

# 使孩子成為有自信的人

## 關於自信

自信...

- 不是與生俱來的，而是須要培養
- 是小學階段兒童形成自我概念的重要時期

## 自信的象徵意義

- 優秀的心理素質和積極的人生態度
- 正確認識自己，接受、肯定自己的能力及價值

## 自信的人

- ☺ 敢想
- ☺ 敢幹
- ☺ 敢於面對現實，不怕挫折

## 缺乏自信的人

- ☹ 怕與人交往
- ☹ 有羞怯和自卑心理
- ☹ 不敢正視他人，不善微笑
- ☹ 心理承受能力脆弱
- ☹ 缺乏內在的自我價值感

## 自信的培養和維護

香港中小學生普遍缺乏自信，那為何自信對我們是如此重要呢？根據馬斯洛(Maslow)的需求層次模型，與自信很有關係，人最大的滿足就是自我實現，實現自己的理想。自信的意思就是“對自己能力的信任”，即相信自己的能力(我做得得到)，而自信不是與生俱來的，是須要培養的。如果要提升孩子的自信，主要來源有以下四方面：

自信來源	自信提升的因素
個人	a. 選擇和決策權利 b. 成功的體驗 <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 充份裝備自己，以待機會的來臨</li><li>➤ 經驗的累積，從失敗中修正錯誤</li></ul> c. 肯定自己 <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 正確地認識自己及評價自己，認識自己強弱之處</li><li>➤ 對自己的行為負責及承擔</li></ul>
同伴	良好的同伴關係 <ul style="list-style-type: none"><li>➤ 學會微笑，學會欣賞及讚美別人</li><li>➤ 建立良好的社交生活</li><li>➤ 對任何事情均抱持積極樂觀的態度</li><li>➤ 同儕間互相支持及勉勵</li></ul>

家庭	<p>a. 溫暖和諧的家庭環境，讓孩子感到父母給予無限量的支持</p> <p>b. 體驗成功是培植自信的最好方法 在做事前作好充份的準備，增加成功的可能性，依靠努力及經驗累積，讓孩子體驗成功，讓成功成為嘗試下一個任務的動力。因為自信來自實力，成功來自汗水。</p> <p>c. 為孩子訂立界線，在生活中培養獨立處事能力，不要過分保護孩子，給予機會讓孩子自己選擇、決定、面對結果、訓練他們負自己的責任，幫助他們正確認識自己及評價自己</p> <p>d. 對孩子抱持合適的期望</p> <p>e. 培養孩子耐性及自理能力，讓孩子分擔家務</p> <p>f. 協助孩子欣賞自己長處</p> <p>g. 協助孩子進行積極的自我歸因，孩子在成功時歸功自己的努力，當孩子面對失敗時，教導孩子分析失敗的客觀因素。</p> <p>h. 以身作則，並教導孩子</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 待人有禮、樂於助人、做事盡責</li> <li>➢ 有責任感、正義感</li> <li>➢ 珍惜擁有、對自己所得感恩</li> <li>➢ 善於溝通、控制情緒</li> <li>➢ 接納自己、接納批評</li> <li>➢ 不用暴力解決問題及懂得管理情緒</li> </ul> <p>i. 訓練子女獨立自信及善於表達</p> <p>j. 鼓勵子女多參與校內外比賽、課外活動及進行適當活動(跳繩、閱讀、踢毽)</p> <p>k. 教導子女「一分耕耘，一分收穫」之道理，做任何事須要下苦功</p> <p>l. 訓練孩子匯報事情</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 鼓勵孩子主動匯報學校事宜，尤其老師口頭通知學生的事項</li> <li>➢ 家長應該相信孩子有能力做到通報任務，並應給予嘗試機會</li> <li>➢ 如孩子能做到一次，家長可給予小獎勵，慢慢養成習慣，可避免孩子變得依賴</li> </ul> <p>m. 處理問題</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ 如問題並非急切，可教導孩子自行向老師尋求協助，既可培養孩子的責任感，也訓練其處事能力</li> <li>➢ 家長不應把所有問題肩負在身上，應多與孩子商討解決辦法，讓孩子了解事情</li> </ul> <p>n. 鼓勵子女多閱讀優良課外書籍，每天最少 15 分鐘與子女一起作親子閱讀</p>
學校與家庭	<p>a. 認同及配合學校的教育理念，盡量配合學校政策</p> <p>b. 積極參與學校活動，重視孩子的學習經歷</p> <p>c. 避免對孩子進行負面批評</p> <p>d. 多表揚、激勵、鼓勵孩子</p>