

## 如何從小建立自信？



<https://www.shutterstock.com/zh-Hant/image-photo/happy-kid-boy-having-fun-on-2122940930>

資料來源：雅士圖國際幼稚園校監胡善盈校監

家長可能會問有甚麼提示可以幫助小朋友從小容易建立自信？我認為年紀小的小朋友是很需要愛，他可能比較自我，可能很著重自己與照顧者的關係，所以我覺得與父母及照顧者的關係很重要。如果他對周邊的人有足夠信任，都會令到他日後與他周邊的人建立關係時更容易。

第二點就是很多家長，現在會經常去Play Group。很多時候家長帶小朋友到親子班，可以完全不跟其他小朋友有交流，都能結束親子班。所以很多時候家長說不如多些帶他外出玩，其實多些外出玩或者多到Play Group，不等於小朋友的社交能力或需要與小朋友的社交機會會增加。以學校Play Group為例很，學校盡量都會鼓勵小朋友之間多些互動，例如交換一些物件，甚至是照顧身邊的人。希望小朋友懂得分享或照顧其他人，這些會幫助他以後建立人與人之間的社交關係。



<https://www.shutterstock.com/zh-Hant/image-photo/diversity-elementary-school-students-who-sit-1810647043>

有一樣事情家長也可以做到，就是由生活開始建立他們的社交能力。譬如當帶小朋友外出時，在日常生活看見的人，例如鄰居、樓下保安，甚至超級市場附近的姨姨，可以多些打招呼。可能嬰兒時期用手勢開始，到能運用言語開始每天都做，這可以成為與人建立關係的習慣。



<https://www.shutterstock.com/zh-Hant/image-photo/little-asian-girl-holding-chalkboard-word-1552650515>

最後一件事很多家長未必有留意，其實以我的經驗，很多比較內斂或者少說話，或是未必那麼外向的小朋友。你會發現很多時候，他們的爸爸或媽媽都有類似的性格，所以我自己覺得身教很重要。爸爸媽媽可以不妨嘗試，自己踏出第一步，因為幼兒很多時候學習是靠模仿開始。家長不妨調節自己的期望，如果爸爸媽媽其中一方，未必是一個外向性格的人。我覺得都不需要給自己或小朋友太大壓力，要變得特別外向。