**(1)让孩子能干起来**

　　根据心理学家爱里克森的观点，孩子对自己能力的评价是构成其自信的要素。爱里克森认为儿童中期（6～12岁）是孩子形成自信的关键期。这一阶段，孩子经历的最大危机是自信与自卑的较量，孩子需要解决的首要问题是获得完成建设性工作的能力。在任何文化背景下的孩子都必须学习生存所需的技能。生活在非洲丛林的孩子学习狩猎技巧，因纽特儿童学习捕鱼本领，农业社会的孩子学习干农活，现代工业社会的孩子则学习读书、写字和如何使用电脑。孩子为掌握本领付出的努力，能帮助孩子形成积极的自我概念。如果孩子成功地逾越这一阶段的危机，就能获得一个可贵的优点：“能力”，一种对自己能够掌握技术并完成任务的自我认识。孩子拿自己的能力和同龄伙伴比较，如果发现自己比别人优越或不比别人差，就会感到满意，对自己有积极评价，并更加积极地去学习和掌握新技能；如果发现自己不如别的孩子，则会产生自卑心理，降低对自己的期望，并撤退到一个熟悉的、没有过多挑战的环境中。这样就容易形成一个不利于能力培养的恶性循环。

　　让孩子能干起来，才能使孩子树立自信心。首先家长必须对孩子有信心，相信孩子能够做成事情。许多家长低估孩子的能力，认为他们小，或嫌他们笨拙，就不让他们尝试本来可以做到的事情。还有些家长太爱惜孩子，生怕孩子累着、伤着，自己包办一切。还有的家长片面理解能力，以为学习成绩好，就是能力强。其实考分至多只代表学习能力和考试能力，而其他的生活自理能力、独立思考能力、解决问题能力、社会交往能力对孩子来说一个也不能少。家长的怀疑、过度保护或偏激，挡住了孩子需要面临的挑战，也遮住了孩子发现自己能力的目光，使孩子的信心缺少了能力的支撑。所以，当孩子坚持自己吃饭的时候，别劝说：“算了，你把衣服都弄脏了。”当孩子要自己洗衣服，别阻拦：“你还小，不用你洗。”当孩子帮你出主意，别呵斥：“你懂什么，一边去。”别因为孩子不会系鞋带就从此不买系带的鞋；别因为孩子学习紧张就替他打理一切；别怕孩子摔着就不让他跑。否则，你在阻碍孩子树立自信。

**(2)告诉孩子：“你真的很重要。”**

　　“我身边的人有多爱我？他们接受我，认为我重要吗？”每个人都关心这样的问题，孩子更在乎。他们生活中的重要人物：家长、老师、同伴对他们的态度和评语，直接影响孩子对自己价值的判断。家长的行为语言尤为重要。用欣赏的目光看孩子，倾听孩子说话，摸摸孩子的头，对孩子说：“你，谁也不换。”因为他，而爱他。哪怕他调皮、犯错误，让你失望。你对孩子有信心，孩子才会有自信。有父母的宽厚的爱铺垫着，孩子的自信就不会落到最低点，更不会被摔得粉碎。让孩子表达自己的观点，让孩子参加家庭的决策，保护孩子的脸面，尊重孩子的隐私，理解孩子的情感，孩子会觉得自己真的很重要。

**(3)多给孩子赏识与鼓励**

　　孩子对自己优点的认识来自周围人的评价，而家长的评语在孩子心目中的分量最重。家长对孩子的赞许和鼓励是孩子动力的源泉和自信的基石。你夸孩子漂亮，他也就觉得自己美；你说孩子聪明，他就认为什么也不能难倒自己；你说孩子性格好，他就知道自己讨人喜欢。如果家长善于发现孩子的优点，孩子就容易保持这些优点；如果家长能够挖掘孩子的特长，孩子就能获得新的优点。

　　当然，家长对孩子的赞扬必须客观准确、实事求是。夸大其辞的表扬使孩子不能准确了解自己，对自己期望过高，并且不利于孩子发现自己有待学习的地方，进一步提高自身能力。家长言过其实的夸奖为孩子虚构出的自信最终会在现实的考验中坍塌，这样对孩子自信的打击更大。另一方面，如果家长的溢美之辞用得太多太泛，孩子成熟后就不会轻易相信别人对自己的称赞，对自己的信心反而没有把握。同样，家长对孩子批评也应就事论事，避免感情用事，并注意措辞。许多家长在孩子犯了错误或遭遇暂时的失败时，不假思索脱口而出对孩子能力和前途作出负面的结论，孩子即使表面上不服气，心底里却会信以为真，并因此降低自己的评价和期望。所以，家长必须戒除这类的口头禅：“没见过你这么笨的。”“你这辈子都不会有出息。”“拉倒吧，你。”在客观地指出孩子不足的同时，给孩子正面的鼓励，帮孩子找出克服弱点的方法。

**(4)给孩子自主权和影响力**

　　首先，给孩子足够的自主权。在孩子的能力范围内，让他们做选择，做决定，管理自己的事务，让他们觉得对自己的生活有一定的控制权。

　　其次，给孩子影响他人的权利。让孩子参与讨论，听取孩子的建议，让孩子觉得自己的思想和见解对家庭决策的影响力。让孩子承担一定家庭责任，让他们也感受到自己的行为对他人生活的影响力。让孩子多参与集体活动，锻炼孩子的组织协调能力，让他们体验到自己对同伴的影响力。

　　当孩子被赋予创建和改善生活的自由和权利，他们自然能够发现自己的力量和优势，给自信添加砝码。