

自尊自信，邁向成功

自尊自信(Self-esteem)，就是孩子對自己的一些感覺和自我價值的判斷。有些教育心理學家研究所得，孩子的自尊自信程度，會直接影響他們的學業、社交、感情、甚至長大後的工作、婚姻和成就！自尊自信愈強的孩子，他們更能正確、正面地面對逆境和挫敗，不容易放棄；他們熱愛生活，對學業和自己所做的有高度的期望和理想。他們有責任感和自制能力，而且有堅強的自信。所以，作為父母，給孩子最大最重要的禮物，正是培養他們擁有自尊自信，讓他們有信心面對成長的挑戰！

低自尊自信的表現

自尊自信的高低程度，沒有絕對的標準，但以下一些孩子的表現，家長可視作孩子低自尊自信的訊號：

1. 消極對抗的行為：如果你提示孩子不要做，而他卻偏偏要做的話，他可能是要讓別人知道他是討厭的，因他內心已經覺得自己是個「壞孩子」。
2. 不斷地自我貶低：例如孩子經常說「我沒有用」、「我很蠢」、「我甚麼也不會」、「我做不來」等說話。
3. 毫不在乎的態度：當孩子毫不在乎你對他的行為或表現上的評價或意見時，他很可能覺得在你心目中已沒有甚麼價值和重要性了。
4. 過分看重別人的想法：當孩子的意見與他們的朋輩不一樣的時候便會放棄己見，不敢堅持自己的想法，久而久之變得沒有主見。
5. 缺乏安全感：孩子很怕失敗，怕表現得比別人差，怕嘗試新的事物。

培養孩子良好自尊自信的方法：

怎樣才能保持孩子的自尊自信呢？學者 Borba 提出，自尊感包括五個基本組成元素，分別是安全感、獨特感、聯繫感、方向感和能力感。如果家長能夠善用這五個元素，就能協助培育孩子良好的自尊感、自信心。

「安全感」

安全感是自尊感的最基本元素。如何培養孩子的安全感？首先家長可鼓勵孩子表達他們的意見；讓他們嘗試各樣新事物，而不介懷成敗與否；家長應製造機會，讓子女在能力範圍下接受挑戰並經驗成功。還有，要制訂合理和一致的家規，讓子女在安全的環境下學習。

「獨特感」

要令孩子欣賞自己，家長要先無條件地接納孩子的一切，因為只有家長先接納孩子，孩子才會接納自己。家長切勿把孩子互相比較，因為這會對父母和子女同樣帶來傷害。每個孩子都有不同的特質、特性、興趣愛好，家長必須深入了解，耐心教導，孩子才能發揮潛能，其獨特性才得以積極正面地表現出來，增強他們的自尊感、自信心！

「聯繫感」

聯繫感是指感到自己與所屬的團體(包括家庭、學校、社區等)有聯繫，獲得群體的接納、認同和欣賞。要培養聯繫感，家長可透過幫助子女加入他們喜愛的團體例如制服隊

伍、合唱團、團契、球隊、義工組織等都是不錯的選擇。經歷團體成員的接納，加上從活動中學習各種基本的社交技巧，例如聆聽技巧、溝通技巧、體育精神、守諾言、同理心、尊重別人等，孩子便能感覺自己在團體中的存在價值和重要性，可以激勵他們更努力上進。

「方向感」

方向感是指孩子能夠掌握生命意義和目標，並且無須依附別人，便能夠表達意願、作出決定和承擔後果。孩子選擇了工作/學習目標後，家長可以和他們一起訂定工作計劃，他們每完成一個步驟，家長要給予肯定和讚賞。最重要是讓孩子在生活中多作決定，多思考各種問題的解決方法和分析行動的後果。

「能力感」

能力感是指孩子感到自己有能力去學習新事物和應付新挑戰。家長不宜經常談論孩子失敗的經歷，而應多注意子女做得好的事而加以具體地讚賞。透過持續的讚美和鼓勵，讓子女感受到被喜愛、接納和支持；也讓他們知道他所想、所做的事都是正確的。此外，家長宜多給孩子自由發揮的空間，讓他學到把握自己的生命，及對自己的行為負責任。

現在列出十種協助提升孩子自尊自信的管教方法，讓各位家長參考試行：

1. 用讚賞代替責罰，用鼓勵代替懲戒。家長最大的挑戰，是要捕捉孩子做得好的地方，然後肯定他們。當孩子遇到挫敗，或尚未能達到目標時，家長的鼓勵遠遠比責備來得更有效。
2. 建立孩子安全感。聆聽孩子的傾訴而不帶批判；多用具體行動來表達對他們的接納和尊重。
3. 不要過份保護孩子，讓孩子學習獨立和處理他份內的事情，建立他們的能力感。例如六、七歲的孩子仍要家人穿衣服，四、五歲的孩子仍未能自己進食，很多家長以為這是為孩子「做到最好」，其實這是剝奪了孩子獨立自主的機會。
4. 常常把孩子的優點和獨特的地方記錄下來，讓孩子知道自己是個與別不同的孩子，並且告訴孩子你以他們為榮。在可能的情況下，用不同的形式和方法（如 V 字手勢），來慶祝他們大大小小的成功。
5. 重視孩子在成長中處事和學習的過程，及品格的培育，而非以成績和果效來決定他們的價值。例如當孩子在學習處理自己的功課時，成績可能會較有家長協助的差，但家長若能指出孩子在這過程中做得好的地方和應注意的事情，孩子在日後自己處理事情的信心必然大增。
6. 注重孩子多方面的發展和多元智能的培養，不要單單重視孩子在學業成績上的表現。讓孩子在各方面都有享受成功的機會。
7. 定立合理、清晰明確的規矩，讓孩子懂得如何遵守和實行。
8. 讓孩子在可行的範圍內，學習做決定，並嘗試接納他們的意見，這會大大加強孩子的自我價值。
9. 鼓勵孩子定立自己的目標和理想，並協助他們按步完成。
10. 訂立與孩子歡樂遊戲的時刻，並讓大家彼此都能感受到開心、愛護和關顧。

每一個孩子都是獨特的，如果能夠展現潛能，便能邁向成功！

資料來源：

hk.knowledge.yahoo.com