

親師交流道第 18 期：培養孩子從跌倒中再站起來的能力

天下雜誌第 368 期「別當直升機父母」：直升機父母無所不在、無所不管，在孩子上空盤旋，介入孩子的一切，對孩子的未來、對台灣的教育，正產生深刻但卻可能是負面的影響。對於如此聳動的標題，也許值得我們一齊深深反思：現代小孩在不缺乏物質與關愛的社會條件下，到底缺少了什麼？少子化的現象，父母親從孩子零歲開始的焦慮，在比較與不安中，說穿了，父母就怕輸在起跑點。但在這個知識超挖，孩子卻普遍生活能力缺乏的時代，輔導室回應家長的需求，特別節錄「每天 3 分鐘培養自信的孩子」(王雪琴，華立文化)乙書中，教導父母如何正確的對待孩子的失敗、失望與挫折乙章，介紹挫折教育，期望我們一同告別「直升機父母」。

一、正確對待失敗、失望和挫折

家長應該從小就讓孩子知道生活中不僅有成功和喜悅也會有不少的失敗與挫折，教育我們的孩子有勇氣面對這些不幸所帶來的結果，應該讓孩子明白失敗僅僅是一個過程，是一個從失敗中學習經驗吸取教訓而最後走向成功的過程。(例如：孩子小時候練習走路而跌倒，您是在一旁笑笑說：「沒關係，爬起來就好」，還是趕快跑過去抱起來，一邊打著地一邊說：「地不乖，害我們仔仔跌倒，不怕！不怕！不要哭」？或者假裝沒看到，讓他自己處理？)

二、失敗、失望和挫折是人生必須經歷的一課。

有效的約束與挫折教育，可以使孩子把失敗與挫折看作成長所要付出的代價，而不因犯了錯誤或遇到挫折而損傷甚至摧毀自信。

1. 只有失敗的事，沒有失敗的人：

傳統的「愛之深，責之切」的心理，雖然出發點是希望孩子能夠因此而改正錯誤，或者認為如果不給他們一個深刻的教訓，他們還會再犯同樣的錯誤。但是孩子們因害怕被責備而不敢再冒險、學習與探索，這樣他們也漸漸失去了學習新知識的熱情與膽量。因此寬容地對待孩子的錯誤，允許孩子犯錯。當我們鼓勵孩子用各種各樣的可能性去探索時，我們正在培養他們從失敗與經驗中學習的正確態度。(例如：孩子洗碗，打破碗，父母親可以笑笑說「沒關係」，並讓他繼續洗完；而不是責備他，搶過來自己洗。)

2. 面對固執的孩子：

有許多孩子的獨立性非常強，總是固執己見，有些做法明明完全不對，但仍然自以為是，非要實踐來證明自己錯了才肯低頭，例如：孩子不願穿衣服、在下雨天踩水、晚上玩得很晚不願睡覺等等，這讓父母感到非常頭痛。這時父母不要過於介入，只是先告訴孩子可能出現的後果，並讓他知道他必須自己承擔這個後果，如果孩子仍不聽話，那就讓他自己去做，當他意識到吃了虧，他自然下次就不會再犯了。父母如果阻止孩子做事，當然他可能不會犯錯，但他也失去了學習的機會。這樣，他永遠也不知道什麼是正確，永遠也感受不到取得成功的快樂。

3. 原則性問題的處理：

雖然我們明白，失敗僅僅是一個過程，但當孩子做出危害他人的不良做法或一些大是大非的問題時，父母就應該跟孩子講道理，哪些事是能做的，哪些是不能做的，對於不能做的事情要堅持原則絕不遷就。(譬如到朋友家裡，孩子偷了喜歡的東西帶回家，這時父母親「一定」要帶孩子去歸還並道歉；而不是只有講講罵罵就算了。」「行動」永遠比「說」的有效!“)

三、增強孩子對挫折的承受能力。

1. 故意讓孩子受挫

一位美國的兒童心理衛生專家說：「如果一個人有幸福的童年，那他的成年將十分不幸」。中國也有句類似的俗語「享童子福，背老來時」。兩句話同樣在訴說：如果一個人在小時候很少遭受挫折與失敗，那麼他長大後會不適應社會的激烈競爭和複雜多變的環境，一點點挫折就會讓他深受打擊，生活中的諸多不順讓他痛苦。由此可見，一個人在少年時經受一些磨練和挫折，對他的一生是有益的。

2. 挫折教育

身為父母，我們不應該著力於替孩子排除一切障礙，應該有意識地讓孩子從小就吃一些

苦頭，讓他受一點挫折。

一位父親培養兒子經歷挫折的方法：他和兒子事先約定，吃完午飯後，兒子收拾桌子他洗碗，但有個條件，如果兒子收拾的不好就要接著洗碗。兒子小心地收拾著，桌子比平常乾淨多了，兒子滿以為順利過關了，可是父親檢查時仍發現了一點油漬，於是他平靜的說：「對不起，自己看一看，這一次的碗又該你洗啦」。

在日常生活中孩子們遭受的挫折情景有很多，例如：考試結果與期望值差異過大、被好朋友誤解等等。如果這時父母教育孩子處理得當，就可以達到提高孩子承受挫折能力的目的。然而需強調的是：挫折教育不能簡單理解為故意讓孩子吃苦，有時挫折或失敗往往是孩子自己忽略或一意孤行而造成的。要讓孩子了解和適當承擔「因果關係」的責任，不怨天尤人，以及從錯誤中學習。（若您有一位喜歡責怪別人的孩子，從當下起，就需想想如何調整對孩子的教育了。）

3. 不要怕對孩子說「不」

要讓孩子經歷最後的失望與挫折，父母就要讓他們知道：哭鬧不會有結果；無論想要做什麼，都要用合理的方法，取得別人的贊同，而不是一意孤行。如果在學前期，父母過分遷就，不善於管教，孩子對父母的態度就會定型，最終導致孩子越來越難以管教。我們可以發現，孩子們擁有的許多東西，都不是靠自己的雙手得來的，而是在家長面前懇求、索要、糾纏或哭鬧獲得的。我們在購物中心常能看見這樣的一幕：父母彎下腰對著正在哭泣的孩子：「媽媽(爸爸)沒錢，下次一定買。」或者是「我給你買別的，好不好？」或是「好好，我給你買，你不要再鬧了。」這種作法最大壞處在於，它會讓孩子們養成不勞而獲的惡習，而孩子長大成人後，在社會中是不可能總是有人對他作這樣的讓步的。



4. 教孩子重整旗鼓

一個小故事：一群孩子參加夏令營活動，在全部活動結束之後，校方舉行了隆重的頒獎儀式。阿傑參加的小組只得了一個最小的獎項。當別的孩子都在歡慶勝利時，阿傑傷心的哭了起來。於是媽媽走上前去，她擁抱孩子一下，然後在他耳邊輕聲安慰說：「那些孩子沒什麼了不起的，他們獲得的獎項也沒多大的意義，今天晚上媽媽就買一個你喜歡的玩具送你，好不好？」

母親的出發點是好的，但事實證明，她的做法不對，「在孩子遇到挫折時，為了讓孩子感到好受點，靠給他說些『這沒什麼了不起』之類的話，或類似『補償』的作法，對孩子根本沒有幫助，它時常會令孩子的情緒更低落，而且也沒教會孩子們如何應付挫折。」因此，當孩子受到打擊時，如果我們不在孩子面前表現出同情和憐愛的話，孩子就會學會如何接受失望的現實，從而調節自己的情緒。作為父母應該正確對待孩子所面臨的不幸，而不是教導孩子：生活中所遇到的任何失望都應該由別人來給他補償。提醒遭遇挫折的孩子，厄運不會長久，風雨過後便會是燦爛的陽光，這句話聽起來簡單，但它給孩子們的啟示，卻是非常大的，能讓他們盡快振作起來。

5. 提高孩子解決問題的能力

行動是擺脫無力感的最佳途徑。孩子遭受挫折時，家長如何面對孩子的脆弱，這一點對孩子有非常重要的影響，因為孩子從挫折中感受到的心理體驗，決定了孩子以後處理類似問題的能力。有的家長可能對孩子進行空洞的說教，而這些話往往不能深入孩子的內心，以至引起孩子的反感，孩子為了保護自己，便向父母關閉心扉。這些作法，對於受挫折的孩子而言，更好比是雪下加霜：孩子遇到挫折後，首先想到的不是如何戰勝它，而是如何躲過父母的責罵，從而造成更大的失敗。父母應與孩子一同討論失敗的原因，並適時提供可努力的方向，鼓勵孩子在跌倒中不急著站起來，等看清地上的坑洞後，再站起來，下次就不會在同樣的點上摔跤。

四、結語

對孩子進行挫折教育，不僅要給他提供受挫的機會，讓孩子體驗受挫，而且還要培養孩子對受挫的恢復力，讓他從挫折的痛苦中解脫、振作起來，有信心重新開始生活。