

家長錦囊 - 培育自信自愛的孩子



子女日漸長大，為人父母者，當然最想看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。另外，自尊感和以下五個範疇有相關的聯繫：

與自我價值關連

- 安全感—感到受保護和重視，肯定自己的價值，對未來有信心。
- 獨特性—認定自己是個獨立個體，有自己的樣貌、喜好和其他身份的代表，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。

**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，儘管兩個人的天份和能力相約，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，也不會經常感到憂慮和沮喪。
- 有良好自尊感的孩子，明白失敗是無可避免的事，遇到挫折困境，不會迷失方向或輕易放棄，所以較易成功。

## 父母如何去增強子女的自尊感？

### 給予安全感

- 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和各項大小成就，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，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。

### 認同其獨特性

- 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。聆聽自己的想法、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。

### 培養能力感

- 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，不要常常批評他的過失。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。
- 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。
- 讓子女可承擔的風險，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。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。

### 建立方向感

- 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，並給予獎勵。幫助他們把目標分拆成幾個步驟，訂出計劃去達成目標。
- 多提供機會讓子女去選擇和主導。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。
- 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。重要是如何處理、補救及不再重犯錯誤。父母也可以與子女分享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。

### 增強聯繫感

- 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。



資料來源：教育局