

## 如何提升孩子的自尊感

### 自尊感的定義：

自尊感是每個人對自己的主觀感覺—我們每天都不自覺地、不斷衡量自己的價值和能力，得出的結論使我們對自己產生一種感覺，這便是自尊感，但這與我們常說的「自我概念」有分別。「自我概念」是客觀的標準，而「自尊感」則是主觀的感覺。例如：一個肢體傷殘但學業成績優秀的孩子，在「自我概念」上或別人對他的概念上，他是一個在學業上很有天份的學生，但他仍然可以是一個自尊感偏低的孩子，因他雖然不會緊張學業成績的高低，卻會緊張自己的肢體傷殘，妨礙了參加體育活動的機會，亦會因個人外表與眾不同而耿耿於懷。這種自尊感偏低而成績優秀的孩子，同樣需要我們特別留意和關心。

### 構成自尊感的重要因素

究竟有甚麼因素影響孩子自尊感的高低呢？我們可從以下幾個方面探討：

- **孩子的能力和成就感**

所謂能力和成就感是指我們自覺有能力去影響生活中重要的人和事，自信有能力去完成事情並獲得成功。

但要知道的是：孩子心目中的「成就」與成人心目中的「成就」，可以是很不相同的。譬如：父母希望孩子名列前茅，但孩子可能只希望與其同輩一起參與各類體育活動。從孩子的角度來看，他只有這樣做才會感到快樂和滿足，自尊感也會油然而生。

- **安全感覺**

令孩子感到安全和自在，是培養孩子「自尊感」的重要原素。因為只有當孩子感到安全，孩子才可以放膽去發展「自我」，以及成長和學習；亦只有當孩子感到安全及受保護的時候，他才敢於冒着失敗的危險，爭取機會探討事物和面對挑戰，並在遇到疑難時，勇於發問。

- **良好的人際交往經驗**

同樣，孩子的人際交往經驗都會直接影響孩子自尊感的高低；隨着孩子年紀漸長，社交圈子擴大，孩子會很在意自己與朋友的關係。自己是否被朋友或同學接納？自己的想法是否被朋輩認同？甚至朋輩對自己的評價，不論是正面或是負面，如：「我們很喜歡跟你玩」、「你畫的畫很好看」、「你唱的歌很好聽」或「不要讓他加入球隊，因為他笨手笨腳」等，都會直接影響孩子的自尊感。可惜父母們常忽略了這一點，他們往往只關心孩子在學校的學業成績，而忽略了孩子所看重的人際關係。結果，問題出現了而不被覺察，使孩子得不到適當的輔導和支持。

## • 對自我身體形象的接納

孩子年紀愈大，愈留意自己的體形，他們會緊張自己是否過肥、過瘦、過高或過矮，樣貌是漂亮或醜陋；體能是否健康或孱弱，能否參與各樣體能活動等，他們亦會有意無意之間把自己的身體與同輩作出比較，會刻意察看自己的身體是否正常或與別不同(這種心理狀態在青春期更為明顯)。這種對自我身體形象評估與自尊感的高低有微妙的關係。不難發現，當孩子滿意自己的身體，他們的自尊感會較高，反之則低。

在輔導經驗中曾有一案例，一個女孩子曾因自己的兩隻門牙之間有縫隙而耿耿於懷，常常處於沉默寡言和逃避與人交往，直至學校社工和老師留意到她，並給予輔導時，才知道她這個多年來藏於心底不為人知的秘密。其實，她所介意的問題，在別人看來是微不足道的瑕疵。如果孩子身體上某部份殘障，影響了他的體能和外表，做父母的要特別留意這對孩子自尊感所產生的影響，要多加支持及輔導。

### 判斷及錦囊

如何判斷孩子的自尊感？

我們可以通過觀察孩子在日常生活中的行為表現，來判斷他們的自尊感：

#### 自尊感高的孩子的行為：

- 上課/玩耍都較專心
- 較主動和獨立
- 勇於學習和嘗試新事物
- 與周圍的人相處愉快，懂得互相尊重
- 願意動腦筋解決困難
- 能承受挫折

#### 自尊感低的孩子的行為：

- 面對困難時會退縮及逃避
- 忽視自己的潛能
- 覺得被人厭棄
- 失敗後只顧推卸責任、埋怨他人
- 容易受他人影響，失去自我
- 與朋友關係疏離、較重視物資

### 錦囊一：建立安全感、事事添信心

父母須訂立合理而明確的規則，使孩子明白成人的要求及期望，毋需猜測父母的心意，這樣孩子便能在安全的環境下與父母交往，自信心自然增加，掌握新事物也更有信心。

原則：

賞罰要清楚，規則要執行。例子：「每天放學校後，脫去鞋、襪和校服；

把手洗乾淨，就可以吃茶點。」

所有負責照顧及教育孩子的人(包括老師或祖父母等)要有良好的溝通，務求態度一致。

### **錦囊二：交友多樂趣、友誼可萬歲**

自尊心是來自朋友的認同、愛護和接納。孩子如能在人際關係中獲得滿足，對建立個人自尊有很大幫助、父母應提點及協助孩子享受正常的社交生活。

原則：

在朋友交往中，多提點孩子關心別人的處境及想法，多從別人的角度看事物，使孩子更受人歡迎及愛護。例子：「你家裏的小白兔病了，你一定不開心。」

鼓勵孩子多欣賞別人、多用說話去表達自己的感受。例子：「小明病了，不如我們打個電話問候他！」

### **錦囊三：接受限制、唔駛心驚**

自尊心不是與生俱來，面對同齡孩子的比較，父母應給予正面的引導，教他接受自己與別人的不同之處，勇敢地面對人生。

原則：

教導孩子以平常心面對自己與別人的不同之處。例子：回答別人的提問時說：「我需要用輪椅/助行器輔助走路，是因為我幼時患了小兒麻痺症所致。雖然行動有些不便，但仍可參加各項活動，過正常的生活。」

### **錦囊四：潛能得發揮、孩子覺得威**

父母要在孩子的小節中多加鼓勵，講孩子去做自己能夠做妥的事情，令孩子感到自己是一個有能力的人，便更有勇氣及信心去面對困難。

原則：

不要誇大孩子的短處，使他氣餒或自暴自棄，多正面去欣賞他小小的成就。

多留意孩子能力及潛能，並給他機會去充份發揮，讓他感受成功及被人肯定的感覺。例子：「你自己能刷牙洗臉，真了不起。」

### **錦囊五：讚賞不吝嗇、孩子更出色**

父母必須對子女的讚美要真誠和具體，孩子感受到父母的欣賞，也會懂得去欣賞別人。

原則：

父母以身作則，對孩子的好行為，要給予真誠的讚美。例子：「你懂得幫妹妹收拾玩具，協助爸媽照顧妹妹，你真乖。」

摘自：協康會