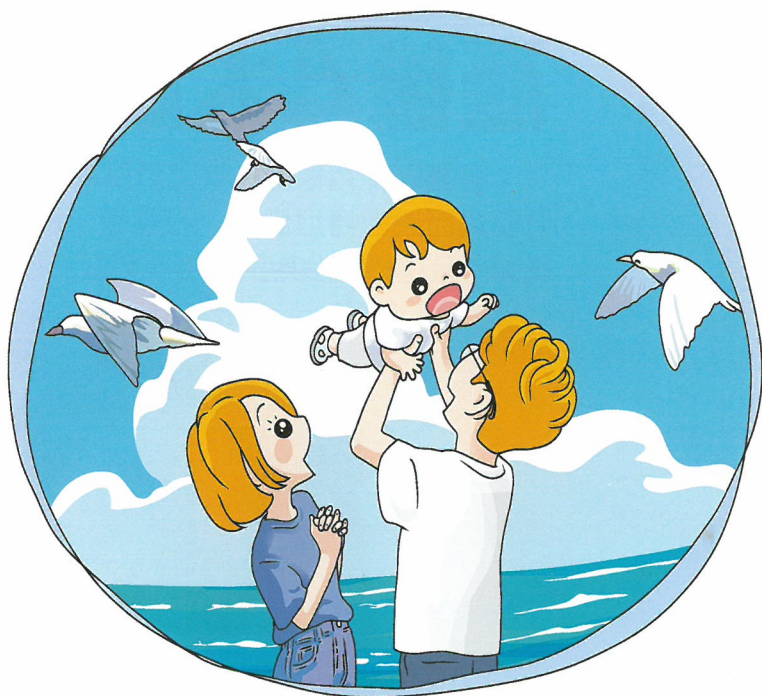




培養幼兒成為有自信的人

每位家長都希望自己的孩子成為一個有自信的人，找準自己擅長的領域，即使遇到困難或挑戰，也能憑着自信堅持下去。自信的表現是有朝氣、幹勁，也帶有正能量，當處理日常的大小事情，也較樂觀，不會輕易退縮！



幼兒階段是孩子個性和行為發展的關鍵時期。在這個時期，家長和照顧者扮演著重要的啟蒙角色，可以為孩子的成長奠定穩健的基礎，其中最重要之一就是幫助孩子建立自信心。要培養幼兒的自信心，家長可以利用以下的點子在生活中實踐：

執行簡單的任務

自信心常常伴隨着成就感而來，所以家長可以先嘗試幫助孩子取得成就感。即使是很簡單的任務或家務，孩子都樂意彰顯自己的能力來幫助人，家長給予孩子積極的回饋和鼓勵，讓孩子感到被肯定和支持。這種正面回饋可以讓孩子增強自信，激勵他們繼續嘗試新的事物。建議父母透過生活中簡單的小事情開始，在成功之後逐漸增加任務難度和數量，讓孩子取得成就感及自信心。

彼此尊重 鼓勵嘗試

自信心亦建基於彼此尊重與重視。家長有時不經意的表現出「小孩子不懂事」的態度，讓孩子誤以為自己能力不遂，其實這都可能造成孩子心理上缺乏自信。家長應該多讓孩子發言和嘗試，聽聽孩子的心聲和觀察他們行事的方法。事實上，孩

子亦需要面對失敗，失敗是成長和發展的一個重要過程，孩子需要從失敗中學習，建立起堅韌和自信心。家長需要給予孩子支持和鼓勵，幫助孩子從失敗中學習，增強自信心。

多讚美 少責罰 建自信

父母應該多看看孩子的優點，讓孩子知道自己其實表現得很好，或可以做得更好，透過鼓勵加強正向的推動力，就更能展現自信。當然也不是就要忽視孩子的缺點，而是以建議取代指責。用正面的話語和孩子溝通，如「你已經做得很好，如果這樣做，你可能可以更輕鬆、更有效率地完成！」。

笑臉迎人 廣結良朋

保持笑容就是自信心提升的最佳辦法！因為當一個人能肯定自我價值觀時，自然會懂得打理自己的儀容和管理情緒，流露出自信的笑容和眼神，坦然面對人群，結交朋友，幫助自己更好的融入社會。

培養幼兒的自信心是一個複雜的歷程，但只要家長通過與孩子持久地堅持實踐適當的方法，建立起良好的家庭環境和親子關係，孩子便能在成長過程中建立自信心，讓未來的人生更豐盛。☑