

如何建立孩子的自信心

作者：楊錦珠女士

良好的自我形象和信心， 是建立孩子未來積極面對逆境和勇於進取的基石

以下是建立孩子自信心的一些「貼士」，不妨看一看你做到多少：

1. 戴一副多看長處和優點的「眼鏡」，學習從沙石裏找寶石的精神，從觀察和發現細小的開心事和生活美麗之處作每天的開始和結束。
2. 學習多欣賞自己、別人和孩子的優點和努力，用言語和行動表達對自己、別人和孩子的肯定、欣賞和感謝。
3. 學習去看別人和孩子行為背後的良好動機，例如一個「過度活躍」的孩子用手大力碰撞別人，可能是他／她想找朋友玩耍的方法。我們可以反映孩子想找朋友玩耍的良好動機，再教導他／她適當的方法去建立善意的接觸和關係。
4. 教導孩子的時候，多引述孩子從前成功的努力和例子，不翻舊帳，給予孩子信心，他／她既然曾經做好，現在也可以。

5. 用引導式問句教導孩子，讓孩子自己想出答案或自己去做。例如我們可以問：「下星期考試到了，你會如何計劃你溫習的時間？」如果孩子給予理想的建議，稱讚他／她「長大了，懂得為自己安排了！」如果建議不切實際，可繼續提出問題，讓他／她思考以達成更好的方案。如果要教一個「乖孩子」，不如教一個懂得思考且有解決問題能力的孩子。
6. 為孩子建立正確的目標，例如叫孩子「不要懶惰」，不如叫孩子「學習積極和向上的精神」。
7. 常用正面的說話而減少批評，例如說：「我很喜歡你有禮貌的稱呼別人」，而不是批評孩子「你非常沒禮貌！」因孩子的自我形象，取決於我們用什麼字眼形容他／她，我們的說話，就是孩子如何評價自己的鏡子。

總括來說，孩子如何看待自己，將來成為什麼人，是可以透過我們心態和眼光去發展，就好像伯樂尋找和培養一匹千里馬，願各位家長成為「伯樂」，而你的孩子也一定可以透過你的鼓勵成為他／她心目中的千里馬。

