

父母如何培養孩子自信心

之前寫過自尊感，今次來寫自信心。自信心是我們對自己的能力、成長潛力和可改變性等的態度。很多家長覺得，自信心就是自我感覺良好，甚至有時把沾沾自喜、驕傲去看成有自信的表現。

自信心來自於信任自己，而非自我感覺良好。我們可以失敗了，傷心痛哭難過，但不等於就沒自信心。家長有時太着重於如何「安慰」孩子，以極速讓孩子破涕為笑為目標，有時候會不斷說那些「下次再來，一定會更好」之類的勉勵說話，好像恨不得孩子立即就跨過沮喪失望等情緒，以安慰家長們自己的擔憂：「小小挫折也承受不起，未來怎樣做大事？」

這和家長自己與情緒的關係有關。因為面對

孩子哭泣、難過，家長也可能會感到難受、煩躁或不安。有時，家長為了自己不必感受這些負面情緒，而說出很多無用的勉勵或氣憤的攻擊，例如「那麼小事也哭那麼慘，真沒用！」結果，家長不能和孩子面對挫敗時的情緒同在，還不小心教授了「這樣激動是弱者的行為」。

相反的反應

一個人如果信任自己，會對失敗更處之泰然。因為信任自己下次會更好，相信自己有能力改善。而家長的激烈回應，過多勉勵或氣憤攻擊，都屬相反的反應。父母口裏說「失敗乃成功之母」，可是身體卻很誠實，孩子一旦失敗，嘴巴不得要立即跨越過難堪，去到「思想正面」、「心情平復」的境地，孩子感受就是：「這可不是一點小事啊！」

更平衡的做法，應該是家長自己能更平常心地去回應孩子。

慰問孩子：「你好難過啊！（給予擁抱安慰）」，好奇地探問孩子的想法：「你覺得為什麼會輸呢？」讓孩子獲得支持其停留在一個正常心情當中（失敗傷心是尋常啊），心情就會自然地過去了，然後和孩子「總結」經驗，以成人的腦袋去為孩子平衡歸因（完全是你數學差的原因嗎？是因為他人沒有團體精神所以輸波嗎？還有沒有其他可能因素呢？）協助孩子建立更廣闊的思考模式。如果有需要，這時可以進入「那我們一起來想想有沒有什麼可以做，來讓我們進步呢？」的成長思維之中。

作者為註冊臨床心理學家

www.mindfully.hk

讓其破涕為笑為目標。
成人有時太着重於如何「安慰」孩子，以極速
(Pexels 圖片)

