

# 培育自信自愛的孩子



子女日漸長大，為人父母者，當然最想到孩子時常都開開心心、合群好學、不怕挫敗，不畏艱難，勇於接受挑戰和願意承擔責任。如何培育這樣的孩子？關鍵就是幫助孩子建立良好的自尊感，讓他學會自信自愛，這也是父母送給子女一生最好的禮物。



## 甚麼是自尊感？

自尊感是孩子對自己能力和價值的整體印象，幫助孩子認定自己是個怎樣的人，可以做些甚麼、做得有多好，有多少人認同和接受。

自尊感可以是多方面的，每個人在不同的自尊層面可能有不同的表現。例如：孩子受朋友愛戴，社交自尊自然好，但另一方面，孩子動作較笨拙，體能自尊便會偏低。每個領域的自尊感所佔的比重不同，這是由於不同社會文化影響所致，例如在香港，學業成績比體育成績更受重視。

另外，自尊感和以下的五個範疇有相關的聯繫：



### 與自我價值關連

- ✦ 安全感 — 感受到保護和重視，肯定自己的價值，對未來有信心。
- ✦ 獨特感 — 認定自己是個獨立個體，有自己的樣貌、喜好和其他身分的代表，並感到自豪。
- ✦ 聯繫感 — 感到被親友和所屬團體接納、認許和欣賞。



### 與自我能力關連

- ✦ 能力感 — 感到自己有能力去學習新事物和應付生活的挑戰。
- ✦ 方向感 — 知道自己不需要依附別人，可以表達自己的意願和作出決定，並承擔決定的後果。





# 培育自信自愛的孩子

## 自尊感是如何建立的？

自尊感並非與生俱來，而是在成長經驗中逐步形成的。從別人對自己的態度和評價，孩子認識到自己的價值。因此，幼兒對自己的印象，完全建基於他身邊的人對他的態度和行為反應，例如：人家稱讚他的容貌，孩子便覺得自己漂亮可愛，母親讚賞孩子能自己做功課，孩子便認定自己是乖巧合作。

隨着孩子成長，他不再以別人的反應作為評價自己的唯一標準，他會把自己的能力與外界和自己訂立的標準比較，作出自我評價。例如，孩子雖然得到母親稱讚，但觀察到其他同學的作品，知道自己的畫工不及別人，不肯向人展示。

每人腦海中都存有理想的自我形象，如身材該怎樣、學業成績要多好等，自尊感的強弱取決於自己在感覺中和理想中的差距，差距愈大，自我接納愈難，自尊感便難以增強。



## 為何自尊感那麼重要？

- ✦ 自尊感是影響孩子學習、交朋結友和應付生活種種挑戰的最主要元素，儘管兩個人的天分和能力相約，個人的自尊感高低卻影響其實際表現。
- ✦ 有良好自尊感的孩子，自信可以學習新事物和改變周遭的環境，因而會主動學習和嘗試。
- ✦ 有良好自尊感的孩子，能力和價值被肯定，因而會尊重自己，也會進一步學習去尊重別人，與人建立良好的關係。
- ✦ 有良好自尊感的孩子，瞭解和接納自己的能力，會為自己的工作訂立合理的準則，對自己未能達到外界的過高要求，不會自責，也不會常感憂慮和沮喪。
- ✦ 有良好自尊感的孩子，明白失敗是無可避免的事，遇到挫折逆境，不會迷失方向或輕易放棄，所以較易成功。



## 甚麼是弱自尊？

自尊感弱的孩子經常覺得自己能力欠佳或毫無價值。這種負面的「內心獨白」未必反映實際的情況。例如，孩子雖然身材適中，但他卻覺得自己肥胖醜陋。成人的態度和反應，可能會導致孩子對自己有一個批判及破壞性的看法，其中包括：

- ✦ 缺乏成人的讚美、關懷或注意力。
- ✦ 孩子的成就或優點不被承認。
- ✦ 孩子的意見和感受不獲尊重。
- ✦ 成人的譴責及嚴峻的批評，或傷害性的羞辱。





- ✿ 常拿孩子與兄弟姐妹或朋友作比較。
- ✿ 沒有足夠自我照顧機會，不會應付困難。
- ✿ 未有培養嗜好，沒有正常的社交生活。
- ✿ 父母常埋怨孩子是他們的負累。
- ✿ 父母不和，家庭常出現紛爭。



### 父母如何去增強子女的自尊感？

以下一些建議可供父母參考，留意各範疇的關連性，建議方法可以互相配合。



#### 安全感

- ✿ 常告訴子女，你是多麼的愛和關心他，子女需要父母這樣的保證。
- ✿ 為子女記錄成長里程碑和各項大、小成就，如第一次習泳或填色比賽入圍獎等，讓子女知道你以他們為榮。
- ✿ 儘管在父母眼中，某些事情微不足道，但若子女覺得重要，你也該緊守承諾或盡力協助他，讓孩子知道你重視他，並讓他相信無論成功與否，你永遠都接受和支持他。
- ✿ 笑聲可以化解憂慮。鼓勵子女常露笑容，以幽默的態度去面對困難，你可以多聽子女說故事，與他們玩耍，盡量使大家的相處變得愉快輕鬆。



#### 獨特感

- ✿ 多讚賞子女的容貌和特質，鼓勵子女多注意梳洗儀容及運動強身，協助他們建立一個良好的自我形象。
- ✿ 孩子需要學習表達自己。聆聽子女的想法、感受、意見及夢想。跟他們討論，幫助他們建立自己的意見，讓他們明白自己可以有一己的想法及做法，不需要與人家完全一樣。例如，孩子的心願是當消防員，可讓他理解這行業的要求和苦樂，不要質疑他為何不當傳統推崇的建築師和醫生等。



#### 能力感

- ✿ 常被稱讚及鼓勵的孩子，會覺得自己是個有能力的人。父母應該把著眼點放在子女做得好及值得讚賞的地方，不要常常批評他的錯失。可能的話，多在人前讚美他，孩子會更感鼓舞。
- ✿ 多把集中力放在子女付出的努力，而非只計較成果。如果你只談優異結果，子女便會覺得悉力以赴也是徒然。反之，若你稱讚他嘗試的勇氣和毅力，他便會有動機去嘗試更艱鉅的工作。



# 培育自信自愛的孩子

- ❖ 鼓勵子女多學習自我照顧，嘗試新的工作。透過實踐，子女才了解到自己的能力，知道自己可以駕馭外在環境。例如，孩子學會自己沖飲品和弄三文治，母親不在家也不擔心會捱餓。
- ❖ 讓子女冒可承擔的風險，挑戰自己的能力，父母對子女有信心，孩子會更肯定自己的能力。例如孩子想學切東西，與其禁止他去學及告訴他一定會受傷，不如教他如何小心操弄刀子，並表示欣賞他小心行事的態度。在父母的鼓勵下，孩子一定學得更起勁。
- ❖ 表現你對子女的信心，不需要為他們解決所有問題。孩子在學習解決問題的過程中，才能體驗到自己真正的能力。

## 方向感

- ❖ 幫助子女訂立合理的目標，過高的期望會為孩子帶來連串的失敗經驗，覺得自己無能。大力支持子女的建議，例如訂下一個親子閱讀計劃，並給予獎勵。幫助他們把目標拆分成幾個步驟，或訂出計劃去達成目標。
- ❖ 多提供機會讓子女去選擇和主導，例如，向孩子介紹各種樂器，讓孩子決定是否決意學習和選擇哪一種樂器。自主的經驗讓孩子更有動力去嘗試和承擔後果，愈肯負責任的孩子，愈清楚自己的方向。
- ❖ 鼓勵子女評量自己的成果，例如，子女向你展示他剛完成的一篇作文或生字功課，你可以請他告訴你，他對該份功課最滿意和打算修正的地方。
- ❖ 讓子女明白一些錯誤或一時的失敗是正常不過的事，並非等同徹底的失敗。重要的是如何處理、補救及不再重犯錯誤。父母也可以與子女分享一下自己日常工作的困難和失敗的經驗，讓孩子明白工作難免會遇到失敗，再接再厲才是上乘的做法。

## 聯繫感

- ❖ 讓子女對家庭更投入，多認識家庭的歷史、父母的成長經驗和家族其他成員。安排多點家庭聚會，使他們對家庭更有歸屬感。
- ❖ 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。
- ❖ 協助子女尋找自己的喜好，透過共同的興趣去結交朋友，建立自己的社交圈子。



教育署 家長教育推行小組

查詢電話：28926441 教育署網頁：www.ed.gov.hk

© 2002 版權為香港教育署所有；除教學或其他非牟利用途外，未經書面同意，請勿翻印

政府印務局印

(採用環保油墨及取材自可再生林木的風濕紙製)

教育署



家長教育簡章05—培育自信自愛的孩子

4