



「分享」~~孩子有這 4 個表現要警惕，說明你可能為他/她做太多了

原文網址：<https://kknews.cc/baby/ra68z3v.html>

從孩子出生那一刻起，我們就希望給他們最好的，不願讓他們受半點傷害。父母對孩子的關心、愛護和保護，是責任、也是義務，而且這些關愛也有助於建立親子依戀關係。但如果當父母的愛和保護超出了「界限」，為孩子做得太多了，就未必是好事。

如果發現孩子有以下 4 個表現，需要引起警惕，可能是因為家長為孩子做得太多、管得太多了。

一、這些表現說明父母可能為孩子做太多了

1、缺乏自我管理能力的，容易失控

家長事無巨細地替孩子代勞，讓孩子缺失學習自我管理的機會。當孩子習慣了所有的事情都由父母代勞或掌控，一旦自己遇到現實中的壓力或挫敗，可能會覺得無法面對，甚至失控。

2、容易焦慮，對生活滿意度降低

研究發現，父母過度保護或者為孩子做太多，其實會增加孩子的焦慮。比如，2012 年的一項研究發現，如果孩子的母親過度參與，或者母親被確診有焦慮症，她們的孩子在 4 歲時就有焦慮跡象。到了 9 歲，這些孩子更可能被臨床診斷為焦慮症。而 2013 年的一項研究還發現，被過度保護、照顧的孩子，長大成年後（比如到了大學入學的年紀），他們對生活滿意度也相對較低。

3、低自尊、缺乏自信

父母為孩子做得太多，也會破壞孩子的自尊心和自信心。對孩子來講，如果從小都是事無巨細地由父母安排、代勞，他們就會覺得自己不被信任，或者認為自己什麼都做不好，沒有自信。

4、社交能力發展受限

曾經有研究隨訪了一組 2-10 歲的孩子，發現父母做得太多、管得太多，孩子的情緒和行為管理能力相對較弱，進而影響社交能力發展。到了 10 歲，從小被父母管太多的孩子，學習表現也相對較差。



二、如何避免為孩子做太多？

在關心、愛護、照顧孩子的同時，避免為孩子做得太多、替孩子做太多決定，可以試試：

1、學會傾聽

聽聽孩子怎麼說，而不是直接告訴孩子，家長的期待或想法。讓孩子表達和分享自己的意見和想法，讓孩子感受到他們的想法和意見被尊重、被聽到。這樣做可以鼓勵孩子的獨立思考和批判性思維。而多聽孩子的意見和想法，也可以幫助家長避免習以為常地把自己的想法和觀點強加給孩子。

2、鼓勵孩子自己解決問題

遇到難題了，可以先問問孩子有什麼解決方案。如果孩子求助，家長可以提供必要的幫助；如果孩子並沒有求助或者並不需要幫助（自己可以順利解決），那家長就不要主動去替孩子解決問題。

3、不要過度干預孩子的社交關係

孩子與朋友之間的關係或者對話，家長不要過度的干預甚至代替孩子去交友或交流。生活過程中，每個人應該經歷各種情緒，好的、壞的；開心的、難過的。所以，孩子們也需要這些經歷。

當然，我們不能事事為孩子防範，不讓任何令孩子傷心或失望的事情發生，相反，我們可以允許孩子去感受和經歷一些不那麼愉快的經歷，同時幫助和支持孩子學會如何去面對和管理這些情緒和感受。

4、鼓勵孩子成長心態

比如讓孩子從小就明白，我們可以從錯誤中學到新的東西。另外，也讓孩子知道，如果有的事情第一次做不好，還可以有機會再試一次，而不用過於緊張必須要第一次就 100%做正確。

5、父母管理好自己的害怕情緒

因為關心孩子，生怕孩子受打擊或受傷害，部分家長的內心是緊張、害怕的。對於這種緊張害怕的情緒，我們需要學會自我管理，不能因為自己的這些情緒，而阻止孩子對新事物的嘗試和探索。