



# 培養青少年自尊感


就讀中二的阿明時常有以下的感覺：「我覺得自己很沒用，想取得好成績，總是辦不到！有心事時，也沒有一個知心朋友可以傾訴一下！其他人都說我沒有主見，其實我時常都擔心自己說錯話，遭人白眼。總之，我覺得甚麼都不如人！」如果你的子女好像阿明一樣有這樣的想法和感受，難以接納自己，缺乏自信，他們又如何能充分表現自己的能力呢？雖然，有良好自尊感不一定能令人處處順利，但卻可以幫助人發揮堅持不屈、勇往直前的積極態度，有助青少年在學業、社交、家庭和未來工作等各方面發揮應有的能力。所以，作為父母，首要任務是培養子女的自尊感。

## 甚麼是自尊感？

自尊感是個人對自己才能和價值的整體印象。它讓人認定自己是怎樣的人、可以做些甚麼、做得有多好、是否得到別人認同和接受等。而自尊感有多方面的，各人具不同層面的自尊感。例如：子女受朋友愛戴，社交自尊自然好；另一方面，子女在運動上有好表現，體能自尊便會很高。自尊感的強弱和下列兩個範疇有關連：

**自我價值：**當人感到受尊重、受保護和被重視；以及感到被朋友、家人和同學所接納、認同和欣賞；並且認定自己是獨立的個體，擁有特別的樣貌、能力和喜好，他們便容易覺得自己有價值。





**自我能力：**當人感到自己具備能力去學習新事物，有潛能應付挑戰，並且認清自己毋須依附別人，能夠表達意願、作出決定和承擔後果，他們便覺得自己有能力。

## 自尊心為何重要？

自尊心是影響子女學習、社交和應付生活挑戰的主要元素。有良好自尊心的青少年會有以下的表現：

自信可以學習新事物和適應周遭環境的要求，會主動學習和勇於嘗試，不會因擔心失敗而退縮。自尊心強的人會放膽去做決定和冒險，偶爾的得失亦不會太在意。相反，自尊心弱的人，在作決定時，便會有較多顧慮，畏首畏尾，經不起挫折和失敗，甚至可能因而錯過了機會。

明白失敗是無可避免的事，即使遇到挫折或逆境，也不會完全迷失方向或輕易放棄，所以較容易走出困局。

能肯定自己的價值，懂得尊重自己，積極學習如何尊重別人，故容易建立愉快的人際關係。

了解和接納自己的能力，會為自己訂立準則，不會因自己未能達到外界的要求而自責，也不會過分憂慮和沮喪。



## 自尊心是怎樣形成的？

自尊心並非與生俱來，它是從成長經驗中逐步形成的。父母和朋友是子女成長中最具影響力的人，他們的一言一行，以及對子女的態度和評價，會直接影響子女的自尊心。當中包括：

從具影響力的人對自己的態度和評價中，子女認識到自己的價值。例如父母很多時會欣賞子女製作的食品，並吃得津津有味，此舉會使子女覺得自己有烹飪的天分。又例如朋友對阿華說：「阿華，你打乒乓球很厲害，反手擊球次次都成功，你是如何做到的，可以教我嗎？」阿華便容易肯定自己乒乓球的能力。

把自己的表現與外界和自己訂立的標準作比較，從而調教對自己的看法。例如子女雖然得到母親稱讚他的口才，但與其他同學相處之後，知道一山還有一山高，便會調節對自己口才能力的評價。

比較心目中的理想自我形象，如外貌、身形、學業成績等方面，和現實中的自我感覺的差距。如果差距愈大，自我接納愈困難，自尊心便難以增強。例如理想中的自我形象是有健美身段，但現實中的自己是纖細瘦削，便會較難接納自己，於是時常用衣著來掩飾自己認為的「缺陷」。



## 父母如何提升子女自尊感？

一個自我價值和自我能力高的人，其自尊感便會高。父母可考慮以下的方法來提升子女的自尊感。

### 1. 讓子女感到自己有價值的方法

**建立和諧的家庭關係：**父母嘗試讓子女感到家庭的溫暖和父母的關心。例如當子女要求父母幫忙時，父母切忌冷漠地說一句：「不要煩著我！」又或以「我整天都這樣忙，怎樣幫你呢？」來敷衍子女。父母亦要避免在子女面前吵架，減少家庭紛爭。相反，父母可以多利用晚膳和閒暇時間與子女聊天，締造和諧的家庭氣氛。

**鼓勵子女與朋友建立關係：**得到朋友的接納和支持，可以提升子女的自尊感。所以，父母鼓勵子女多結交朋友，教導他們合適的社交技巧，並鼓勵他們邀請朋友回家，建立自己的社交圈子。父母要留意自己會否在不知不覺間批評了子女的朋友，或間接地削弱子女交朋結友的信心，例如當子女覺得同學好像不喜歡和他們一起時，父母要避免作出負面的回應如「你這樣木訥寡言，我也不和你玩！」或無濟於事的建議如「你也可以不和他們一起的！」父母可參考「家長教育單張(青少年篇)九 - 輔導子女交朋結友」，協助子女發展朋輩關係。

**尊重子女私人空間：**讓子女覺得在家庭中有安全感和被尊重，例如尊重子女私隱，不要偷看子女的日記或書信，並且減少向他們尋根問底，讓他們有多些私人空間。





**建立子女的正面自我形象：**父母可以多讚賞子女的容貌和特質，並讓子女明白自己的價值不只集中在體型 / 外表，鼓勵他們從多方面欣賞自己。父母鼓勵子女多注意儀容及運動強身，並讓子女按自己的興趣，最少專注發展一種嗜好或運動，協助他們建立一個良好的自我形象。如果子女想發展一些興趣和技能時，父母亦要避免向子女暗示，這些活動會浪費時間和金錢。其實，只要子女能安排好時間，量力而為便可以了。

**多聆聽及接納子女的意見：**父母多鼓勵子女表達意見，稱讚他們的想像力和創作力，並讓他們試行自己構思的方法。另一方面，父母要避免抹殺子女的創意思想，例如避免說：「這樣做浪費時間，聽我的話是不會錯的！」其實，父母不妨讓子女多嘗試自己的構想，讓他們感到自己的意見受尊重和被肯定。父母也可以依子女的意見行事，讓他們有多些成就感，覺得自己對家庭有貢獻。

**協助子女認識自己的國民身分：**父母可鼓勵子女認識祖國，讓他們了解自己的根，學習欣賞祖國的文化，協助子女接納和認同自己的國民身分。例如一起參加一些認識文化的活動，讓子女以國民身分為榮。



## 2. 讓子女感到自己有能力的方法

**欣賞子女的勇氣和毅力：**當子女有成功的經驗時，父母不要吝嗇給予讚賞，多在人前讚賞子女，會使他們感到鼓舞。父母嘗試欣賞子女的勇氣和毅力，子女才容易有動機去嘗試更艱鉅的工作。當子女感到自己有能力時候，他們便能更主動和有動力去嘗試學習新事物。

**避免比較和減少批評：**父母有時為了讓子女發奮圖強，會將子女與其他親友和同學作比較。其實，這樣做往往適得其反，間接削弱子女的自尊感，所以父母要避免說：「同學的成績都比你好。」此外，父母有時會無心說了些傷害子女自尊心的話，例如「我看你都很難做得到的。」子女可能已經覺得要完成那件事的確十分困難，此時若再加上以上父母的評價，便會頓時如洩氣的皮球，再難有動力作出嘗試，削弱了子女的自尊感。相反，如果父母說：「我相信你有能力做得到的！」子女聽到後會覺得自己不是孤立的，便會多一分動力去嘗試。

**鼓勵子女克服生活的挑戰：**當子女面對挑戰而膽怯和畏縮時，切忌作沒有效果的批評：「你真是個窩囊，每次都是這樣沒有膽子的，還是讓我幫你吧！」父母可以嘗試給予子女信心，例如：「我相信你能做得到的！」其實，父母可以用子女過往的體驗來鼓勵他：「記得上一次的困難比現在還大呢！因為你當時對自己有信心，最後不是成功克服那種恐懼的感覺嗎？」

**分享經驗以鼓勵子女面對挫折：**當子女遇到挫折時，父母也可與子女分享一下自己日常工作的困難和失敗的經驗，讓子女明白很多事情未必能盡如人意，難免會遇到挫敗，再接再厲才是上策，嘗試學習如何處理、補救及不再重犯錯誤。





**幫助子女肯定自己的能力表現：**當子女有成功的經驗時，父母多用「開放式問題」（參考「家長教育單張(青少年篇)六——有效表達」）幫助子女作自我肯定，可以讓他們看到自己的能力和成就。例如：「你最滿意自己的地方是甚麼？」「你想如何可以做得更好？」「你覺得今次成功的原因是甚麼？」

**將適當的責任交回子女：**父母鼓勵子女多學習自我照顧，透過實踐，子女才了解自己的能力和知道自己是有能力應付外在環境的要求。父母需要適當地將責任交回他們，讓子女冒可承擔的風險，子女才可以在解決問題的過程中學習。

**讓子女有作決定和訂目標的機會：**父母可以鼓勵子女為自己訂下合理的長期和短期目標，並自行評估成果。父母避免對子女訂立過高的期望，這會為他們帶來連串的失敗經驗，覺得自己無能。有需要時可建議他們把目標分拆成幾個步驟，讓目標容易達成，提高成功的機會。有時，即使子女提出的意見未必是最理想的，父母也可以表示支持，並欣賞子女的主動性和構想。

**讓子女自行安排和計劃生活：**父母可讓子女有多些空間和自主性安排自己的活動和發展個人興趣。如果子女說想當個畫家，父母避免說：「當畫家哪可以賺到生活費？你應該當醫生或律師！」反而，父母可了解子女作這構思的原由，了解他們的發展計劃更為重要。

