

培養孩子的自信

香港城市大學
社會科學學部講師
郭黎玉晶

靜兒是一個缺乏自信的女孩子。她在學校時常沉默寡言，由於害怕被同學取笑，她在課堂上甚少舉手回答老師的問題，也不敢嘗試新事物。

孩子缺乏自信，與父母的管教方式有很大的關係：

- 一． 把孩子與其他人比較——父母敦促子女向其他孩子學習，本是無可厚非，但父母必須注意說話的態度和語氣，例如：「小明對人很有禮貌，值得我們學習。」孩子便較容易接受。不過，父母於選擇學習對象時需考慮孩子本身的能力，若果要一個考試不合格的孩子以名列前茅的同學為學習對象，便只會加添他的挫敗感。當然，父母不應用以下的語氣教訓孩子：「你看小明多麼能幹，你怎能與他相比呢？」
- 二． 單看孩子的短處，不去發掘他的長處——每一個孩子都有他獨特的長處和能力，父母應多去欣賞孩子的優點（例如他願意幫助同學、寫字的筆劃正確等），及協助他發揮潛質和發展興趣。當然，孩子犯錯時父母也應加以指正，並協助孩子改進，否則，便只會間接縱容孩子的錯誤行為。
- 三． 責罵孩子時針對他的個人，而非他的行為——父母指出孩子錯處時，應具體描述他的錯誤行為，例如：「你搶去弟弟心愛的玩具，令他大聲哭，我覺得很煩躁。」此外，父母亦應建議孩子如何改進：「若果你喜歡弟弟的玩具，你可向他借用，或與我商量。」不過，父母切忌用「蠢材、惡霸」等字眼去打擊孩子的自信心。
- 四． 只看重事情的結果，而不去關心孩子曾付出的努力——倘若孩子考試成績欠佳或辦事不力，父母往往只懂得責罵，而不會關注孩子曾付出的努力。事實上，孩子在成長的過程中，要面對不少挫折和失敗，父母應協助孩子檢討失敗的原因，讓他從失敗的經驗中加以學習，這樣，孩子的得，將會更大。例如孩子在協助收拾碗筷時，不小心把碟子弄破了，母親仍可鼓勵孩子：「謝謝你幫忙收拾碗碟，讓我教你如何收拾，才不會弄破碟子。」此外，孩子的表現有進步時（即使是微不足道的），父母也應表示欣賞。譬如說：「你練習鋼琴時拍子較以前準確，我感到很高興，繼續努力吧！」

要培養孩子的自信心，父母的鼓勵和欣賞是非常重要的。「多一分祝福和鼓勵，少一分責罵和羞辱」，孩子才能學會欣賞自己及建立自信。