

五岁以下的幼童的自尊心

Self-esteem in young children under five

这张资料纸提到您的婴孩时,是用‘她’或‘她的’等字。如果您的婴孩是男的,可以把这些字改成‘他’或‘他的’。

什么是自尊心?

自尊心就是喜欢您自己。那不是自高自负或好自夸,而是对您自己和您所做的事有信心。

自尊心是指您感觉您自己是个怎么样的人,并且知道有些事情您是可以做得好的 – 换句话说,自尊心是关于您是谁和您所做的事。

自尊心的一部分是感觉在您所属的世界中,您占有地位 – 即是:您是家庭的一份子,而且您的家人关怀您。

自尊心是知道您的根源和对您的未来有信心。对于那些来自其他国家和与他们的‘根源’失去联系的孩子来说,这可能是一个问题。对于那些家庭破裂、并且与他们的部分家人分开了和不知道那部分家人的历史的孩子,这也可能是一个问题。

为什么自尊心这么重要?

- 在每种文化中,人们都需要有起码水平的自尊心。
- 自尊心帮助人们感觉他们可以发挥自己的技能和对自己的社区作出贡献。
- 研究显示:人们需要有充份的自尊心才有信心为自己做事和把自己的能力和才能发挥到淋漓尽致。
- 自卑可能与健康状况更差有关联,例如:压力、心脏病和反社会行为的增加。

从孩子出生开始,就要帮助他们建立自尊心,这一点非常重要。所有文化背景的孩子都需要在家中占有地位,并且需要知道由于他们是特殊的人,所以他们被爱。

文化的差异

在有些文化中,人们认为喜欢您自己的群体或者社区是重要的,但喜欢您自己却不重要。这些父母可能不会称赞或鼓励他们的孩子,因为生怕孩子会自满,以致他们不尽力而为。然而,个人的信心和自尊心并不表示要放弃这些文化价值观,而是可以同时有这些价值观的。喜欢自己的孩子通常比没有这样想的孩子做事更努力。

自尊心是怎样建立的

幼儿会用父母对他们的看法来看自己。如果父母认为他们是特殊和可爱的人,并且常常向他们表示和告诉他们父母爱他们,他们就会建立自尊心。如果他们不断收到的信息是他们并不可爱或他们令人烦厌,他们就可能会感到自卑。

父母可以做什么

以下是一些您可以帮助您的孩子建立自尊心的事情:

- 紧紧地拥抱您的婴孩或刚学步的小孩子,告诉她您爱她。向她表示您喜欢与她在一起。
- 花时间与她在一起,聆听她开始讲的话;当她哭泣时安慰她,并且温柔地与她玩耍。
- 帮助您的孩子感觉您的家庭需要她。让她在小的事情上帮助您,例如:替您拿东西。
- 帮助她成功。当她玩耍的时候,看着她,并且当她需要帮助的时候,帮助她。
- 让孩子参与整个家族的事情,帮助他们认识亲戚,并且告诉他们您的家庭的事情及家庭的过去历史。
- 保留家庭的琐碎惯例,例如:睡前讲故事、吻别及您的家庭的其他做事的独特方法。
- 让她学习新的事物。向您的孩子表示您对她有信心。

父母的自尊心

- 孩子从观察中学习父母所做的事。向孩子示范您想她做一个怎么样的人。
- 您不能从一个空的锅中取出食物来分给别人, 同样的, 如果您不喜欢自己, 您就不可以使她成为有信心的人。为了您的孩子的缘故, 照看您自己的需要是很重要的。

给父母的特别建议

- 让您的孩子看到您喜欢自己是教养孩子的好方法。
- 定期给您自己空闲的时间, 做一些您真的喜欢做的事或感觉自豪的事。
- 抽一些时间去见支持您和帮助您喜欢自己的朋友。
- 如果您有一个伴侣, 确保您定时与他/她在一起。

请注意: 如果孩子常常被惩罚或有人对她大声喝叫, 他们可能会变得怯懦或好挑衅。如果您生您的孩子的气, 走开, 直至您平静下来为止。如果常常出现这种情况, 为了孩子和您自己着想, 向别人求助吧。

欲得更多的帮助和资料, 可以联系:

- 幼童保健中心 (Early Childhood Health Centre)
- Tresillian 电话求助线 (Tresillian Telephone HelpLine) (24 小时服务)
- Karitane 关怀线 (Karitane Care Line) (24 小时服务)

这张资料纸是根据 (南澳) 儿童及青年健康 [Child and Youth Health (SA)] (www.cyh.com) 所提供的资料写成的, 并且获得新南威尔士州卫生部的赞同。

如果您需要别人帮助你用英文打电话, 请打电话给翻译及口译服务 (Translating and Interpreting Service, 简称TIS), 电话:131 450。

您可以在多元文化通信 (Multicultural Communication) 的网站上找到更多有关健康方面的中文资料: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>。

在这篇文章出版时, 上述的电话号码是对的, 但这篇文章不会不断地更新上述的电话号码, 您可能需要查看电话簿上所列出的电话号码。