



## 家長勿錯估孩子能力影響自信心

高估孩子或影響成長 —— 隨著孩子逐漸長大，家長對他們的期望也越來越高，但很多時家長都會高估了子女的能力，或因此增加他們的挫敗感，影響學習。正向家長教育專家辰民爸爸剖析「高估」和「低估」對孩子成長的影響。

前兩天，打算和孩子出去做運動，孩子說倒不如騎單車，我說好，你們騎單車，我跑步追你們，當時我心裡想一個成年人跑步應該和一個幾歲孩子騎單車速度差不多，但最後怎麼也沒想到，整整一個小時，我也是從後追趕他們，而他們只會不停說：「爸 B，追我啦，追我啦！」腳的肌肉酸痛到兩天，到現在才好一點。

但這件事確實讓我有所體會，人之所以經常受傷害和被傷害，源自於一對組合字，「高估」和「低估」。

就好像我高估了自己能力，低估了孩子實力，最後難受收場。



## 高估孩子能力或造成反效果

美國國家心理健康研究所在 2017 年的研究顯示，焦慮是美國最常見的精神健康障礙，影響 1/3 的青少年和成年人。但與抑鬱症不同的是，焦慮經常被低估，並認為是不太嚴重的問題。而美國大學健康協會（American College Health Association）報告指出，青少年高估了自己應對焦慮的能力，青少年因焦慮而引致嚴重自殘或自殺而入院的人數在過去 10 年翻了一倍。這是典型的高低估案例。

而平日我與家長溝通的過程中，經常聽到他們吐槽孩子的學習習慣，要人三催四請，缺乏學習效能和動力，不知道在看文章的你，會否深有同感？當他們問我建議時，我也會反問他們以下問題：

根據孩子的年齡段，你認為孩子此刻的心智發展是甚麼階段？我們會否從小不自覺地高估他們的學習能力，讓孩子在學習上無法產生心流和駕馭感，同時也低估了他們無意識的情緒反抗？

引導孩子學習的過程中，我們會否高估孩子的理解能力，又或是高估了我們的溝通技巧，累積的挫敗感會否導致孩子低估了自己的能力，最終導致他們抗拒學習？



### 根據孩子成長調整育兒方式

而依據心理學家 Johnson & Martin 在 1992 的研究發現，掌握孩子認知發展概念的父母親，對於兒童在課業成績和認知能力有較正面的影響，而且評估兒童在校表現的準確度也高於其他父母。

或者你會問為甚麼？其中一個最大的原因就是，這些父母沒有從一開始高估自己的教養方式，他們選擇了解而且沒有低估具研究認證的育兒框架，例如皮亞傑和艾利克森的理論，這樣才能根據孩子不同階段的變化，作出相對應的育兒方式。

說了那麼多，只希望大家育兒路上，不要有過多的「我覺得」和「我以為」，因為這些很容易觸發「高估」和「低估」，最後傷害了孩子的自信心，更破壞了彼此的親子關係，十分不值得。

鼓勵你做一個愛孩子更要懂孩子的家長。