

## Lòng tự trọng ở trẻ em dưới năm tuổi

### Self-esteem in young children under five

#### Lòng tự trọng là gì?

Tự trọng là sự tự yêu, thích chính mình. Nó không mang tính khoe khoang hay tự phụ, nhưng là sự tự tin ở mình và ở những việc mình làm.

Tự trọng là sự ý thức của một cá nhân về con người của mình, và về những ưu điểm của mình; nói tóm lại tự trọng là sự tự đánh giá con người mình và những việc mình làm.

Một trong những khía cạnh của sự tự trọng là ý thức về chỗ đứng của mình trên cõi đời, mình là một phần tử của một gia đình ở đó mình được sự mến trọng của mọi người. Tự trọng là sự hiểu biết về nguồn gốc của mình và tự tin ở tương lai. Đây có thể là một vấn đề khó khăn đối với những em từ các quốc gia khác tới và hoàn toàn mất liên lạc với 'nguồn cội' của mình. Nó cũng có thể là một khó khăn đối với những em gia đình ly tán hay đồ vỡ, nếu em đó bị chia cắt khỏi gia đình và một phần lịch sử của gia đình đó.

#### Tại sao sự tự trọng lại quan trọng?

- Mỗi nền văn hóa đều cần có một chừng mực căn bản nào đó về sự tự trọng.
- Sự tự trọng giúp người ta cảm thấy tự tin là mình có thể phát triển các khả năng để góp phần vào việc xây dựng cộng đồng xã hội.
- Nghiên cứu cho thấy con người cần có sự tự trọng để cảm thấy tự tin trong những việc mình làm để có thể sử dụng khả năng và năng khiếu của mình đến mức tối đa.
- Thiếu tự trọng có thể ảnh hưởng đến sức khỏe thí dụ nó sẽ gây cho tinh thần căng thẳng, gây ra bệnh tim và những hành động phản xã hội.

Do đó, điều quan trọng là cần giúp cho trẻ em phát triển tính tự trọng từ lúc mới ra đời. Trẻ em thuộc bất cứ nền văn hóa nào cũng cần một chỗ đứng trong gia đình, cần biết mình được mọi người yêu mến vì mình là những con người đặc biệt.

#### Sự khác biệt về văn hóa

Nhiều người thuộc về một số các nền văn hóa khác nhau quan niệm rằng điều quan trọng là mình cần tự hào về đoàn thể hay cộng đồng của mình, nhưng lại không nên tự hào về chính mình. Những bậc phụ huynh thuộc các nền văn hóa này không muốn khen hay khuyến khích con cái, vì sợ lời khen của mình sẽ gây cho chúng sự tự mãn và không muốn cố gắng hơn nữa.

Một số các nền văn hóa khác lại tin là khen sẽ làm cho trẻ em trở nên 'kiêu ngạo, tự phụ'. Tuy nhiên, có sự tự tin và tính tự trọng không có nghĩa sẽ làm cho các em đánh mất đi những giá trị văn hóa này, mà ngược lại, còn có thể làm tăng thêm các giá trị đó. Những em thấy tự hào về mình thường sẽ cố gắng nhiều hơn các em khác.

#### Tinh thần tự trọng phát triển như thế nào?

Trẻ em thường ý thức về mình qua cái nhìn của cha mẹ. Nếu cha mẹ em coi em như một người đặc biệt và đáng yêu, biểu lộ cho em thấy và thường bảo em như vậy, tinh thần tự trọng của các em sẽ phát triển mau chóng. Nếu cứ tiếp tục nhận được những lời nói ám chỉ mình là kẻ đáng ghét hoặc gây nhiều phiền toái cho mọi người, các em sẽ dễ cảm thấy không tốt về chính mình.

### **Phụ huynh có thể làm gì?**

Sau đây là những điều quý vị phụ huynh có thể làm để giúp con mình phát triển lòng tự trọng.

- Ôm con sát vào lòng, bảo con là mình thương con. Cho con biết là mình muốn được gần gũi con.
- Dành thì giờ chăm chú lắng nghe khi con bắt đầu tập nói, an ủi khi con khóc, và dịu dàng chơi với con.
- Tạo cho con có cảm giác là gia đình rất cần em. Đề con có cơ hội giúp mình làm những chuyện lặt vặt; thí dụ nhờ xách một vật gì đó.
- Giúp con thành công. Theo dõi khi con chơi, và giúp con khi con cần.
- Tạo cho con có cơ hội tham gia vào những sinh hoạt của đại gia đình (với sự có mặt của ông bà nội, ngoại và họ hàng thân thuộc), bảo con biết ai là thân nhân của mình và kể cho con nghe chuyện về gia đình mình.
- Giữ những truyền thống thuộc về gia đình; thí dụ: kể chuyện trước giờ đi ngủ, hôn con khi đi đâu và tổ chức những sinh hoạt đặc biệt trong gia đình mình.
- Đề cho con có cơ hội học hỏi thêm những điều mới lạ. Cho con thấy mình tin ở con.

### **Tinh thần tự trọng của phụ huynh**

- Trẻ em thường đề tâm theo dõi và học theo cách hành xử của phụ huynh. Quý vị nên cho con thấy mẫu người mình muốn con mình trở thành.
- Quý vị không thể nào dạy con sự tự tin, nếu chính mình không có đức tính này. Điều quan trọng là quý vị nên vì con mà tự sẵn sóc chính mình.

### **Lời khuyên hữu ích cho phụ huynh**

- Một trong những phương pháp dạy con hữu ích là tỏ cho con thấy mình rất tự hào về chính mình.
- Thường xuyên dành thì giờ để sẵn sóc cho chính mình. Làm những chuyện mà mình thích hoặc thấy tự hào về thành quả của những công việc đó.
- Nên dành thì giờ chuyện trò với những người bạn thường giúp đỡ mình và giúp mình cảm thấy tự hào với chính mình.
- Nên thường xuyên dành ra những khoảnh khắc để chia sẻ với chồng hay vợ của mình.

**Ghi chú:** Nếu trẻ em thường bị phạt hay bị la rầy, các em dễ trở thành những người rụt rè hay hung hãn. Nếu nổi giận với con mình, quý vị nên tìm một chỗ vắng vẻ để chờ cho cơn giận dịu xuống. Nếu thường xuyên nổi giận, nên vì con và vì chính mình mà tìm người giúp đỡ.

### **Những nơi có thể giúp đỡ hoặc hướng dẫn:**

- Trung Tâm Y Tế Ấu Nhi (Early Childhood Health Centre) tại địa phương
- Đường Dây Giúp Đỡ của cơ quan Tresillian (Tresillian Telephone HelpLine) (hoạt động thường trực 24 giờ)
- Đường Dây Giúp Đỡ của cơ quan Karitane (Karitane Care Line) (hoạt động thường trực 24 giờ)

Tài liệu này căn cứ trên các dữ kiện do Cơ Quan Y Tế Nhi Đồng và Thanh Thiếu Niên (Nam Úc) cung cấp ([www.cyh.com](http://www.cyh.com)) với sự đồng ý hỗ trợ của Bộ Y Tế NSW

*Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị nên gọi điện thoại cho Ban Thông Ngôn Qua Điện Thoại (TIS), ở số 131 450 trước, nhờ họ liên lạc giúp mình.*

*Quý vị có thể tìm thêm các tài liệu liên quan đến vấn đề y học thường thức bằng Việt Ngữ trên hệ thống liên mạng của Ban Giáo Dục Y Tế & Truyền Thông Đa Văn Hóa (Multicultural Communication) <http://mhcs.health.nsw.gov.au>*

*Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.*