

養育自信兒童的12個技巧建立自尊 | 兒童心理研究所

[childmind.org / article / 12-tips-raising-confident-kids](http://childmind.org/article/12-tips-raising-confident-kids)

從這些開始，孩子們就以迷人的眼花率亂的速度學習新技能。除了這些新功能，他們還獲得了使用它們的信心。

隨著孩子的長大，這種自信與技能本身一樣重要。為了成長，孩子們需要信任自己的能力，同時要知道，如果他們在某些事情上不成功，他們就能應付自如。通過經歷精通和從失敗中反彈，他們可以建立健康的自信。

您可以通過以下12種方法使孩子們變得有能力，並從他們的技能和才能中獲得最大的收穫。

1. 建立信心模型。 甚至您感覺不太好！看到您樂觀地處理新任務並做好許多準備工作，這為孩子樹立了一個好榜樣。這並不意味著您必須假裝是完美的。一定要承認自己的擔憂，但不要專注於擔心 - 專注於為做好準備而要做的積極事情。

幫助孩子們看到每個人都會犯錯，而重要的是要向他們學習。
將以Facebook分享預設以鳴叫

2. 不要為 錯誤而煩惱。 幫助孩子們看到每個人都會犯錯，而重要的是要向他們學習，而不是沉迷於他們。有信心的人不會讓失敗的恐懼成為阻礙 - 不是因為他們確定自己永遠不會失敗，而是因為他們知道如何大步挫折。

3. 鼓勵他們嘗試新事物。 並且將所有所有都都放在他們已經擅長的領域上，不如讓孩子們相對。掌握新技能讓孩子感到有能力並且有信心可以解決自己遇到的任何問題。

4. 讓孩子失敗。 想要保護您的孩子陷入失敗是很自然的，但是反復試驗是孩子學習的方式，而達到目標可以幫助孩子們發現這不是致命的。它還可以激發孩子們實力的努力，這將為他們的成年人提供良好的服務。

5. 讚揚毅力。 學會在挫折後的第一次挫敗中不放棄或保釋是一項重要的生活技能。自信和自尊並不是要始終保持成功，而是要有足夠的利益來不斷嘗試，如果您不是最好的人，也不要感到沮喪。

6. 幫助孩子找到他們的激情。 探索自己的興趣愛好可以幫助孩子建立一種認同感，這對於建立自信至關重要。當然，看到他們的才能成長也將極大地提高他們的自尊心。

7. 設定目標。 調整目標，無論大小，實現目標都會使孩子感到堅強。通過鼓勵孩子列出自己想完成的事情，幫助孩子將願望和夢想變成可行的目標。然後，練習將長期目標分解為現實的基準。您將驗證她的興趣，並幫助她學習實現人生目標所需的技能。

獲取我們的電子郵件？

加入我們的列表，並成為我們發布新文章時第一個知道的對象。直接在收件箱中獲取有用的新聞

和見解。

本網站受reCAPTCHA保護，並適用Google [隱私權政策](#)和[服務條款](#)。

8.慶祝努力。稱讚孩子的成就是出色的，但無論結果如何，讓他們知道您為他們的努力感到驕傲也很重要。開發新技能需要付出艱苦的努力，結果並不總是立竿見影的。讓孩子們知道您認為他們正在做的工作，無論是蹣跚學步的積木還是青少年自學彈吉他。

9.期望他們參與進來。他們可能會拒絕，但是當孩子指望他們軍隊適合年齡的工作時，他們會感到更加接觸和意識到，從拾起玩具到洗碗再到從玩耍之日起撿拾年幼的兄弟姐妹。[家庭作業](#)和課餘活動很棒，但是家人需要的東西是無價的。

10.擁抱瑕疵。作為成年人，我們知道完美是不現實的，因此對於兒童而言，儘早獲得這一信息很重要。幫助孩子們看到它是在電視上，在雜誌上還是在朋友的[社交媒體](#)上看，認為別人總是快樂，成功，衣著整齊的想法是一種幻想，並且具有破壞性。相反，提醒他們，不夠完美是人的，完全可以的。

11.為成功做好準備。挑戰對孩子有好處，但挑戰也應有機會，他們可以確保成功。幫助您的孩子進行活動，使他感到自在和自信，以應對挑戰的挑戰。

12.表達你的愛。讓您的孩子知道您愛他，無論如何。贏或輸大遊戲，好成績或壞成績。甚至您生他的氣。僅是在做一件偉大的事情時，即使他對自己的感覺不好，也會提高自己的價值。

閱讀更多：

[增強女兒](#)

[自尊心的13種方法如何幫助孩子學習失敗，以支持學習障礙兒童的情感需求](#)