

孩子在成長過程中建立正面的自尊心(self-esteem)是十分重要的，而自尊心能夠建立很多時是由於孩子認為自己有能力獨立完成事情(即我可以' I can' )。孩子對自己的能力的看法，會直接影響孩子將來如何面向及回應世界。

## 孩子有很強的「我可以」態度嗎？

想了解如何協助孩子建立自尊心，鼓勵父母宜先了解孩子對自己的能力的評估，父母可透過觀察孩子的表現回答以下題目：

1：從不 2：甚少 3：間中 4：經常 5：總是

1. 為自己訂立高的期望，並表示：我知道我可以做到。
2. 行為表現很有自信。
3. 看自己為獨特及有價值的。
4. 對自己抱正面及樂觀的態度。
5. 有時表示「我不能」或「我不懂」。
6. 為自己的成就感到驕傲。
7. 甚少過分倚賴別人的幫助；從不依賴別人。
8. 對自己及自己的能力有信心。
9. 願意嘗試新的任務。
10. 面對任何要求，都先以「我可以」回應。

父母可就孩子對自我能力的評價作簡單的參考。

40-50： 這方面的發展非常好	30-40： 增強訓練能使孩子得到更大益處
20-30： 有跡象顯示較易出現潛在問題	10-20： 需加強此方面的訓練

## 建立孩子自尊心的家庭元素



Stanley Coopersmith指出自尊心是一套個人回應世界的態度與信念，當對成敗有一定理解及預期時，便有能力面對不同經驗的結果。他亦提到有幾個重要因素會影響孩子建立自尊心的情況，他發現自尊心的孩子的家庭都有以下的共通點：

1. 孩子感到自己無條件被愛。
2. 父母給予一致性、清晰、公平的指引，令孩子容易掌握他們的期望。
3. 父母願意花時間聆聽與關注孩子的意見，令他們相信自己的意見是有意義及被尊重的。



更多參考資料：Borba, M. (1999). Parents Do Make a Difference: How to Raise Kids with Solid Character, Strong Minds, and Caring Hearts. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

## 幫助孩子建立自尊心 四步曲

孩子有時會懷疑自己的能力，父母可透過以下步驟幫助他們建立「我可以」的態度。

1. 告訴孩子「我相信你」，讓孩子知道你確信他們有能力；

我相信你



2. 根據孩子的能力，為他們訂立可以達到的目標，以增加他們的成功感；

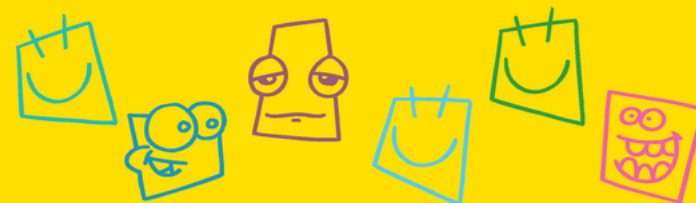
3. 培養及強化孩子的內在自我信念，鞏固對自己的能力的信任及肯定；



4. 幫孩子建立「我可以」的態度，讓孩子知道能有成功的可能性。

I CAN

ESTEEM



## 提升孩子自尊心的宜忌

父母的回應很影響孩子如何評價自己，亦影響他面對及回應外間挑戰的信心。以下有些小建議，鼓勵父母彼此提醒，在日常生活中多加實踐，對孩子給予接納與愛，與孩子一起建立自尊自信。

### 宜

1. 讓孩子知道即使父母不同意他的行為，但仍然永遠愛他和接納他。
2. 聆聽你的孩子，支持他的想法和考慮；父母對他的信任會令他更信任自己。
3. 以誠實及真誠的態度讚美孩子，而且更要有具體的內容。例：不要只以「做得好」稱讚孩子，以「我欣賞你在限期前很努力地完成你的課業。」代替。
4. 讓孩子按個人的興趣，獨立地經驗探索、發展和學習的過程。
5. 告訴孩子你愛他，願意花時間陪伴他，並向他展現你對他無條件的愛。
6. 認識孩子的強處和弱項，緊記單純的因為他的本質而愛他。
7. 在安全的情況下，鼓勵孩子獨自完成任務，如協助預備晚餐、做家務。
8. 讓孩子自行解決問題，同時令他知道可隨時向父母求助。獨立解決問題能讓孩子建立自信。
9. 成為孩子的榜樣，讓他從父母身上學習如何解決問題、建立正面的自信及自尊心。
10. 如果父母有為孩子訂下規則，請堅持要孩子遵守。如父母為孩子提供選擇的機會，請接受和尊重孩子的決定，這會有助孩子學懂尊重與明白。

### 忌

1. 把孩子個人與他的行為問題混在一起討論，要分開「問題」與「個人」。
2. 為孩子改一些有負面字眼的暱稱，會影響孩子對自己的看法。
3. 以批判的角度讚賞孩子，絕對會破壞父母欣賞孩子的原意。如：我很欣賞你主動清潔房間，**但**你好像忘了把衣服都收好。
4. 以自己的期望模造孩子，可能會引起孩子的抗拒及引致低的自尊心。
5. 待孩子有成功的表現後才表達你對他的愛。
6. 兄弟姐妹或朋友之間進行比較，容易令他們覺得自己不夠好。
7. 急於替孩子完成任務，會窒礙他經驗學習及建立自信的過程，令他傾向尋求幫助。
8. 不讓孩子經驗任何挑戰或較困難的處境，難以在跌倒中學習成長。
9. 言行不一致。父母要緊記身教重於言教。

地址：九龍荔枝角長裕街8號億京廣場  
11樓1105室  
電話：2768 4204  
傳真：2743 9780  
電郵：info@truth-light.org.hk  
網址：www.truth-light.org.hk  
Facebook：  
<https://www.facebook.com/Soc.of.TruthLight>

父母錦囊(十)



# 如何建立孩子的自尊心？

