



8. 害羞沒自信的孩子？

找回孩子的自信心

巧連智月刊快樂版 2005 年 10 月

自信心是孩子成長的催化劑，它支持著孩子未來的各項發展，也是適應 21 世紀多元社會的重要能力。一個有自信的孩子能從挫敗中站起來、肯定自己、欣賞別人、樂於與人相處，對周遭事物感興趣，學習能力高；一個缺乏自信的孩子，便缺乏主動積極的個性發展各種能力。因此，建立自信心是必要的，它對孩子的未來有著深遠的影響。

為什麼沒有自信心呢？

1. **天生氣質：**自信心的養成和孩子先天的氣質及生活經驗很有關係。有些孩子需要對環境熟悉後，才能放開胸懷；有些孩子則要對事物操作熟練後，才樂於展現。
2. **自我形象差：**有些爸媽喜歡拿其他孩子和自己的孩子做比較，覺得自己的孩子有不如人之處，便說：「你看，○○○都比你好。」無形中便抹滅了孩子的自尊和自信心。
3. **完美主義：**有的孩子什麼事情都要求完美，一旦無法達到標準，就對自己失去信心。這樣的孩子通常來自一個要求完美的家庭，爸媽在孩子發展時，所訂的標準過高，孩子在努力之餘，一再積累了「我不行」的消極體驗，這樣持續失敗的挫折，容易使孩子喪失自信心。
4. **缺乏被肯定：**有些爸媽認為孩子還小，任何事都不敢讓孩子嘗試，無形中剝奪了孩子學習的機會，因此，孩子缺乏被肯定，就不容易建立自信心。

如何培養一個有自信心的孩子

1. **給予孩子肯定和信任：**學齡前的孩子自我評價能力較差，多以他人對自己的態度來決定，特別是爸媽的言行對孩子自信程度影響很大，尊重並信任孩子，多鼓勵少批評，可以用肯定的口吻，對孩子說：「我相信你能做好」、「你一定行」等等。
2. **提供孩子表現的機會：**不同年齡的孩子對成功的體驗存有個體差異，爸媽可以考慮孩子的特點和能力，讓他們參與家事或各種不同的活動，盡量讓孩子自己動手做，從做的過程中增進成就感和自信心。
3. **多稱讚孩子的優點：**孩子如果有進步，父母可以即時稱讚：「好棒喔！」或記錄孩子的每一項優點，找時間和他們分享這些優點有多麼棒！可以讓孩子對生命充滿自信心。
4. **讓孩子有表達想法的情境：**當孩子上學後，開始接觸團體生活。有些孩子，因為不知如何表達而產生挫折；或是無法表達自我需求而手足無措。因而漸漸從挫敗中失去信心。所以爸媽應該多製造讓孩子「勇於表達自己想法」的情境，可以和孩子討論他的想法，並且接納孩子的意見，藉由表達的勇氣來增加他們的自信心。

5.注重親師之間的溝通：親師之間的溝通和配合，能促進孩子自信心的培養，特別對已經缺乏自信心的孩子，更加重要。爸媽和老師可以把孩子的進步和積極表現，在孩子面前予以強化。以無形的肯定，來讓孩子增進自信心。

爸媽應該多給孩子自信和肯定，了解孩子的優缺點，增進孩子面對多元社會及未來的勇氣，只有充滿自信心的父母才能培養出真正具有自信的孩子。