



(中正國小輔導處提供分享)

文章摘錄自《天下雜誌 / 編譯 樂羽嘉.天下Web only 》

專家：7個常見錯誤 摧毀孩子心理素質

教養絕對不是一件容易的事，

哪些錯誤對孩子的心理健康傷害最大？

臨床經驗超過18年的美國註冊心理諮商師荷欽森博士（Tracy Hutchinson）指出，隨著我們的生活壓力與日俱增，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。

對家長來說這並不容易做到，不過避免以下常見的錯誤，對你會有幫助：

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。

舉例來說，若你的孩子很害怕打雷暴雨，你可以說「我知道你現在很怕」，然後問他們覺得怎麼做可以感覺好一點。這樣一來他們就知道如何靠自己管理、處理情緒。

這樣做的目標，是幫助孩子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。

但你可以換個想法。就算孩子在校成績很爛，你也不會直接告訴他們答案，這樣只會有反效果，因為孩子在學校上課、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

孩子喜歡什麼東西，家長通常就會給。不過研究顯示，假如你讓孩子予取予求，他們就會失去一些與打造強大心理素質相關的技能，像是自律。

要讓孩子知道，只要努力，什麼夢想都有可能實現，那就要透過訂立明確的規則讓他們學會自我控制，像是打電動前要寫完功課、做家事可以賺零用錢。

4. 期待完美

希望孩子功成名就、做什麼都完美很自然，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。

要讓孩子擁有強大的心理素質，你的期望不能太不切實際。即使孩子沒有達成你的目標，他們遇到的挫折，還是會教給他們寶貴的人生經驗，帶領他們走向下一次成功。

5. 太怕孩子受傷

嘗試新事物、交新朋友、玩新的運動、搬新家、換到新學校，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，幫助他們開始，因為這是最難的一步。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

你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。

孩子要具備強大心理素質，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

家長年紀愈大，愈難維持健康的運動、飲食、休息習慣，但你該以身作則，讓孩子養成自我養護的習慣。

在孩子面前，展現如何維持健康的習慣與技能很重要。例如你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。你想讓他們未來成為怎樣的家長，現在就那樣做給他們看。

（資料來源：[CNBC](#)、[Sunshine coast daily](#)）