

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——我們每天都自覺地、不停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，這些感覺便是自尊感，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：一個肢體障礙但學業成績卻是全班之冠的孩子，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，但他仍可以是一個自尊感很低的孩子；因他從不緊張學業成績的高低，反而會為著自己的肢體障礙，妨礙了他參與學校體育活動的機會，並破壞了他的外觀而耿耿於懷。這個自尊感低，但成績卻令父母滿意的孩子，同樣需要我們特別留意和關心。

構成自尊感的重要原素

究竟有什麼因素影響孩子自尊感的高低？我們可從以下幾方面探討：

(一) 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。

但要記著：孩子心目中的「成就」與成人心目中的「成就」可以是很不一樣的。從上述例子看來，父母希望孩子名列前茅，但孩子則渴望能與其同輩一樣走路，並參與各樣體育活動。從孩子的角度來看，他只有做到這樣，才會感到快樂和滿足，自尊感才會油然而生。

(二) 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，他才會敢於冒著失敗的危險，爭取機會探討新事物和面對挑戰，並且在遇到疑難時，勇於面對。

(三) 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；隨著孩子年紀漸長，社交圈子擴闊，孩子一般會很在意自己與朋友間的關係。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，不論是正面或負面，如：「我們很喜歡跟你玩」、「你畫的畫很好看」、「你唱歌很好聽」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，他們往往只是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，或孩子得不到適當的輔導及支持。

(四)對自我身體形象的接納

孩子年紀愈大，會愈留意自己的外觀，他們會緊張自己的體態，包括是否過肥、過瘦、過高或過矮；形貌上是否漂亮或英俊；身體能力上是否健康或孱弱，以及能否參與各類體能活動等。他們亦會有意無意間把自己的外觀與同輩比較，會刻意察看自己的身體是否正常或與別不同。而這種不自覺的心理比較，在青春期的孩子中更為明顯。這種對自我身體形象的評估與自尊感的高低有著微妙的關係。不難發現，當孩子滿意自己的外觀，他們的自尊感會較高，反之則低。

曾經有一名女孩子因自己的兩隻門牙間露出一道隙縫而常耿耿於懷，多年來，經常沉默寡言和逃避與人交往，直至學校社工和老師留意她，並給予輔導，才發現她這個多年來藏於心底不為人知的秘密。但最可惜的是，她所介意的問題，在別人看來竟是微不足道，只是她一直沒有把問題與別人分享。同樣地如果孩子因身體上某部份障礙，而影響了他的能力和外觀，做父母的要特別留意這方面對孩子自尊感的影響，要多加支持及輔導。

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思想行為表現，來判斷他們的自尊感：

自尊感高的孩子的思想行為特點：

- 上課/工作/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

自尊感低的孩子又怎樣？

- 面對困難時會退縮逃避
- 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，較重視物質



總結

我們已談過構成自尊感的四個主要原素及介紹過一些與自尊或高低有關的行為表現，但請家長閱讀後，不要過份擔心自己的孩子在自尊或方面是否出現問題。就以上自尊感低的行為表現為例，若發覺孩子經常及持續性地有以上行為表現，才算是自尊感低落的問題，需要家長留意及處理。否則，只是偶然出現以上的行為表現，是很正常的。在下一頁的「家長錦囊」這個環節裡，我們會為大家介紹一些提高孩子自尊感的方法，供各位參考。