



學習不完美的快樂

在學校裏常看見一些幼兒擁有完美的行為態度、自律守規、端莊正直，往往會聽到父母驕傲地說：「孩子很用心地做好功課，他每次都要最漂亮、完整、一絲不苟，每次都要取得老師的讚賞。」，但追求完美會帶來壓力。

大家可會知道，要求事事完美的幼兒長期處於擔心和憂慮中，擔心在學校或生活中其他表現失敗，就算能成功也感覺不完美，不幸失敗更會沮喪。如果有一天孩子可能因為計算題答對了4題但只錯了1題回家時悶悶不樂，或者早上因為小辮子不完美而不願進入學校，甚至歇斯底里地在門外吵着要回家的話，都可能是完美主義的表徵。

接受失敗

從家長的角度來說，完美主義的孩子，是每個家庭都歡迎的，正因為完美主義的孩子認真負責，追求成就，有高的價值觀，而且非常有原則。大家會認為，完美主義是本性，無法改變，但隨着幼兒年紀增長，追求完美而遇到挫敗的機會也越來越多，倘若父母能從幼小階段引導孩子接受失敗，欣賞自己做事的過程，便能讓幼兒學習不完美的快樂。父母要如何幫助幼兒面對失敗的事情？相信先要訂下自己對孩子的期望，因應他的能力和興趣，而非將自己的期望附於孩子身上。當幼兒覺得自己未能完美而感到挫敗的時候，不必急去開解他，讓他先靜下來，然後從傾聽開始，嘗試討論，但焦點要放在事件的過程而非最後的成果，讚美幼兒作出的努力，而非得到的分數，鼓勵他曾經嘗試的態度。

調節心理

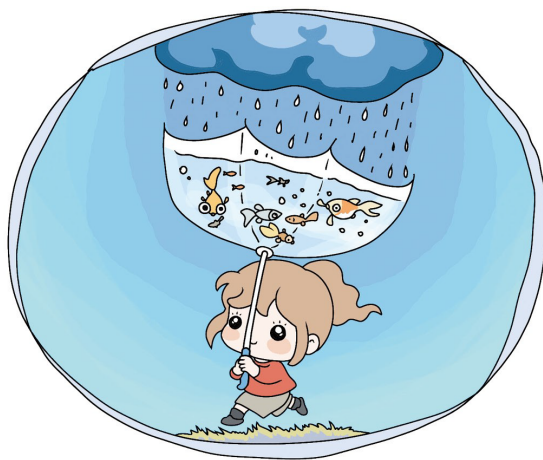
追求完美幼兒的父母，要給予他們正面的分析，改變他們的想法。幫助幼兒在追求成功的同時調適心理，引導幼兒坦然面對錯誤，明白做事是可以錯誤的，學習如何從實踐改善錯誤中獲得進步，大家不妨參考以下方法：

1 分享自己失敗的故事

給幼兒清楚知悉父母並不完美的，時有犯錯或失敗的經歷，還分享如何應對失敗才是重要。

2 教導正向的應對技巧

讓幼兒知道失敗的感受是不舒服，但不是無法容忍的，分享如何正面處理失當和錯誤。



3 模擬健康的自我對話

教導幼兒學習自我同情，而不是自我批評，要幼兒知道即使犯了一個錯誤，也可以原諒自己，例如：媽媽剛才過急忘記關掉煮食爐，令準備中的晚餐失敗了，但我會找到更好吃的東西。

4 注意自己的期望

確保自己沒有對孩子施加無形壓力，例如說：「我知道你一定會做得好的」，也需要隨時因應幼兒的表現改變自己的期望，以確保不會要求太高。

5 與幼兒設定現實的目標

和幼兒一起計劃並聽取他的目標，如果目標訂得過高，要求完美，這樣可以給予一點改善意見，讓幼兒能真正由自己完成目標，減輕他總想表現完美的壓力，同時，也可幫助他養成聽取別人意見的習慣。

6 培養幼兒健康的自尊心

參與一些有助幼兒對自己身份感到滿意的活動，而不僅只是學術性的成就。幼兒多學習新事物，服務他人可幫助幼兒更健康地欣賞自己。

樹立好榜樣

其實家長自己也應該注意於完美主義標準，樹立好榜樣，自己不要從孩子取得的成就中獲得自己的價值觀。要知道鼓勵孩子努力學習，不是一件壞事，但是我們的教育方式必須合乎孩子的天性。完美主義和追求完美非兩者不可兼得，只要對孩子的期望符合他的能力和興趣，就可幫助具備完美主義特質的幼兒在學習過程中獲得快樂。SP