

跌倒再爬起來 幫助孩子提升挫折忍受度

在成長過程中，失敗、挫折經驗是必然，有些孩子很快釋懷，有些孩子卻困在負面情緒好久。所以，如何提升孩子的挫折忍受力，是現代父母必學的課題。

父母如何提升孩子的挫折忍受力

■ 建立孩子高自尊——無條件接納與愛

當愛與尊重的需要被滿足，孩子就能擁有高自尊，相信自己是有價值的。所以，父母要全然接納孩子的外表、氣質及能力。若孩子容易產生負面情緒，父母不可流露不耐煩或嘲諷，反而須給予較多的陪伴與引導。

■ 建立孩子的自信——放下完美主義

如果父母是完美主義，看到的都是孩子不足之處，孩子再怎麼努力，都得不到父母的肯定，怎麼可能對自己有信心呢？所以，父母要多看孩子有的優勢，欣賞孩子美好的特質，肯定他的良善動機與過程中的努力。此外，幫助孩子發展潛能，培養人際智能，都有助其建立自信。

■ 陪伴孩子面對挫折——不當直升機父母

許多父母怕孩子受傷，給予過多的保護，不但不敢放手讓孩子接受挑戰，一但孩子遇到困難，更立刻跳出來幫忙解決問題。這樣，孩子沒有機會面對挫折，也無法培養解決問題的能力。所以，千萬不要當直升機父母，要相信孩子，放手讓孩子自己面對成長之路。

人生不如意十之八九，不論是孩子或為人父母者，都應學習在挫折中看見盼望，在苦難中找到意義，在生命的高低起伏中，譜出一首旋律優美的詩篇。