

## 四招幫孩子更自信

轉載自好媽媽網站 37 度醫學網

本文轉載自：聖公會聖基道兒童院有限公司 - 健苗軒 網頁

自信心可使孩子不怕困難，積極進取，爭取更好的成績。家長可通過下列方式幫助孩子獲得更多自信。

一、真誠地讚揚和鼓勵。讚揚能增強孩子的自信心，但要注意得當、得法。濫用鼓勵和讚揚會使孩子感受到不真誠、期望過低，使孩子不懂得什麼才是真正值得讚揚的。最好是對孩子的行為或進步給予及時的、準確的反應，比如對他說“我看到你已經學會分數的加減了”、“你的那首詩確實寫得不錯”等，這樣比籠統地說“好極了”效果會好得多。

二、激發自主意識。傾聽孩子的想法和建議，讓孩子想辦法解決問題，就能使孩子感受到自己的智慧和潛力。

三、讓孩子感到自己有用。除了採納孩子的建議外，還可引導孩子做對家庭、對別人有益的事。讓孩子多參加集體活動並積極貢獻自己的力量，使他感受到與他人之間的相互需要和依存關係，激發孩子的自信心和責任感。

四、教孩子積極面對挑戰。克服困難、取得成功是自信心的自然結果，完成某項任務、學會某項技能、取得某種成績都屬此列。要注意的是，在激勵孩子做某種具有挑戰性的事情時，最好以自尊心、榮譽心來激發他們，這樣才能保持激勵的持久和深入。比如讓10歲的孩子自己準備早餐，不要說：“今天如果你能自己準備早餐，晚上就獎勵你吃肯德基。”而要說：“你已經長大了，能夠自己準備早餐了。”在這樣的提示下，孩子就

會感到自己確實已經長大了，就會在以後每天的努力中鞏固這種感覺，從而使自信心大增。