

# 如何让孩子学会自我肯定?

许多实例证明,有些孩子之所以变得越来越自卑,一个重要原因是父母以完美主义的态度过高地要求孩子,孩子可能时时处处被包围在批评乃至埋怨的海洋中,长此下去,自信便可能丧失殆尽。

每做一件事他在潜意识中往往会对自己做出否定“我不行”“我的脑筋不好使”“别人就是不喜欢我”等等。孩子都需要从心理上不断地自我肯定来获取前进所必不可少的原动力。而对自卑的孩子来说,要摆脱自卑的阴影,并树立自尊和自信,自我肯定无疑更为重要。

## 适当降低对孩子的要求

对待已有自卑心理的孩子,父母应当适当降低对孩子的要求。假如孩子画了一匹马,那么你最好不要过多地挑剔这里不好、那里不像,而应对孩子的每一成功之处予以发现

并做出由衷的赞赏:“看,那马尾巴画得真好呀,好像是在风中飘舞一样!”或者“你为马涂的颜色真漂亮!我敢说这可是世界上跑得最快的马儿!”

需要强调的是,你应该让孩子觉得:你对孩子的赞赏完全是诚恳的,而不是应付的,客套的,更不应

该是虚伪的,做作的。为了实现这样的目标,你须在思想方法上做出调整,在表述上讲究艺术。

其实,让自卑孩子学会自我肯定的首要目标即是:帮助孩子从自己的行为中获得满足和动力。我们应该让孩子懂得:做该做的事,并且把它做好。

## 变更表扬的主语

让孩子多作自我肯定的一个最简单方便的方法是变更你对孩子所有的表扬的主语:只要把

“我”改成“你”,把“我们”(父母)对你(孩子)的表扬改成你(孩子)对自己的表扬。

这种简单的变化能够更充分有力地让孩子认识到自己的行为是正确的,因而实际上起着一种

增加对孩子赞赏的效果。如:“你今天用积木盖起了这么高的大楼,我真为你感到自豪!”可改为:“你今天用积木盖起了这么高的大楼,你一定为自己感到了自豪!”

## 鼓励孩子确立主心骨

父母可以对自卑的孩子多作表扬,但其他人(包括小伙伴们)却不一定能完全做到这一点。他们或许会“实话实说”,或许会故意挑剔,甚至讽刺挖苦。

此外,孩子不可能永远地依赖别人的评语,而迟早要依靠自己内

心的动力前进。有些孩子完全依赖成年人的赞许,连怎样认可自己都不知道了。

这样的孩子如果长大了成个球员,那就可能在比赛时每打出一个球就会回头看教练的脸色——自然他就难以成为一个成熟的球员。不妨指出他的正确之处,然后提醒他不必过分看重别人的评论。

你的孩子由于做了一件错事

而遭到了批评,一下子感到丧失了前进的方向。此时你应该告诉他,对待批评的最好办法便是承认并改正,当孩子主动承认了错误时,你完全可以告诉他:“你这样做很不容易,因为这需要很大的勇气,你可以对自己说你做了一件了不起的事。”

就是成功,也是对自己的最好的肯定。

## 努力强化孩子的自我肯定

对自卑情绪严重的孩子来说,他心中的自我肯定往往是脆弱的,飘摇不定的,因而极需要得到外界经常不断的强化。

强化孩子的自我肯定方法很多。如:可让孩子为自己记一本

“功劳簿”,让孩子每周花几分钟时间写出(或画出)自己的“功劳”,并告诉孩子,所谓“功劳”,并不一定非得是了不起的成就,任何小小进步,以及为这种进步所做出的任何小小努力,都有资格记载入册。

也可为孩子准备一些小小的奖品(如画片、玩具、小人书等)——

每当孩子做出了一点成绩,或一件令他感到自豪的事,他就有可能获奖;你还可以教孩子学会以“自言自语”的方法不断对自己作出赞扬——当孩子遇到困难正踌躇畏缩时,你不妨鼓励他自己对自己鼓劲:“来吧,小朋友,你可是一个不怕失败的好孩子,再作一次努力吧!”

## 自我肯定也不宜过度滥用

鼓励特别自卑的孩子多作自我肯定,并不意味着应该让他“滥

用”自我肯定。不要鼓励孩子在任何时候、任何情况下都使用自我肯定。自我肯定也应有个度,即要分时间、场合,更要有原则、标准和尺度。再好的良药也不能下得

过猛——孩子的自我肯定用过了头,那就可能变成了一个自负甚至惟我独尊的小霸王。

## 家长课堂

## 青春期孩子反感父母的事情

小玲的儿子今年12岁了,刚好步入了青春期,小玲最近特别的郁闷。以前儿子非常的听话,也非常懂事,从来都没有忤逆过小玲的意思,可是最近却频频和小玲吵架,什么事情总是和小玲对着干,小玲非常生气,也感觉非常的伤心。

其实孩子在成长的过程中随着年龄的增长,对父母的态度也发生着巨大的变化,孩子从刚开始对父母的崇拜,到轻视反感,直到理解,这都是孩子不同年龄段的情感。

当孩子进入青春期之后,孩子对父母的态度就转变成了轻视反感,青春期的孩子更加热衷于独立的自我意识,心理和生理都发生了巨大的变化。

所以在这个时期,父母对于孩子的某些行为感觉非常的头疼,相对应的,父母做的这4件事情让孩子感觉非常的反感,不耐烦。

### 一、干涉孩子交友

父母都希望自己的孩子能够和优秀的孩子在一起玩,成为好朋友,对于那些不良少年,父母总是会教导孩子远离他们,不允许孩子与他们有过多的接触,但是对于孩子而言,交友是自己的权利,而且这个时期的孩子对待朋友、友情非常的重视,父母在孩子面前过度地指责或者批评孩子的朋友,这会让孩子非常的反感,而且会导致孩子对父母产生抵触抗拒的情绪。

### 二、总是批评指责孩子

青春期的孩子自我意识非常强烈,自尊心也很强,可能孩子会做错事情,但是这个时候父母应该好好地与孩子交流,不要总是打骂或者批评指责孩子,父母这样的行为容易导致孩子产生逆反的心理,会增加孩子对父母的反感情绪,对父母越来越不满,容易与父母产生冲突,父母很难管教。

### 三、总替孩子做决定

每个人都是独立的个体,在孩子小的时候没有自主意识,需要父母帮忙做决定,可是当孩子步入了青春期,孩子的自我意识变得强烈,自尊心非常强,也想要自己做决定。可是在父母眼中,孩子永远是孩子,父母总是希望帮助孩子做好一切事情,所以就会仍然帮助孩子做决定,这会让孩子非常反感,认为自己没有得到尊重,没有被认可,会增加对父母的误解。

### 四、不尊重孩子的隐私

青春期的孩子有自己的小秘密,这是很正常的事情,关于孩子的隐私,孩子愿意和父母分享,那很好,但是如果孩子不愿意分享,父母也不要采取各种方式去打探,否则会让孩子觉得自己没被尊重,会对父母的态度越来越冷淡,影响亲子关系。

孩子青春期的时候,这四件事情你避免了吗?