

五歲以下的幼童的自尊心

Self-esteem in young children under five

這張資料紙提到您的嬰孩時,是用‘她’或‘她的’等字。如果您的嬰孩是男的,可以把這些字改成‘他’或‘他的’。

什麼是自尊心?

自尊心就是喜歡您自己。那不是自高自負或好自誇,而是對您自己和您所做的事有信心。

自尊心是指您感覺您自己是個怎麼樣的人,並且知道有些事情您是可以做得好的 – 換句話說,自尊心是關於您是誰和您所做的事。

自尊心的一部分是感覺在您所屬的世界中,您佔有地位 – 即是:您是家庭的一份子,而且您的家人關懷您。自尊心是知道您的根源和對您的未來有信心。對於那些來自其他國家和與他們的‘根源’失去聯繫的孩子來說,這可能是一個問題。對於那些家庭破裂、並且與他們的部分家人分開了和不知道那部分家人的歷史的孩子,這也可能是一個問題。

為什麼自尊心這麼重要?

- 在每種文化中,人們都需要有起碼水平的自尊心。
- 自尊心幫助人們感覺他們可以發揮自己的技能和對自己的社區作出貢獻。
- 研究顯示:人們需要有充份的自尊心才有信心為自己做事和把自己的能力和才能發揮到淋漓盡致。
- 自卑可能與健康狀況更差有關聯,例如: 壓力、心臟病和反社會行為的增加。

從孩子出生開始,就要幫助他們建立自尊心,這一點非常重要。所有文化背景的孩子都需要在家中佔有地位,並且需要知道由於他們是特殊的人,所以他們被愛。

文化的差異

在有些文化中,人們認為喜歡您自己的群體或者社區是重要的,但喜歡您自己卻不重要。這些父母可能不會稱讚或鼓勵他們的孩子,因為生怕孩子會自滿,以致他們不盡力而為。然而,

個人的信心和自尊心並不表示要放棄這些文化價值觀,而是可以同時有這些價值觀的。喜歡自己的孩子通常比沒有這樣想的孩子做事更努力。

自尊心是怎樣建立的

幼兒會用父母對他們的看法來看自己。如果父母認為他們是特殊和可愛的人,並且常常向他們表示和告訴他們父母愛他們,他們就會建立自尊心。如果他們不斷收到的信息是他們並不可愛或他們令人煩厭,他們就可能感到自卑。

父母可以做什麼

以下是一些您可以幫助您的孩子建立自尊心的事情:

- 緊緊地擁抱您的嬰孩或剛學步的小孩子,告訴她您愛她。向她表示您喜歡與她在一起。
- 花時間與她在一起,聆聽她開始講的話;當她哭泣時安慰她,並且溫柔地與她玩耍。
- 幫助您的孩子感覺您的家庭需要她。讓她在小的事情上幫助您,例如:替您拿東西。
- 幫助她成功。當她玩耍的時候,看著她,並且當她需要幫助的時候,幫助她。
- 讓孩子參與整個家族的事情,幫助他們認識親戚,並且告訴他們您的家庭的事情及家庭的過去歷史。
- 保留家庭的瑣碎慣例,例如:睡前講故事、吻別及您的家庭的其他做事的獨特方法。
- 讓她學習新的事物。向您的孩子表示您對她有信心。

父母的自尊心

- 孩子從觀察中學習父母所做的事。向孩子示範您想她做一個怎麼樣的人。
- 您不能從一個空的鍋中取出食物來分給別人,同樣的,如果您不喜歡自己,您就不可以使她成為有信心的人。為了您的孩子的緣故,照看您自己的需要是很重要的。

給父母的特別建議

- 讓您的孩子看到您喜歡自己是教養孩子的好方法。
- 定期給您自己空閒的時間,做一些您真的喜歡做的事或感覺自豪的事。
- 抽一些時間去見支持您和幫助您喜歡自己的朋友。
- 如果您有一個伴侶,確保您定時與他/她在一起。

請注意:如果孩子常常被懲罰或有人對她大聲喝叫,他們可能會變得怯懦或好挑釁。如果您生您的孩子的氣,走開,直至您平靜下來為止。如果常常出現這種情況,為了孩子和您自己著想,向別人求助吧。

欲得更多的幫助和資料,可以聯繫:

- 幼童保健中心(Early Childhood Health Centre)
- Tresillian 電話求助線(Tresillian Telephone HelpLine) (24 小時服務)
- Karitane 關懷線(Karitane Care Line) (24 小時服務)

這張資料紙是根據(南澳)兒童及青年健康[Child and Youth Health (SA)] (www.cyh.com)所提供的資料寫成的,並且獲得新南威爾士州衛生部的贊同。

如果您需要別人幫助你用英文打電話,請打電話給翻譯及口譯服務(Translating and Interpreting Service,簡稱 TIS),電話:131 450。

您可以在多元文化通信(Multicultural Communication)的網站上找到更多有關健康方面的中文資料: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>。

在這篇文章出版時,上述的電話號碼是對的,但這篇文章不會不斷地更新上述的電話號碼,您可能需要查看電話簿上所列出的電話號碼。