



(中正國小輔導處提供分享)

文章摘錄自《babyhome 2016-03-09》/作者：韋冠宇

## 培養出孩子的耐心，爸媽不可忽略的5大關鍵！

每個孩子都有各自的獨特性格，不過在學齡前都有一個很大的共通點，就是「沒耐心」！孩子要吃想吃的東西、玩想玩的玩具，可是一秒鐘都不容等待，若無法立刻被滿足就可能要失控，再大一點，也可能會衍生出學習意願低落的情形。

在心智發展尚未成熟時，孩子不願等待是必然現象，耐心並非與生俱來的本能，而是需要培養的。生活中有很多幫助孩子培養耐心的細節，只要爸媽在五個方面多加注意，「孩子沒耐心」這件事，是可以走入歷史的。

然而，讓孩子有耐心，並非是期望孩子成為慢郎中，做事情拖拖拉拉，而是掌握適當的做事步調，對學習、研究及探索更有興趣，進而具備理性對人對事，以及多包容、少抱怨的處世態度，將是受益無窮的人格特質。

### 1. 在滿足慾望前，製造等待的機會

平常可藉著在孩子做一些事之前，告訴他們先等爸媽完成手邊的工作再去，像是「等媽媽晾完衣服，就給你吃點心」、「等爸爸把碗洗好，我們就出去玩」之類的，起初可先從短時間的等待開始，當孩子慢慢能接受，再逐漸將時間拉長；一旦體會到慾望不能立刻被滿足，他們就會明白等待的價值。

需注意的重點是，盡可能在孩子「想要」而非「需要」的行為前讓他們等待，像是「吃點心」和「出去玩」就是屬於慾望層面的行為；試想，若是在吃飯、睡覺、寫功課之前和他們說要先怎樣再去吃、再去睡，這不會成為等待的誘因。



## 2. 做太多，不如適時放手

很多時候，爸媽過多的協助與介入是在剝奪孩子培養耐心的機會；因為怕孩子做不好，爸媽就親力親為，包辦所有的事情，久而久之孩子就會認為任何事情讓爸媽來做都是理所當然的，就會缺乏自己動手的意願及耐心。

## 3. 選擇較複雜的玩具

相較於毫無變化的布偶、汽車、機器人，爸媽可選擇更需要建構能力、更花時間的玩具，像是積木、拼圖給孩子玩，讓他們在完成的過程中逐漸培養耐心，在專注力、觀察力及創造力的發展也有正面的影響。

## 4. 避免接觸 3C 產品

讓孩子太早接觸電視、手機、平板電腦等 3C 用品只有一個優點，就是 hold 住孩子，給予暫時性的安撫，給爸媽一些喘氣的時間，但缺點可是不勝枚舉！像是阻礙視力及腦力發育，以及在耐心及專注度的表現會非常差。因為孩子一旦習慣了強烈的聲光刺激，便再也難以靜下心，專注在靜態的事物上了。

## 5. 以身作則，再急也別失優雅從容

最後一點特別重要。若希望孩子有耐心，爸媽必須以身作則，別在孩子面前表現出急躁、不耐煩的態度，除了從容處理生活大小事、還要避免過度催促孩子做任何事。

孩子之所以是爸媽的鏡子，就是因為爸媽就是他們人生中第一個學習對象，在具備判斷能力之前，會將所見所聞照單全收，盡可能忠實呈現。所以即使和孩子相處也要謹言慎行，幫助孩子在學齡前就具有良好的規範觀念，對日後的人際相處及做事態度必有助益。