



打造陽光孩子

孩子在成長階段需要有自信心，才會更快樂、獨立。父母要從小培育孩子，讓他們從生活上獲得有成功的經驗，是幫助孩子在人生的路上表現更積極、更自信的重要元素。讓孩子擁有成功的經驗，其自信心會加強。

千依百順父母

在現今的香港社會，很多家長是雙職父母，將照顧的責任交託於祖父母或是傭工，孩子往往在1歲開始探索世界時，他們已不必自己操勞、不需費力就會得到他們想要的東西，這會造成孩子缺乏獨立性。從小依靠成人的孩子，當長大後沒有成人的協助時，便會覺得寸步難行，不知從何入手，更有可能導致不願意面對挑戰。究竟家長可以怎樣從小培養孩子的自信心，造就未來充滿自信的他們？現將一些親子的點子與大家分享。

從生活中讚賞

孩子的自信心需要外界給予他們嘗試和認同後，從讚美中得到肯定，自信心也會由此大增。孩子從爬行到走路，對世界充滿好奇心，家長可以適切給予孩子嘗試的機會，當孩子成功完成一件小事並得到讚許後，他們會更樂意去嘗試更多的事、接受更多的挑戰，更能展現自信。看似簡單的一句讚美說話，已讓孩子獲得自我肯定的力量，因為家長的讚賞及認同，能夠令他們從讚賞中建立自信心。

簡單任務 培養孩子才能

不同年齡的孩子，身體和心智發展都有不同的需要，家長需要按孩子的年齡發展，配合他們的認知給予適切的參與機會。比如孩子3、4歲開始，在家中會嘗試模仿父母進行家務，家長如能讓孩子一同進行，在過程中肯定他們的嘗試及付出，孩子就會感到快樂，有自信地繼續進行相關的家務工作。

筆者的校園會讓孩子在課堂中與6至8位同學，扮演不同的家庭成員或社區人物，孩子需要按當中的角色，有意識地承擔一些責任和相應的互動，他們頓時不再是孩子，而是有責任地擔當角色賦予的權利和義務，使他們從成功的模擬經驗中建立自信，也令他們認識自身的優點，知道自己不但有能力做、也能做得好。



尊重自主學習

當家長滿足到孩子們生理上的需要，心理及精神上的需要也不容忽視，馬思洛的自我實現論曾提及，如孩子獲得情感上的滿足，從成功經驗獲得尊重、勝任感，便能充滿信心及獨立自主，可見另一個自信心的來源是尊重與重視。

筆者的校園生活中，每天給予孩子體驗式的學習機會，透過這些「造就機會」的體驗，從角色互動中，學習用同理心，重視他人的想法與感受，彼此間也會學懂互相協作和解決問題的能力。學習不應只是紙上談兵，而是需要切實的體驗及操作，當同齡的孩子一同動手做、一同學習、一同嘗試，孩子在備受尊重及肯定的環境下學習，才有自信實踐任何事。

成就自信的陽光孩子

孩子的成長過程是漫長的，今日幼小的他們一點一滴累積的成功經驗會成為他們的歷練，而歷練是永遠在孩子的記憶中。就從今天開始，家長與孩子一同歷練，讓他們在生活中得到讚美，為孩子儲滿成功感和自信感，幫助他們認識自己擅長的領域，造就他們成為未來充滿自信心的陽光孩子。☺