，只有○○○、○○○和我女兒爬到最頂端。這時，我頓時頭上發光，感到莫名的驕傲。一陣高興過後，我仔細想想，這三個爬到最頂端的小朋友，不就是在美術館裡最不守規矩的那三個嗎？我才突然頓悟原來孩子的特質沒有好壞，就看它被擺在什麼位置。放對了位置是英雄，放錯了位置是狗熊。