

自信

如何讓孩子活出信

《百分百家長》編輯先生：

您好！

我昨天參加了兒子的小學畢業典禮，從班主任手中取得期終成績表，兒子雖然能畢業，但成績中下，操行一般，成績表上的評語也是強差人意。我曾和班主任老師坦誠交談，認真討論兒子學習及行為上的問題。老師說兒子待人處事總是畏首畏尾，與同學的關係疏離，過於謙卑，學習毫不主動，這是缺乏自信心的表現。

記得鄰居常稱讚七樓B座與兒子同齡的子邦，說他謙恭有禮，能主動助人，反觀兒子從沒有主動稱呼鄰居，視線總是落在自己腳上；記憶中他從未參加過朗誦比賽、歌唱比賽、甚少參與群體生活，有時候交待他的工作，總是不能按時完成，毫無責任感。

兒子個子矮小，也沒有其他孩子俊朗，時常覺得讀書就是一件苦事，終日沉迷虛幻打機的自我天地，終日精神萎靡，甚麼事都覺得事不關己，缺乏主動性，也從來都沒有做過一件引以為榮的事，迴避困難和挑戰。兒子的表現令我很失望，對孩子的殷切期盼，

漸變成憂慮擔憂。我真的不希望兒子進入中學階段還是維持現今的狀況。老師告訴我們，孩子由小學進入中學是一個新階段，很多兒童都會出現一個轉變，我期望他能夠有一個積極的改變，建立自信心，不知可否給我一些建議？

一位家長 羅太太上

羅太太：

很高興接到你的來信，從信中感受到您對兒子的期望，希望孩子步入中學階段時能找到自己的方向，建立自信，肯定自我的價值，健康地成長。其實這也是多數家長的想法。信中提及孩子自信心不足的種種表現，在此我想與您討論一下有關孩子建立自信心的問題。

自信心就是對自己充滿信心，是一種自我肯定的態度。自信心並不是與生俱來的，應從小培養，靠鍛鍊得來。自信心源於擁有健康的體魄，累積生活知識、經驗和教訓，有正確的目標，時刻為解決問題而作出準備，這些都是自信心的來源。對於如何培養孩子堅定的信心，家長可參考以下一些建議：

欣賞和稱讚：“稱讚”能增進孩子的自信心。欣賞他們的長處，哪怕是小小的地方有所進步，我們都應該找機會多加稱讚，給予鼓勵。因為在被別人肯定的過程中，孩子漸漸會相信自己是有能力的人。

以身作則：父母應樹立榜樣，身體力行，處事負責任及有信心，積極面對各種生活問題。

發掘優點：兒童各有不同的特質潛能，父母可藉由培養他們課堂以外的興趣，發掘他們的長處，在體驗中獲得成功及肯定自己的貢獻，自信心會由此增強，因為自信心往來自成功的經驗。

造就機會：許多家長喜歡事無大小，都親力親為地為孩子做事。其實日常生活中可訓練孩子自己解決事情，讓他們學會負責任並承擔後果；讓他們積極提出意見及發表自己的看法，提供機會讓他們多作嘗試，同時尊重他們的決定權。

拓闊生活範圍：有些孩子會因為自己的外貌、身高或低落的成績而害羞、寡言，或者又因為交不到朋友而產生自卑感。所以讓孩子從小多參與各種形式的課外活動，使他有機會接觸不同的人；讓孩子學習與人相處，提升社交技巧，拓闊視野，建立良好的人際關係，自信心也就會因過往愉快的經歷而建立起來。

營造和諧家庭：很多小孩會因家庭貧困、家中嘈吵、衛生環境欠佳、父母關係不和諧，而影響到他們的身心發展，產生鬱悶的感覺，總覺得別人比自己強，自卑感由此而生。所以家長亦應營造和諧的家庭氣氛，家人和睦相處，彼此相愛，生活環境也要乾淨而衛生。能在健康家庭成長的孩子，相信一定是樂觀而充滿自信的。

家長都有來自工作及生活的壓力，孩子乖巧，學習努力，相信家長在當中已下了不少功夫；但若果孩子發展未如理想，我們一定要設法幫助孩子改善，或尋找專業人士協助。希望以上的建議能給羅太太作參考，期望您的努力能協助孩子建立起自信心。

祝生活愉快！



編輯部

