

養出正面樂觀的小孩？5 個簡單教養心法

從小就具備樂觀態度的孩子們，長大後，他們的身心靈除了會比同年齡的人來得更加健康，同時，他們更容易對生命感懷幸福，因此，身為家長的我們到底該如何才能激發出孩子樂觀積極的天性呢？

美國教養雜誌《Parents》彙整出 5 大秘訣，讓家長們直接就能從日常生活中輕鬆上手！

1. 孩子說不會？陪伴建立信心

當孩子手中的數學考卷滿是訂正錯誤的紅字，他不免也會自餒的感到：「我就是笨、數學就是不好！怎麼都學不會」，其實不只是數學，我們自己小的時候也常會因為畫不出心中所想要表達的圖案，就認定自己沒有藝術的天分，抑或是因為不擅長某種球類運動，就否定自己未來能在體壇發光發熱的機會。

當我們經常在孩子面前不自覺地對很多的事情做出否定的論調時，孩子自然就會複製這樣的想法。

想讓孩子勇於挑戰並克服挫折，首先，家長要做的就是先改變自己，身為家長的你，可以試著這麼說：「學習本來就不是那麼容易的事，包括學會一項新的運動也是，但只要找到突破點之後，自然就會漸入佳境！」或是「媽咪知道你現在還不會看幾點鐘，其他小朋友也都一樣，都是多練習幾次就可以了唷！」，讓孩子知道技能是可以透過學習來精進，這樣就可以會讓孩子未來在面對惱人的事情中，仍能堅定自我的信念。

2. 忍不住抱怨？再多想一分鐘

有了孩子以後，媽媽常會擔心這個、擔心那個，尤其當孩子才兩、三歲時，心中的焦慮更是來到了高峰，「做什麼事都匆匆忙忙的，真的是有夠煩的！」這是許多新手媽媽往往會不經意流露的心聲，因而在態度的表現上自然就越發的消極。

當父母老在孩子面前越抱怨財務上的困擾，或是一整天下來過得有多糟糕，這在潛移默化中就會讓孩子未來在遭遇相同的狀況時，下意識地以同樣的方式反應，相反地，家長應該要在孩子面前多說一些實際上進行順利的事情，像是：「今天總算是敲定了這次工作上的項目，真是工程浩大！」或是「今天跑郵局很順利，直接去都不用等，在櫃檯前一下子就處理好了」。

其實，人們在一天當中都免不了觸碰到許多酸甜苦辣，重要的是在心態上，我們都該對接續的日子懷抱希望，並持續專注在既定的目標上。

3.差不多就好？適齡設立標準

當孩子們有機會表現與證明自己的能力時，「我可以」的態度就能在他們的心底滋長茁壯；因此，當孩子開始上幼稚園時，家長就可以為孩子設定一些單純的目標任務，像是收拾玩具、摺疊棉被、換穿衣服、盥洗沐浴、打掃房間、物歸原主等等，讓孩子建立起責任心，同時又能減輕媽媽在家務上的負擔。

「每當我的孩子做到時，他就會很開心跑到我面前跟我說：『媽咪，我把被子摺得很好唷，你快來看！』當下我立刻就能體會到他那股油然而生的榮譽感跟自信心」一位媽媽分享道。

因此，家長們應該藉由賦予孩子適當的目標任務，讓孩子知道你對他的信賴，同時他也才會更加確信自己、相信自己。

4.擔心會受傷？鼓勵合理冒險

父母常會膠著在保護孩子的底線，我們既不想讓孩子受傷，卻又擔心扼殺他們自我成長的機會；然而，實際上，許多家長都會因為孩子一開始表現得不夠熟練，進而阻止或打斷孩子自行嘗試許多的活動，久而久之，導致孩子自信心不足，更讓孩子的態度轉趨消極。

縱使今天孩子一定會犯錯，但絕對比完全不去嘗試來得好，因為成長就是必須不斷的從錯誤中學習，像是讓幼稚園大的孩子獨自在後院玩耍，或是在沒有家長的陪同下，參與校外教學活動等；待孩子的年紀稍長一些，就可以再鼓勵孩子進行更具挑戰性的項目，像是登山郊遊或是參加夏令營等等。

畢竟，培養孩子獨立的最好方法，就是放手讓他們勇於嘗試新鮮事！

5.順其自然？要給他方法

樂觀是在瞭解情況以後，做出接納現況的反應和實際行動，並非一頭熱的正面思考而已。我們希望孩子保有樂觀的心情，主要為的是讓孩子掌握對未來生活中所有突發狀況的應變能力。

比如搬家時孩子到了新環境，在交友上一開始肯定不會那麼的順利，因此，家長與其跟孩子說：「你在舊家時都有很多朋友啊，等到這邊的小朋友知道你是誰之後，就會跟你做朋友了」，不如說：「我知道換到一個新的地方需要些時間來適應，交朋友也是一樣，你不如可以趁放學騎腳踏車回家的時候，問問看有沒有跟你一樣騎車的小朋友，看要不要跟你一道回家？」

家長務必要讓孩子知道，想要解決問題，除了需要耐心，更重要的是方法，就像我們親手栽種一盆花卉一樣，想要看到開花結果的那天，期間無法避免的，就是細心澆灌與耐心等待。