

自信,是一个孩子未来发展的基石。

英国心理学者哈德菲尔德说:“人在自信的情况下,可以把自己的潜力发挥到500%以上,而没有自信且自卑的人,只能发挥自己能力的30%。”

孩子的自信,是对自己作为一个人的价值的肯定,特别是幼年时期,父母所给予孩子的爱以及教育方式,对孩子自信心的建立影响深远。

孩子能否更自信,父母是否做好这3点非常关键。记者 蒋晓蕾

培养孩子的自信,父母需要做什么?

给予孩子充分的尊重

生活中,父母常常做出不尊重孩子的事,说出不尊重孩子的话:“我说不去就不去,你哭也没用。”“我没时间看,你自己玩去。”“你再闹妈妈不要你了。”

在父母的专制下,孩子只能听父母的,没有选择权,不会接纳孩子的情绪,过度保护,不相信孩子的能力,不给孩子独立的机会。而我们常常忘记,尊重会使人有底气。一个没有受到尊重的孩子,会对自己有着极低的认同感。他们的心里总是充斥“我不好,我不行”的声音,自卑的种子在心中悄然生根。所以想要培养出一个自信的孩子,父母首先要摆正自己的态度,给孩子应有的尊重。

给孩子做选择的机会,比如周末去哪里玩,给宠物取什么名字,尊重孩子的想法,适当的时候可以采纳他的意见。懂得倾听孩子真实的感受,认真对待孩子的提问,积极回应。

不管孩子跟你说些什么,请积极回应他,耐心、认真地与他讨论,即便是你当时比较忙,也请告诉孩子:“妈妈现在有点忙,一会儿忙完了来找你。”

接纳孩子的情绪,哪怕是负面情绪,并真诚地与他相处。当孩子感到害怕、生气、悲伤的时候,请认同他的情绪,告诉孩子“妈妈理解你,明白你的感受”。

给予孩子充分的信任,当孩子表现出独立和对外探索的倾向时,不要阻拦他,鼓励他不断发展自己的力量,独立自主。

还可以在某个时刻适当示弱,请求孩子的帮助,孩子感受到自己被需要,自我价值感更高。

正确地鼓励和赞赏孩子

“你看你王阿姨家的孩子,又考第一了”

“隔壁的小明比你还小,就当上班长了”

“你好朋友一直第一,你成绩这么差,她怎么会跟你玩的”

有些父母总是善于发现别人家孩子的优点,却只会盯着自己孩子的缺点,不断否定孩子,甚至打击,不管孩子怎么做,付出了多少努力,似乎都无法令他们满意。

就这样,得不到正向反馈的孩子长大后,也会不自觉地用别人的优点衡量自己,看低自己的能力,陷入自卑。

有一期节目中,孙红雷曾说:“我父母对我的赞赏,让我从小就很自信,我要谢谢我的爸爸妈妈。”正是这样的赞赏,给外貌并不出众的他储蓄了满满的自信。

孩子成长过程中,对自我的认知绝大多数来自最亲密的人,尤其是父母的评价。这个世界上既没有相同的孩子,也没有完美的孩子,每个孩子都有自己的独特之处。家长要用心了解孩子、发现他的优点,发掘他的潜力,多一点耐心,看着他慢慢成长。

清代教育家颜元说过:“数子十过,不如奖子一长。”正是告诫父母,赞赏孩子的重要性。

正确的赞赏需要父母的智慧,不空泛地夸孩子“你真棒”“你真聪明”,而是要在孩子表现好的时候,具体地指出孩子做得好的地方,或者他身上的优秀品质。这样,孩子会更积极地强化好的行为,对自己也会有更加正面的认知,激发自信心。

在孩子失败、沮丧,对自己产生怀疑的时候,父母更是应该及时站在孩子身边,给他鼓励,帮助他重建自信。

给孩子无条件的爱与支持

每一位父母都有“望子成龙,望女成凤”的心,可是父母一定要做好的一个准备就是——你的孩子很大概率上未来只能成为一个平凡的人。

很多父母无法容忍孩子达不到自己的期望,对孩子的爱常常随孩子外在的表现而变化,比如对孩子许诺“你能考第一我才给你买这个”,或是考试考得好了,就对孩子格外亲昵,关怀备至;考得差了不如人,就故意冷落、忽视,甚至挖苦讽刺。

摧毁孩子的自信心,最直接的方式就是父母的语言暴力。

作为父母,永远不要用语言伤害孩子,不随便给孩子贴“笨、蠢、懒惰”等负面标签。

呵护孩子的自信,正确的做法应该是,当孩子表现不好或做错事的时候,不会推开他、放弃他,让孩子能够确认,不管自己做错了什么,父母对自己的爱是不变的。

解决问题时,对事不对人,只针对言行做出评价,并引导孩子进行改正。

对孩子的评价,也不要因为他取得什么成绩而变化,珍惜孩子的独一无二。

只因为你是我的孩子,所以我爱你,并永远做你的后盾和支持。

超级星宝



姓名: 果果

性别: 女

年龄: 5岁

爱好: 唱歌 跳舞

寄语:

愿果宝的童年是快乐的!



这是一个儿童星秀平台,每一颗星星都期待被擦亮。关注中原地铁报官微,发送宝贝照片,留言:姓名、性别、年龄、爱好、父母寄语。下一个超级星宝就是你。

