



培養孩子的挫折忍受力



出處：巧連智 出版日期：2019/02 作者/教養資訊站

https://www.benesse.com.tw/EducationData/ug_Knowledge_Info.aspx?ID=655

如何幫助孩子戰勝內心的恐懼，解決問題的能力呢？

1、協助孩子說出挫折的情緒



當孩子產生挫折的情緒，父母可以主動表達出孩子的挫折情緒，例如：「哥哥不給你玩具，你很難過。」、「你想媽媽，所以傷心。」、「跌倒了，很傷心。」將孩子在生活中發生的經驗累積下來，帶入情緒認知讓孩子更加認識自己的情緒反應。另外，閱讀繪本也是一種有效讓孩子了解情緒認知的好方法。

2、大人示範步調要放慢

大人示範正確動作給孩子看，大人的步調要放慢。記得「不催促」孩子，例如：「我等你完成，不著急慢慢來！」多給予孩子鼓勵，「加油！你可以做到的！」、「試試看，加油，快成功嘍！」。



3、不要大驚小怪

當幼兒遇到挫折時，大人反應要克制，千萬別大驚小怪。例如：孩子摔倒了，大人可以說：「沒關係，站起來拍一拍就好，下次請小心。」父母對孩子負面的態度，也會影響孩子的挫折忍受力，過度重視孩子表現，容易產生沮喪。此現象會影響孩子學習的信心。因此，要培養不怕挫折的孩子，父母應該在孩子成功時讚美一下孩子，而孩子失敗時鼓勵孩子再努力，盡量多給予正面的言語鼓勵孩子，可以讓孩子快樂增強信心的學習動機。



父母如何給予孩子信心呢？

孩子跟大人一樣需要被關愛，大人要記得孩子也是有自尊心的。適時的鼓勵孩子，當一位聆聽者，可以和孩子以聊天的方式化解負面情緒，例如：「我知道你跌倒了好傷心，下次我們一起小心走路唷！」、「你好勇敢，跌倒了自己站起來呵！」記得大人的講話語氣也很重要，臉部表情保持微笑，可以轉移孩子的情緒。

此階段的孩子，需要大人的關注，當大人反應太大，孩子覺得好玩，會持續進行類似的事情測試大人的反應，因此大人反應較小且淡定時，孩子就會比較收斂了。我們一起來做孩子的好榜樣，使孩子獲得良好的學習機會，從小建立孩子正向的思考態度，讓孩子擁有快樂的心態健康成長。

