

如何培养孩子的自信心

自信心在每个人通向成功的道路上起到了举足轻重的作用。如果孩子能够从小认识自己的长处，具有良好的自信心，那么成年以后，当他们独立面对世界的时候，就更能有勇气面对困难的挑战，战胜困难而成为生活的强者。可以说，孩子自信心的培养，是父母对孩子教育成败的关键之一。

那么父母该如何培养孩子的自信心呢？

1. 相信孩子，明确表明对他们的信任

让孩子明白，任何时候自己的父母都会是他坚强的后盾。孩子的自信来自于父母对他们有足够的信任。孩子们知道自己有一个安全的家庭环境。尽管父母有时对他们的要求很严格，但父母会很公平地对待自己。

2. 给孩子选择权

信心帮助孩子作出决定，而决定有利于孩子树立信心。在日常生活中，父母不要凡事替孩子做主，而是尽量给孩子自己选择的权利。比如：周末出游，给孩子两个可以选择的地方，让他们参与家庭的决策。孩子在家庭里发挥主人公地位的过程中建立自信心。

3. 鼓励孩子接受挑战

鼓励孩子探索新事物：比如尝试一种新食物，交一个新朋友，或者学一项新的体育运动。父母往往担心孩子受伤，经历失败，而忍不住越俎代庖。因此父母要学会努力克制，不随意插手帮忙。因为孩子需要感受经过努力，克服种种困难而取得成功的喜悦。这些成功的经验，会给孩子培养自信心起到巨大的推动作用。

4. 关注孩子

腾出时间给孩子一心一意的关注。父母的关注会让孩子感受到他的自我价值。因为这明确表明孩子在父母眼中的重要性和宝贵性。有时是即使听起来无聊的问题，如果孩子想和父母谈谈，父母应该停下手头在做的事，看着孩子，认真倾听孩子的诉说。平常在家里还要制造让孩子“坦率表达自己”的环境，给孩子无畏无惧、畅所欲言的勇气。这样父母不但能了解孩子内心想法，也增加孩子的勇气与说话能力，从而增强孩子的自信心。

5. 杜绝攀比

有些父母对孩子的期望过高，喜欢把孩子与别的孩子对比。比如说：“你怎么不像你的哥哥一样？”或者：“为什么你不能像 John 一样好呢？”这些话给孩子的暗示是他做的不对或者不够好，让孩子产生嫉妒心和竞争心。每个孩子都是一个特殊体，父母的攀比会给孩子带来很多压力，造成孩子无视自己所具有的令他自傲的长处而丧失自信心。

6. 认同孩子的感

有时候孩子会把自己的短处和其他孩子相比，比如“为什么我不能像哥哥这样的把球踢进对手的球门呢？”。这时，父母首先要认同孩子的感受，说：“你说得对，哥哥善于把球踢进门，但你跑得很快，会抢球”。这有助于孩子理解每个人都有长处和短处。即使是不完美的人也可以有自信。

7. 给与鼓励

每个孩子都需要来自父母的支持和鼓励，父母的一句：“孩子，我相信你，我看到你的努力，你能行！”可以激发孩子的积极性和学习兴趣，在他们身上创造奇迹。父母的鼓励还意味着承认孩子经过努力而取得的进步。当孩子在为解一个数学题而烦恼时，父母可以说：我知道你通过努力，一定找到答案的。

8. 允许孩子犯错

父母给孩子选择权的同时也给孩子遭受失败的风险。犯错的经历和过程是树立孩子自信心的宝贵经验。如果早上孩子磨磨蹭蹭而错过了校车，父母不要简单地批评他，而是鼓励孩子找出解决问题的方法，保证下次不会犯同样的错误。这样孩子不会丧失自信，因为他明白有时犯错没关系。旧金山立州大学研究小学教育的教授丹尼尔迈耶说：勇于承认错误，并找出方法改正自己错误，给与孩子一个强有力的亲身体会，并让孩子更容易接受自己所面临的挑战。

9. 给予中肯的表扬和积极的反馈

父母对孩子表扬会给孩子带来坚强的自信心。父母要有意识地让孩子听到他们对孩子每天所取得的成绩的积极反馈。例如，告诉孩子爸爸，“今天我没有提醒孩子，他主动做好了家务事”。这些赞扬性的语言会让孩子肯定自己。父母的表扬还应该避免笼统性，比如：“干得好”，“真是好孩子”，而必须是既具体又准确：“谢谢你今天帮我们割草了。”“谢谢你帮妈妈把碗筷放好了。”这些具体的描述会提高孩子的成就感和自我价值感。同时也让孩子明白什么地方做对了，做好了。

藤思国际教育咨询