

精·實·文·教·通·訊

109年7月份學習日

日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

電話：
地址：
老師姓名：

精
實
文
教
通
訊

避開7個常見錯誤 可強化孩子心理素質

隨著生活壓力與日俱增，培養孩子的情緒智商與心理韌性的重要性更甚以往。心理強壯的孩子不但有能力自己做好更多準備以應付未來的問題，研究也發現，這樣的孩子會更投入學校與以後的工作之中。

家長**避免以下常見的錯誤**，對孩子會有幫助：

1.無限縮小孩子的感受

孩子們需要知道，表達情緒、談論情緒是健康的。一旦家長告訴小孩「不要為這件事傷心」、「這又沒什麼大不了」，等於是告訴孩子情緒感受不重要，壓抑住比較好。你可以說「我知道你現在很傷心」，然後問他覺得怎麼做可以感覺好一點。這樣一來孩子就知道如何靠自己處理情緒，練習靠自己腦力激盪出有用的解決方案。

2.不讓他們失敗

身為家長，坐視孩子面對挑戰不斷受挫，確實很難忍住不出手幫忙。孩子面對不會的問題，請不要直接告訴他們答案，這樣只會有反效果，畢竟孩子在學校上課、考試的時候，你不可能坐在旁邊手把手的幫他。失敗時常是通往成功的關鍵。如果孩子從來沒機會透過失敗學習教訓，也很難發展出挫折後奮起向上需要的韌性。

3.過度溺愛

研究顯示，假如你讓孩子予取予求，他們會失去一些打造強大心理素質的技能如自律。要讓孩子知道，只要努力，什麼夢想都有可能實現，透過訂立明確規則讓他們學會自我控制，像是打電動前要寫完功課。

4.期待完美

家長希望孩子功成名就、做什麼都完美，但孩子通常不可能樣樣精通、完美。把目標設得太高，反而可能會害他們長大後出現自尊與自信方面的問題，家長的期望不能不切實際。即使孩子沒有達成目標，遇到挫折，還是要教給他們寶貴的人生經驗，帶領走向下一次成功。

5.太怕孩子受傷

嘗試新事物、交新朋友、玩新的運動、搬新家、換新學校，都可能讓孩子不自在。擁抱這些不自在的時刻，可以提升孩子心理素質。鼓勵孩子嘗試新事物，跨出第一步之後，他們就會知道也沒有想的那麼難，搞不好還很在行呢。

6.沒有設下親子之間的界線

想當孩子的朋友很好，但他們也該知道你才是老大。例如，你要求12歲的孩子不准熬夜，那你就應該讓他們盡可能遵守。家長必須知道界線和一致性非常重要，不要讓他們太常破壞規則，否則你跟孩子之間可能發生爭奪權力的問題。

7.忘了照顧你自己

在孩子面前，展現如何維持健康的習慣與技能很重要。例如工作壓力很大的時候，可以跟孩子說：「今天工作非常累，所以我現在要喝杯茶、看書來放鬆一下。」除此之外，也別忘了讓孩子維持充足睡眠習慣，並告訴他們分享與幫助他人的重要性。

