

“小朋友的自尊心常被忽略……”

小測驗：

小孩自尊心 (譯自Michele Borba)：

逐項評分：(父母可以先自行回答這些題目，再讓子女回答。也可就子女平日的行為，再作評分。)

1:從來不會 2:間中如此 3:通常如此 4:常常如此 5:經常如此

1. 對自己有較高的期望，喜歡自己處理問題；
2. 表現出有自信和聰穎；
3. 感到自己是有價值和獨特的；
4. 對自己有正面、樂觀的態度；
5. 甚少表示「我不行」或「我不懂」；
6. 完成任務後會對自己引以為傲；
7. 較少依賴別人；
8. 對自己的能力充滿信心；
9. 願意嘗試新事物和新挑戰；
10. 願意接受新任務並認為自己能勝任。

總分：

40-50	30-40	20-30	10-20	10分以下
情況是滿意	可更進一步	需改進	大有問題	應尋求幫助

如何建立孩子的自尊心？

自尊乃信念 是自信之母

自尊是屬於深層的、對自我的信念和看法，有別於實際的能力，自信屬於自尊的一部份。有死不認錯的人，也有有能力卻沒有自信，認為自己是沒有能力的人。

自尊——從尊重來

家長常會不自覺地向子女傳遞孩子是否有用的訊息。

Stanley Cooper Smith提出三重點：

- 一個感到有人無條件地愛他和感到被接納時，他將是自尊心較大的人；
- 父母是否以清楚和公平的原則來教導子女；
- 家長是否願意聆聽和尊重小朋友的想法和意見。

慎防——無意傷害

家長怎麼衡量小朋友，而並非是他本身能力怎樣。「花名」對小朋友的影響都很大，無意中打擊了自尊心。家長在外人面前貶低小朋友，有負面影響。所以第一件事，就是讓小朋友覺得你是相信他的。不是將有問題看成無問題，要看出他的特別。溝通的時候，別忘了告訴他你是相信他的：「我知道你做得到的！」，「你的意見很好！」……

尊重——就讓他試試

培養小朋友的創意。創意並不是只有在學校學到的，而在於家長願意陪小朋友進行各種遊戲，激發他的潛能。

做錯——對事不對人

當然，家長也要有嚴謹認真的時候——一個家庭要有堅持紀律的原則，不過要將小朋友的問題和小朋友本身分開，避免攻擊小朋友的人格，特別是跟兄弟姐妹比較，這會讓他自卑，甚至憎惡兄弟姐妹。

鼓勵——原因要明確

誘導他怎麼從錯變成好，好了以後馬上用鼓勵的方式稱讚他。但請緊記稱讚時要有明確的原因——沒有原因的讚賞只會讓小朋友覺得父母虛偽。

自尊乃信念
是自信之母



教導——得實事求是

教導的時候，要給一個正確且明確的期望，而非強逼，但是期望要切合實際，最好是比他本身的能力稍高。父母要先捫心自問：

- ◆ 他們的期望是否符合小朋友當時的年齡的正常發展？
- ◆ 期望是否實際？是你自己認同的？還是小朋友認同的？如果是他自己都願意做的，他一定較易做得好。



扶持——把負化為正

若發現小朋友感到自己無能，絕不可忽視。幫助他將負面的意念轉化為正面的想法。

- ◆ 聽他說話，看他到底有哪些想法是負面的，然後告訴他大家一起想辦法；
- ◆ 找人幫他；
- ◆ 當他做得不好時，提醒他其實擁有其他的長處，世上沒有一個人是凡事都優秀的；
- ◆ 讓他為自己的優點感到欣悅，在他說自己不行和無能的時候，用一個手勢或者語句鼓勵他。

資料來源：

本單張內容摘錄自活現事工之親子教育系列CD(1)
葉顏璋茵女士之講述。
葉女士簡介：神學學士、臨床心理學碩士、
加州執業婚姻及家庭治療師、
臨床心理學博士生。



地址：九龍 荔枝角 長裕街 8號 億京廣場 11樓 1105室
(荔枝角港鐵站 A出口)
電話：2768 4204
傳真：2743 9780
網址：www.truth-light.org.hk
電郵：info@truth-light.org.hk

他做到

你也一樣



——如何建立 孩子的自尊心？