**寶貝常說「我不會、我不知道、這太難了」？2招小撇步提高挫折忍受度！**

2024-07-22 00:00 更新：2024-07-22 10:31

by [OFun 遊戲教育團隊](https://www.parenting.com.tw/columnist/73" \t "_blank)

當孩子面對問題時把「我不會」、「太難了」當成口頭禪，您會如何應對呢？職能治療師分享家長可以用幾種方式、引導語氣，來培養孩子的挫折耐受力。

Shutterstock

您的孩子是否每次在接觸新任務或曾經接觸具有挑戰性的活動，甚至是面對經常要寫的學校作業，第一時間總是把「我不會、我不知道、這太難了」掛在嘴邊呢？

**養成「反覆嘗試」的習慣，困難與挑戰就不是阻礙**

當孩子說「我做不到」、「我不會做」大人第一時間的回應通常是「怎麼可能，你明明就會啊！」、「上次是你自己完成的，這次也可以啊！」、「不要每次都說你不會，試都沒有試怎麼知道！」或「這又不難，你這樣以後長大怎麼辦啊！」無論您是想用「鼓勵」的方式或評論的語氣來「激勵」孩子，每當他遇到困難或有挑戰的任務，嘴巴還是會習慣的講出否定自己的話，家長該如何去引導與突破呢？

分享兩招重要小撇步

* 撇步1：引導孩子講出更貼近他「實際想法」的話
* 撇步2：每次任務完成後，帶孩子做「自我對話」，為自己的行為表現「做總結」

進入小撇步前，需要家長先做兩項功課：

**1. 學會看穿孩子講這些話背後的真實想法**

如何「看穿」孩子背後真正的原因與需求？練習看穿孩子講這些話背後真正的原因與需求，才能協助他「解讀心裡」實際的想法，如何分辨孩子是在擔心？害怕？逃避？還是單純不喜歡、不想做才這樣說呢？

可以從他們做「感興趣、能勝任、做起來得心應手的任務」和做「有挑戰性、不熟悉、覺得挫折的任務」相互比較，觀察他們參與的意願和動機，若態度出現明顯的反差，孩子確實是「選擇性的」在參與活動，但家長不需要太過擔心，因為從學齡前到小學中年級階段正是培養「正向學習態度」的好時機，養成孩子「嘗試解決問題的習慣」，未來面臨挑戰時才會有更強韌的挫折耐受力。

我們可以說：「孩子並不是害怕挫折，只是不喜歡挫折帶來的不舒服感受，一但有了成功經驗，相信他比誰都願意要表現給我們看喔！」

**2. 帶孩子重新定義「成功」**

「成功經驗」如何創造？讓孩子知道「成功」不是馬上、一下子、很快的事，成功就像疊積木一樣，一層一層「嘗試累積」出來的，所以如果孩子只嘗試1-2次就說這太難了！我不會！建議在參與活動前先告知像是「這活動通常要試個8-10次左右，才會成功唷！」

讓孩子心裡有個底，才不會在任務進行的過程中發現「不如自己想像中的有趣」而想要放棄，或者可以說「你再嘗試3次，爸爸就一起幫忙想辦法！」，要留意我們給的引導句是「一起想辦法」並不是保證「一定會幫他找到答案」，有時候適度在孩子面前表現「我不知道可不可以，但我願意做看看」的態度，會比孩子總是認為「大人一定都要會、都得幫我」還來的更有意義，因為方法是想一想、試一試才會「蹦」出來的喔！

有了上述的基礎，要實踐小撇步的內容就一點也不難囉！

**撇步一：引導孩子講出更貼近他「實際想法」的話**

引導孩子講出更貼近他「實際想法」的話，就是當他的翻譯機，當他表示「這太難了、我不知道」我們可以說：喔～不是這樣的！你其實是想要告訴我「這我沒有做過，我擔心我會做不好」、「這看起來好多，我覺得我做不完」或「我現在不想做這個，想先做別的，我們可以討論一下順序嗎！」無論是哪一種回應方式，目的是要帶孩子更明確的表達「自己內心真實的想法」，總比經常把否定自我的話掛在嘴邊來的好。記得大人講完後務必請孩子「跟著覆述一遍」，才能將否定的慣用語「替代」成「貼近自己內心想法」的話。

**撇步二：任務完成後引導孩子做「自我對話」，為自己的行為表現「做總結」**

幫自己當次的行爲表現「做總結」，就是要孩子「自己稱讚自己、增加下一次嘗試的信心」，記得稱讚的角度不只是從結果看，還要加入「學習的過程」，可以引導孩子說「我剛剛有耐心嘗試，雖然後面是爸爸幫忙我的，但我有耐心的做到最後喔！」這是一句不著墨在結果但強調「學習態度」的總結句，大人講完後一樣請孩子「跟著說一遍」，家長要跳脫對讚美句的既定印象，因為不是只有成功、做到才值得鼓勵，否則孩子會誤以為「我要成功，才叫表現好」，那如果沒做到呢？即使沒成功，也有很值得稱讚的地方，很多時候「態度、堅持度與耐心」才是大人希望孩子在學習過程中可以體會到的核心價值。

**「挫折忍受度」的精隨不是「忍受」而是「嘗試」**

「哎呀！我家寶貝就是挫折忍受度太低，才會這麼不敢嘗試」挫折忍受度這詞，近這幾年常聽到家長提起，但家長容易誤會挫折忍受度的真正意涵，它指的「不是遇到挫折當下，孩子要多能忍、多能撐」，非字面上所指的「忍耐」功力，**無論是「挫折忍受度」或「挫折耐受度」講的其實是「解決問題的能力」，因此不需要聚焦在「挫折」這兩個字眼上，而是把重點放在「問題本身」。**

當一個孩子願意接受挑戰，除了與先天氣質有關，「成長經驗」才是影響的關鍵！大人給予的引導和回饋，會決定孩子未來遇到挫折時「用什麼態度來面對與處理」，這是長期互動下來培養出的「學習狀態」所以家長要記得，**我們不是在訓練孩子「忍耐的能力」而是遇到問題「願意多嘗試、知道如何找出方法與資源，幫助自己克服眼前的困難」**。

下次當孩子在您面前說「我不知道、這太難了、我不會」，記得「看穿他→幫他翻譯內心真實的想法→用自我對話提升做事信心」相信您家的寶貝會越挫越「勇敢」，因為當「心」強壯了，嘗試就不是問題了！

作者｜林郁雯 職能治療師