孩子做事情好容易放棄喔!怎麼辦？

國泰綜合醫院　復健科 心理治療組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

曉玫在畫圖，很多的圓圈、螺旋、三角形與線條佔滿了畫紙，小女孩畫得好起勁，突然曉玫暫停了動作，站起來，拿著畫紙與畫筆去找爸爸。

「爸爸，高跟鞋怎麼畫？我不會畫，你幫我畫。」爸爸一邊幫忙一邊說：「高跟鞋這麼簡單，你也不會，笨笨。你看，就是這樣、這樣。」

「爸爸，我會畫花、太陽跟小鳥喔，你看，在這裡。」曉玫指著螺旋、圓圈與三角形，向爸爸展示她的作品。

「哎呀！花不是這樣畫，你要畫一個大圓圈，然後旁邊再畫很多小圓圈，這樣才像花。哎呀！你真的是笨笨。」爸爸一邊說，一邊示範，想教曉玫正確畫花朵的方法。

「我不要畫了。畫畫不好玩。」曉玫大聲地說，把畫紙丟到地上，跑開。

爸爸覺得孩子連簡單的畫畫都做不好，想教她，她還不要，挫折忍受度這麼低，將來遇到更難的事情可怎麼辦？想讓孩子面對困難不輕易放棄、求救、耍賴或哭鬧嗎？分享一些協助孩子提升挫折忍受度的方法給大家。

■ 如何提升孩子挫折忍受度？

■欣賞孩子，看見孩子的獨特性：

孩子與親近的人獻寶與分享，這是社會發展的歷程，藉此與重要他人建立情感連結，亦可學習社交互動技巧。當孩子獻寶時，請欣賞孩子的表現，即使你不一定能理解其創意，但只要孩子的行為不危險，請給予鼓勵。若孩子的作品「非常創新」，你的美學素養未到此境界，實在說不出讚美的話，那麼請描述你看到的東西，或者重複孩子跟你說的話，例如：「你畫了一朵花」、「我看到你畫的花了」。重述他人的話語亦是一種讓人知道我看見、聽見了的作法。

■**一起與孩子腦力激盪，不急著教導他所謂正確的作法：**

家長會希望孩子不要落後別人太多，盡可能地教導孩子知識。然而，當孩子開心地向你獻寶，卻得到「哎呀，這你也不會」的回應，然後當家長要來教他更好的作法，試想若你是孩子，心情如何？會想嘗試嗎？建議遇到困難時先邀請孩子天馬行空地說出可以解決問題的方法，有時你甚至可以跟著孩子一起腦力激盪，引導其思考解決問題的方法。例如：「我們一起來想想高跟鞋要怎麼畫？先畫一個三角形，如何？然後呢？」請先聆聽或一起創意發想，先不做任何評價，待孩子說完後，引導孩子選擇合適的方法解決問題，你可以擔任助手不時給予鼓勵與建議。

■**正向並具體肯定孩子的努力**

具體肯定孩子的努力，告訴孩子他的哪些點子與行為可以協助解決問題，或者表現出努力，是很棒的發想或行為，藉此建立孩子的自信。例如：「你在三角形下面畫一個小小的長方形，這樣真的很像高跟鞋，很棒！」

■**邀請孩子描述一次解決問題的方法，增加記憶。**

詢問孩子若下次又不會做這件事情時，可以怎麼辦？透過重述增加孩子記憶解決問題的方法，同時家長也可以確認孩子理解的訊息是否合適，以及增加孩子對正向經驗的記憶，提升他下次遇到困難時願意嘗試的意願。

多些欣賞與引導，不急著評價與指導，具體肯定與提供正向經驗，孩子在您的協助下是可以提升挫折忍受度的！

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院　(02)27082121 轉 3742

我們將竭誠為您服務！

AP140.502.2020.01 初訂

2025.05 審閱