

# 如何培养孩子的自信心

张影



有些人有才华、学历高,但不够自信,遇到一点困难就退缩;而有些人,在某些方面并不优秀,却很有自信,最后攻克难题。所以,自信对人的发展很重要。

现在,很多父母担心孩子胆小、不自信。如何培养孩子的自信心?中国少年儿童新闻出版总社原总编辑、知心姐姐卢勤老师给出了方法。

## 引导孩子相信“我能行”

父母要引导孩子认识自己,了解自己的长处。尺有所短,寸有所长,每个生命都是独特的,父母要启发孩子看到自己的闪光点,看到自己身上蕴含的潜力,而不是总拿自己孩子的短处与别人家孩子的长处相比较。因为,如此消极比较的结果,只能让孩子看到自己的缺点,不知道自己的优势在哪里,也不知道自己努力的方向在哪里,很难赶上去,也很难突破自我。

比如,有些孩子上课时明明知道老师问题的答案,但可能由于胆怯,不爱回答问题,或者说不敢当众表

达。对于这样的孩子,家长可以私下与老师沟通,请老师在课上能关注到这个孩子,鼓励他把自己知道的问题回答出来,给他展示的机会;父母也可以鼓励孩子竞选班里的小组长、课代表、班干部,让孩子在为集体做事、与同学打交道中逐渐培养其自信。

家长应教育孩子正视自己的短处,并告诉孩子如何避免。古希腊哲学家苏格拉底将“认识你自己”作为自己的名言。认识自己难的是认识自己的不足。

我女儿做作业速度很快,但从不

检查,结果不是把加法看成减法了,就是漏题了,让她重新做一下,都会,她的短处在于马虎。遇到这种情况,我通常不批评她,而是鼓励她:“闺女,你看100道题只错了三道,漏了两道,其实你并不是不会,就是太着急了,要是下次做完后检查一下,效果肯定会更好。漏掉的和做错的题都很不开心,说你偏心,把它们做错了。”“嗯,妈妈,下次你给我定个闹铃,我保证在3分钟之内全部做完并做检查,改掉这个马虎的毛病,让它们全都开心起来!”

## 让孩子体验“我能行”

首先,体验成功,激发梦想。小孩子的未来,梦想从哪儿来?就从他人生第一次成功开始。因此,家长在日常生活中,尽量创造机会,让孩子在做成一件件小事中,获得成功的感受。

其次,家长可以通过做游戏、讲故事等方式,让孩子明白,一块地总有一粒种子适合它,也总会有属于它的一片收成。不要因为一次失败,就认为自己不行,或者永远失败。我们可以告诉

孩子,中国首位诺贝尔医学奖获得者、科学家屠呦呦在获得诺贝尔奖前有过很多次失败,但她一直坚持,到80多岁,才获得成功。每一次失败,对于我们来说都是一次历练的机会。

第三,体验灾难,调动生命的潜能。以前发生的大地震、水灾、飓风,包括这次疫情,都是灾难,它带给我们的是失去很多生命,但也会调动很多生命的潜能。在大地震的时候,有

一个孩子在地下埋了很长时间才被挖出来,被救出后给解放军叔叔敬礼,这种坚持应该是一种生命的潜能。

我们在遇到灾难之前,要告诉孩子怎么避免,当灾难到来时一定要告诉他,我们可以解决的。所以多带孩子走出去,让孩子经历各种各样的事情,有了这种经历,在遇到问题时,他就有办法解决,经历才是人生最大的财富。

## 鼓励孩子告别“我不行”

首先,找出孩子最怕的地方。每个人心中都有“我不行”在作怪,一朝被蛇咬,十年怕井绳。孩子会怕虫子、怕回答错问题遭老师批评、怕考试没考好挨爸妈打、怕丢了东西遭到惩罚,有的孩子小时候父母陪伴不够,特别没有安全感,怕见生人……还有很多的“不行”,是由于孩子曾经失败过,留下了阴影,父母要帮孩子把这个“病根儿”找出来。

其次,和“我不行先生”告别。北京电视台节目主持人小雨姐姐曾经读过一封告别“我不行先生”的信:“每当我跑步的时候你就说我不行,你这么胖根本就跑不下来,于是我觉得浑身每一处肌肉都在痛,我没有跑到终点……每当生活中遇到

困难时,你都会出来捣乱,你让我失去了自信,失去了信心,失去了机会,我受够你了。今天我下决心和你告别,我要找回自信,找回勇气,我要和‘我能行先生’交朋友,我要快乐地生活,‘我不行先生’安息吧,从今天开始我将成为‘我能行先生’的好朋友”。这封信对孩子有很大的激励作用。

第三,和“我能行先生”交朋友。一个人要和“我能行先生”交朋友,首先要相信自己有无限的潜能。

安徒生小的时候家境非常贫困,爸爸是个木匠,妈妈是个洗衣工,家里没钱给他买玩具,但是爸爸手很巧,做了很多模型,而妈妈就教他怎么做衣服。

14岁时,妈妈让他出去学点儿手艺养家糊口,安徒生想学戏剧,他到哥本哈根去拜访戏剧大师,但他长得丑,个子很高,鼻子很大,弯着腰,口齿又不清楚,所有人都认为他不行,可他认为自己行。

他给家乡的女友写过这样一封信:“谁能想到将来在地图上找奥登塞这个地方的时候,会在下面发现一行小字,写着‘诗人安徒生就诞生在这里’。”就这样,他的文章越写越好,其童话已经被翻译成多种文字,在150多个国家发行,安徒生也被誉为“世界儿童文学的太阳”。

所以要和“我能行先生”交朋友,让孩子敢于有梦,勇于追梦,不停地圆梦。



## 家长课堂

### 让亲子关系更近乎

屈婷

年末,各种节日就要扎堆到来。儿童心理专家提醒,过节也别忘了跟家庭小成员多沟通,特别是那些开始有了独立、距离意识的前青春期孩子,家长要理性引导和帮助他们度过这段“成长的烦恼”,运用恰当的沟通技巧来让亲子关系更近乎。

这些场景是否让你觉得似曾经历:大人们在张罗过节,只有孩子一脸不高兴,啥也不感兴趣,问也不说,把门一锁,躲在房间里;家人聚会交流感情,孩子却躲在一旁鼓捣手机,还把手机设了密码,不让别人看;曾经爱说爱笑的孩子如今总说过节没意思,甚至把“不想活啦”挂在嘴边……

北京儿童医院精神心理科专家闫瑞颖说,其实这都是孩子在经历“成长的烦恼”的心理表现。特别是五六年级到初一的孩子们,很多家长突然感到孩子不爱沟通了,情绪也变得焦虑不安,由此给亲子关系带来很大压力,不少家长束手无策。

原来,这都是前青春期的烦恼。闫瑞颖表示,处在这个时期的孩子懵懵懂懂,但生理上已经开始发生变化,比如女孩子生理期来临,乳房发育;部分男孩子开始首次遗精、变声、体毛增加等,这些生理变化会使得他们产生焦虑不安的情绪,隐私和自主意识抬头,倾向于用批判的眼光看待世界。

在这个阶段,孩子容易发生一些情感上的退化行为,表现为情绪不稳定,处在矛盾状态:一方面要与父母“保持距离”,一方面很在意父母是否关心和爱他们。

闫瑞颖建议,家长在了解这个阶段孩子的基本心理特征后,切记不要一味指责、讨好,或干脆不管不问,而是要学会接纳孩子想“保持距离”的心理需求,尊重他们的隐私,同时学会正面表达自己的担心和爱意,给予孩子科学的性教育,不要谈性色变,为进入青春期做好充足的准备。

“节日是给孩子提供心理支持的好时机,家长应更注重陪伴和沟通,而不要只关注成绩。”闫瑞颖强调,如果发现孩子情绪低落或者焦虑情绪持续较长时间还是调整不过来,家长要及时带孩子就医。

## 征稿

欢迎广大家长给我们投稿分享自己的育儿心得,或是给我们提供教育话题。

投稿邮箱:

czwbjiaozhi@126.com