



教出有韌性的孩子， 父母做了這8件事



出處：親子天下 出版日期：2018/12/05 作者/曾多聞

如何養育有韌性的孩子？專家說，最重要的是「**讓孩子經歷失敗，然後與他們討論失敗**」。你能改變孩子面對挫折的態度、教育他們應付挫折的技能，這就是韌性。做到這8件事，就能養育出有韌性的孩子。

◆讓孩子掙扎

「**所有的孩子都有能力發展出韌性**，」而家長所做最糟的一件事，就是太常「拯救」孩子。



◆讓孩子經歷拒絕

孩子需要學習**當別人對自己說「不」時該如何應對**。別讓孩子失去了學習重要人生功課的機會：如何被拒絕、如何經歷失敗。

◆不縱容弱者心態

考試考不好，是因為老師沒有講清楚？就算老師真的教不好，這樣來解釋孩子的失敗沒有任何幫助。



◆情緒上支持孩子

「你要**同理孩子的情緒**，並讓孩子感受到你的理解。」家長要在支持與放手間找到平衡點。

◆教孩子表述情緒

「如果孩子能說出來『我很生氣』，他就不必用踢人、打人的方式來表達。」當孩子不能正視自己的情緒，就會拿別人出氣。

◆教孩子振作起來的技巧

可以為孩子準備一個「工具箱」，裡面可以有黏土、著色本等，在孩子面對挫折時，提醒他**用工具箱裡的東西驅散失敗的情緒**，重新振奮精神。「重點是，**教孩子對自己的情緒負責**。」



◆承認錯誤，修復錯誤

就算是最好的爸爸媽媽也會犯錯，不妨把教養錯誤變成示範「**如何面對錯誤**」的機會。**在孩子面前承認錯誤，然後修復錯誤給孩子看**。

◆肯定孩子努力的價值

當孩子考得好成績時，不說「你考得真好，你真聰明！」而說「你考得真好，你真努力！」**強調過程而非結果**，告訴他們**努力比好成績本身更可貴**。

