



教仔雜貨  
Smart Baby

text: 潘嘉研 photo: 李麗明 model: 李詩韻  
資料提供: 廖李耀輝 / 香港基督教聖修德威爾教育中心主任 - 註冊社工



## 教寶寶面對挫敗 5大秘訣

寶寶每天會遇到不少挫敗，父母若經常批評或指摘，只會令寶寶蒙上陰影。教寶寶積極面對挫敗，給予正面的鼓勵及支持，是身為父母應學習的事情。挫敗感不斷累積，寶寶的自信心及自我形象亦會不斷降低。

「囡囡今日喺公園跌倒，不停吶喊，唔好成日帶佢去公園嘍！太危險！」媽咪甲說。

「陳太個仔識幾十幾首唐詩，你同佢年紀一樣大，一首都唔識唸，真係無用！」媽咪乙說。

勇於嘗試新事物的寶寶，每天都會遇到不同的挫敗，身為父母的，應待寶寶如溫室小花，遠離所有挫敗？還是應該以嚴厲和與人比較的方法，強迫寶寶克服挫敗？

其實以上兩種都是錯誤的教仔方法，想寶寶積極面對挫敗，且看專家的意見。

### 先來認識小寶寶

2-4歲的寶寶充滿好奇，他們喜歡跑、喜歡跳、喜歡四處搜索及探求新事物。再者，他們充滿自信，語言能力不斷發展及進步，並且認為自己有能力應付任何事情。

這個階段的寶寶，性格比較自我，想跑就跑，

想玩就玩，勇於嘗試新事物，但同時仍然很倚賴父母，例如當他們跌倒的時候，很需要父母的安慰。他們亦喜歡撒嬌，希望得到父母的鼓勵和支持。以下就介紹 5 大秘訣給父母參考。

◀ 短暫的挫敗，對童年的寶寶來說，一定會很快忘記掉。



### 鼓勵寶寶小貼士

寶寶最愛探索及嘗試，父母應在寶寶能力範圍之內，讓他們嘗試新鮮事物。

正所謂「失敗乃成功之母」，在循序漸進的學習過程中，寶寶難免會面對挫敗，但同時亦會為他們帶來成功感，這時便會將挫敗忘記得一乾二淨。

若每個寶寶都能夠以積極的態度不斷嘗試及學習，面對挫敗原來只是小兒科！

## 1 短暫挫敗易忘記

這個階段的寶寶，每天都遇到很多不同的挫敗，例如跌倒或砌積木不成功等。當他們玩積木時，花盡心思砌不到想要的圖形時，便會發脾氣，或者以哭泣來表達挫敗感。

但因為他們懂得自我調節情緒，這類挫敗感對他們來說非常短暫，普遍只會維持數分鐘，很快便忘記挫敗，瞬時又投入遊戲當中。

## 2 父母不應謾罵

雖然寶寶面對的挫敗感較短暫，絕大部分情況都不會引致情緒困擾，但如果寶寶經常在挫敗中受到批評或指摘，心理上會受到影響。

例如當寶寶未能完成某件事情，父母總是以「你好無用！」、「點解成日都要人幫？」、「姐姐叻過你好多！」、「你做唔到，媽咪唔錫你！」等不當的批評來責怪寶寶，久而久之，挫敗感不斷累積，寶寶的自信心及自我形象亦會不斷降低。

打罵的教仔方法，只會削弱寶寶的自信心，令他們長大後害怕面對挫敗。



## 5 不應過分呵護

有些父母過分呵護寶寶，不讓寶寶面對挫敗，此舉只會令寶寶習慣倚賴，將來遇到挫敗時便不懂面對。

例如教寶寶踏單車，父母應給予機會讓寶寶嘗試，起初寶寶一定會感到害怕，父母應在旁扶着，再在車上裝上輔助輪，讓他們感到有安全感，若

## 3 了解寶寶能力

父母要知道，每個寶寶都有不同的能力和長短處，鄰家小孩只得1歲多就能夠由1數到100，自己的寶寶接近3歲了，為甚麼卻數不成呢？這就是每個孩子的能力所在，雖然自己的寶寶數數字不及鄰家小孩，但一定有其他長處。

父母要細心觀察寶寶的能力，讓寶寶循序漸進地不斷學習，而寶寶所面對的挫敗，必須要在父母控制及掌握範圍之內，且切忌將寶寶與其他孩子作比較。

▶ 父母應讓寶寶循序漸進地學習，不應過分呵護，亦不應強逼寶寶做出能力以外的事情。



## 4 不斷指摘影響深遠

在寶寶面對挫敗時加以指摘，對他們日後影響深遠，長大後更會覺得自己一無是處，以消極及逃避的態度來解決問題，甚至會成為一個不負責任的人。

現代社會對人的要求不斷提高，每個人經常要面對挫敗，一個不懂解決困難的人，難以有更高的成就，連生活也會受到影響。

▶ 在寶寶成長過程中，父母的鼓勵及支持，是寶寶的強心針。

寶寶不慎跌倒，父母應給

予支持及安慰。而在寶寶能力允許下，父母可放開手，讓寶寶嘗試自己踏單車。

只要循序漸進地學習，不斷獲得鼓勵及欣賞，寶寶在學懂面對挫敗之餘，更可學習不同技能。☑

