如何提升孩子自我效能感

教育 浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/06/30 17:58

乐乐今年6岁。有一天,妈妈问乐乐:"现在给你读一首古诗,10分钟后能背下来吗?"乐乐回答: "我觉得肯定不行,时间太短了!"乐乐对妈妈的回答,表现出了对自己行为结果的一种预期,也就 是自我效能。

美国学者班杜拉于1977年首次提出"自我效能"这一概念。他指出,自我效能是对自己在特定情景中 是否有能力操作行为的预期。当问孩子是否能在10分钟内背一首古诗,孩子在没有背诵前的回答,就 是自我效能。对自己的预期越肯定,自我效能感就越高。也许有的妈妈会说,这不就是自信嘛!是的 ,两者含义差不多,只是自信是一种最后的结果,是大多数情况对自己能力肯定的一种状态;而自我 效能则是每一件事情上体现出的判断自己的过程。自信的孩子不一定在每一件事情上表现出来的自我 效能都高,但是自信一定是孩子在很多事情上高自我效能感的累积总和。

培养一个自我效能感高的、自信满满的孩子,需要从以下几方面做起:1.让孩子有许多成功的体验 。2.增加孩子的替代性成功经验。给孩子看年龄差不多的同伴顺利做成某件事情,并对他说你也可以 ,建立孩子间接的自信心。3.注意对孩子的评价。孩子在3~5岁时已经能够将外在评价标准内化形成 自己独立的评价,虽然仍处于较低水平。父母在这个时期,一定要注意自己的话语,要真诚地给孩子 指出,通过什么样的努力可以获得成功。

在生活中,应对一些通过努力可以解决的事情时,自我效能就起到了一个关键的作用。在孩子还小的 时候,父母可以直接指导,但是,在孩子长大以后,面对中考高考找工作的关键时刻,只有自我效能 感伴着他一路前行了。

摘自:北美中文教育网