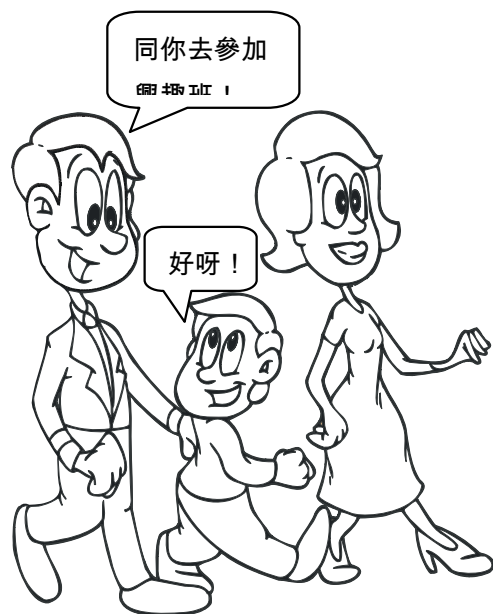


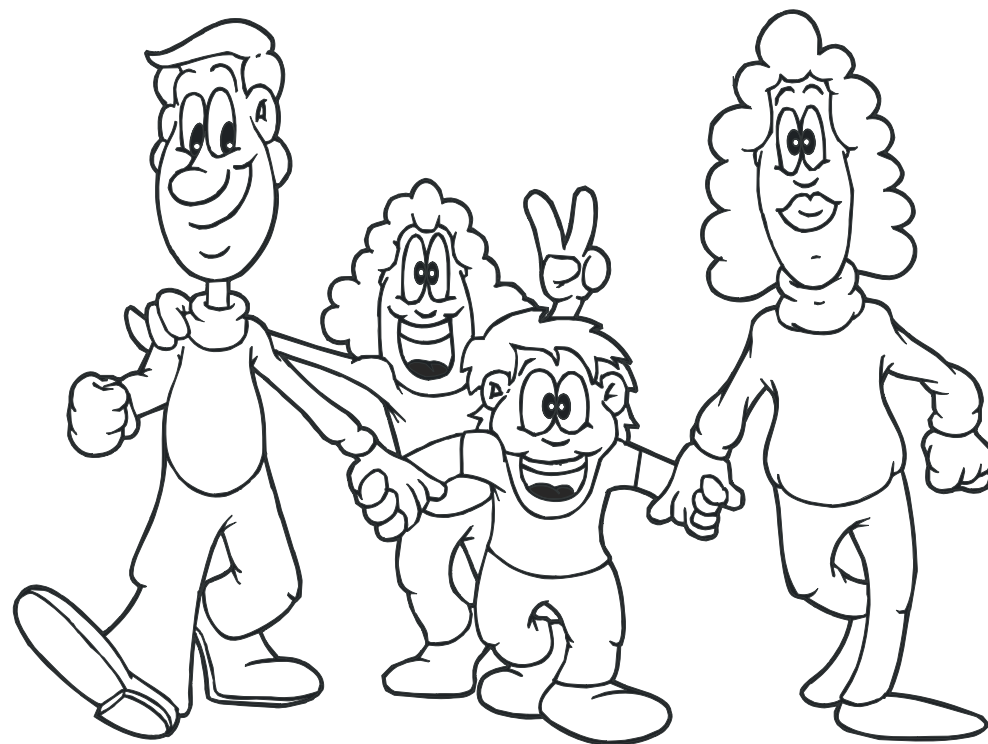
6. 鼓勵子女嘗試不同的活動
可鼓勵子女多參與課外活動、研習班或興趣小組，作多方面的嘗試，發掘自己的潛能，每項新的正面體驗均可增強自尊自信。



子女自尊自信 父母齊心創造

結語

一個有自尊自信的青少年，他會肯定自己是有價值和長處的，也不害怕別人知道自己的缺點，亦不會常常着意別人怎樣看他，他會認定目標，勇往直前。然而父母的讚賞、尊重、信任、支持和鼓勵，可以協助子女培養自尊自信，你們一定樂於實行。



引言

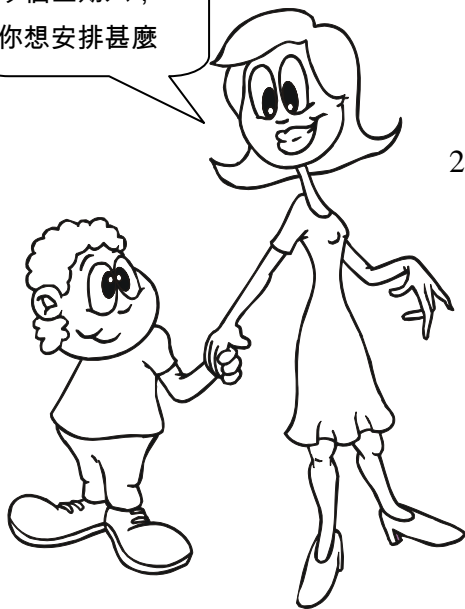
在青少年成長的過程中，自尊和自信的建立是完整性格發展中的一個重要部分。自尊和自信的強弱視乎青少年能否肯定自己的價值，確認自己的能力和長處，及接納自己的不足之處。然而父母也可以學習一些技巧幫助子女建立自尊自信。

1. 欣賞子女

在日常生活中，確認子女的優點，給予真誠的讚賞，家長的肯定足以令子女學習欣賞自己，培養自尊自信。



今個星期六，
你想安排甚麼



2. 尊重子女

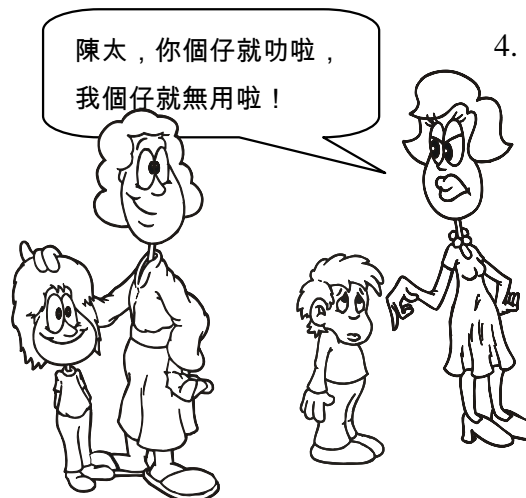
青少年對事物有自己的看法和喜好，若父母能在有關事情上問問子女的意見，他們會感到自己是被重視和有價值。

3. 培養子女獨立處事能力

平時可按子女的能力，分予一些工作及責任給他們，並逐漸給予機會獨立自主，如決定零用錢的運用，以增強自信心。



陳太，你個仔就叻啦，
我個仔就無用啦！



4. 避免比較

避免在子女面前批評他們不及別人的地方或短處，如：「你的明仔真叻，年年考第一，我的榮仔就無用啦，讀書唔成，日日掛住踢波。」這些負面評價會打擊子女的自尊自信。

5. 幫助子女自挫敗中成長

當子女遇到挫折時，不要令他們覺得自己是個失敗者，而只是事情做得未夠好，下次更努力就可以了。父母的開解和支持，可以幫助子女重建自尊自信。

你唔好灰心，
下次再努力。

