



臺北市天主教光仁國小輔導資訊 2021 年 07 月

## 孩子沒自信，是因為從小不受父母「尊重」

作者：吳怡璇 職能治療師

### 你如何對待孩子，孩子就如何對待你

人際關係中，「你希望他人會如何對待你，你就要如何對待他人！」，親子關係更是如此。爸媽你用權威式吼罵孩子，當孩子小無力反擊時只能害怕屈服，但孩子有想法後，可能就會頂嘴回話，甚至故意反抗，因為你就這樣對待他的，孩子從爸媽這裡學來的態度。而我們的爸媽，也是從他的父母身上學來的方法！

東方父母，普遍認為「罵孩子」、「糾正孩子」、「阻止孩子犯錯」才能表示你是盡責的父母，「若少了棍子、會寵了孩子！」，孩子是不打不成器啊，看到孩子犯錯就要責罵。但是你忘記了，「**父母的態度，深刻影響孩子自尊的建立**」。

### 東方父母不習慣尊重孩子

東方父母，常常站在孩子前面過度保護、用嘮叨來避免孩子犯錯，或者認為不批評與打罵讓孩子學不會，不然就是怕麻煩用誘騙賄賂讓孩子有規矩。常見到吃飯時大人習慣用餵的，但不讓孩子動手吃，常造成不愛吃飯，接著你就開始罵孩子不乖，最後用糖果交換才勉強吃，這些都是不尊重孩子的行為。

尊重你的孩子，不代表你放任孩子，不再逞罰孩子錯誤行為，只能對他低聲下氣。而是你真正相信，孩子是獨立的個體、有能

力學習、有自己的想法、自己的感覺，父母不強迫孩子用你的方式去嘗試學習，**能傾聽孩子想法、允許能哭與表達情緒**。

你也要**相信**，**孩子會思考該怎麼做、犯錯時能承擔後果**，即使孩子會哭鬧、生氣與埋怨，父母仍會堅持、耐心的等待孩子能主動學習，會從犯錯中得到教訓。

☆親愛的爸媽，你有尊重孩子嗎？仔細回想您有這樣對待孩子嗎？

☆當孩子「想自己做時」，你有尊重他的獨立意願嗎？

從孩子1-2歲左右，其實就常常熱情的想幫忙你，但怕危險或沒耐心的你，往往會拒絕或否定孩子的幫忙，久而久之孩子變得被動與不負責。像是1-2歲的孩子想練習吃飯，大人常會阻止，因為用餵的才不會髒。

☆你有尊重孩子常說「請、謝謝、對不起」嗎？

我們教導孩子要常會說「請、謝謝、對不起」，但是家人彼此間卻都不會說禮貌話，因為爸媽認為自己是老大，拉不下臉跟孩子說對不起！甚至對家人說話特別不禮貌。

☆你習慣什麼都要管，常常重複提醒他早已經知道的事情嗎？

嘮叨就是不相信孩子能自己做好，就是不尊重他！「孩子從大人的眼裡認識自己！」，家長要習慣等等看，看孩子怎麼表現，而非認定他一定不會，不斷嘮叨愛插手。許多父母到孩子都40歲了，還是會對他不斷嘮叨。

☆你有時常誇獎孩子做得好行為，還是整天指責他不對的行為而已？

「**孩子最想要的，就是得到大人的肯定**」。但東方父母往往不擅表達誇獎，只關注不好的行為，而無視生活中任何的好行

為，只是過度在乎成績表現。孩子永遠達不到標準，最後乾脆用負面行為來吸引父母關注與重視。

### ☆你有尊重孩子，讓孩子接受「自然後果」嗎？

你習慣用情緒化的吼叫、嘮叨與處罰等方式來處理孩子行為，這樣看似是你有負責的處理糾正，卻讓孩子變得不負責。如果你能讓孩子承擔沒寫功課到學校的後果嗎？只要一次，孩子就自然學會為功課負責。

### ☆你有常常傾聽孩子想法，犯錯後能不帶批評的與孩子談談內心感受嗎？

生活中別常常都是大人在說教，要學會**傾聽孩子的想法感受**，更**鼓勵孩子說出想法**來學會思考。當孩子犯錯後，別急著情緒化的責罵說教，讓孩子承受行為後果後，先聽聽孩子的感受，之後淡定敘述孩子的錯誤行為，重要的要引導想想該怎麼做才對。

### ☆你時常拿孩子來比較嗎？

尊重孩子是獨特的，接受孩子的特質，而不是凡事拿孩子跟人比較，更不是一味想把孩子塑造成父母的理想型。要多發現孩子的優點，再因材施教調整缺失，孩子將會有自信。

### ☆你有尊重孩子是家裡一份子，能幫忙做家事嗎？

從小鼓勵孩子當小幫手，中班開始可以讓孩子參與部分家事。讓孩子有歸屬感、有責任感，孩子也為此感到驕傲、有自信。

東方父母要學著，別太早出手，從小要懂得等待孩子、稍安勿躁，孩子的獨立表現反而常常好得令人驚訝。對待孩子的犯錯，請平靜的看待，淡定的敘述而非不斷的批評羞辱人格，相信孩子會為自己的犯錯感到羞愧，但你可以告訴他怎麼做才對。

從小習慣給孩子時間與空間去嘗試、去犯錯、去學會承擔後果、去學會如面解決挫折，他將成為**有自信、主動且自重**的孩子。

★作者：吳怡璇 職能治療師：

為臺中潛力種子兒童教育中心之主任，也是媽媽經的駐站作家。

★本文章轉載自媽媽經網站：

<https://reurl.cc/nm1LbD>



感謝您的閱讀！祝福您闔家平安喜樂！