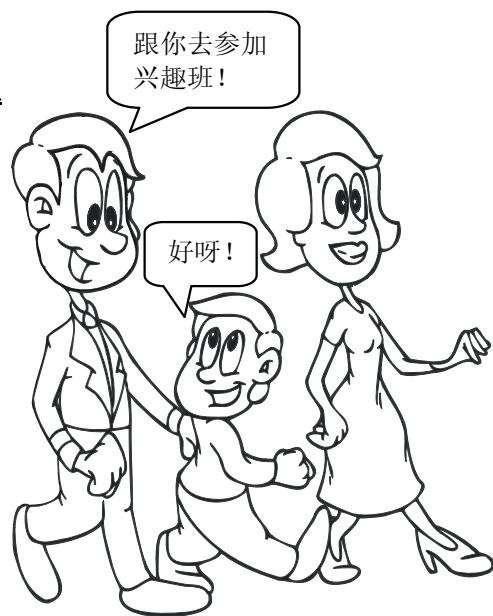


6. 鼓励子女发掘自己的长处

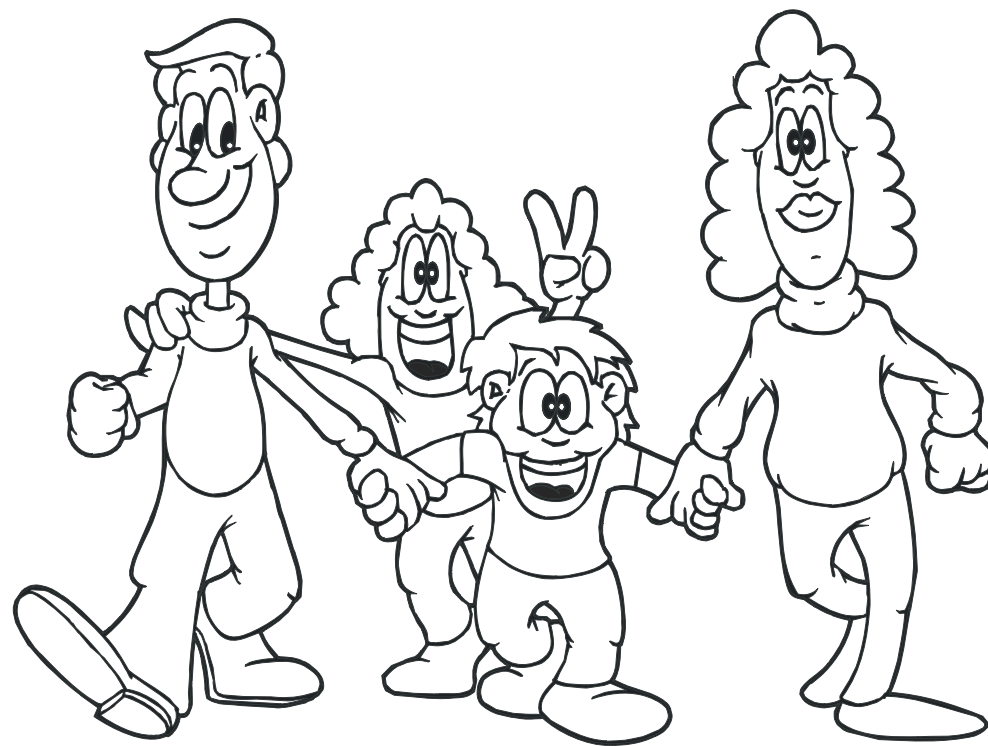
可鼓励子女多参与不同的课外活动或兴趣小组，作多方面的尝试，发掘自己的潜能，例如：唱歌、绘画、跳舞、运动或做义工。



一个充满自信的孩子会肯定自己的价值和长处，并不害怕别人知道自己的缺点，他会勇于面对挑战，勇往直前。父母的赞赏、尊重、信任、支持和鼓励，可以协助子女认识自己，增强自信心。



子女自尊自信 父母齐心创造



卫生署学生健康服务

2022

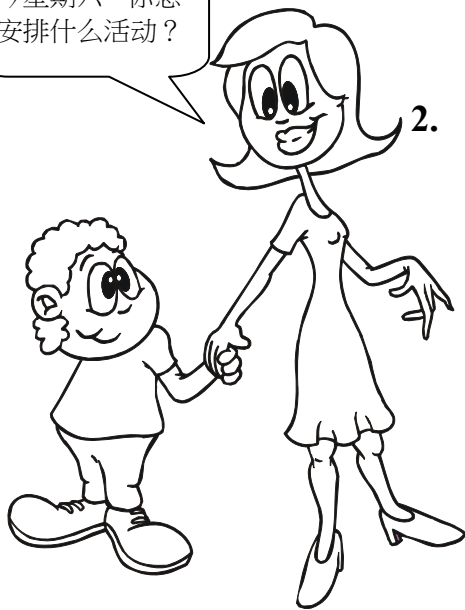
在儿童及青少年成长的过程中，自尊和自信的
建立是很重要的。子女的自尊和自信涵盖他们对自己的
才干和价值的肯定，面对挑战及从成败中学习的能力。
在日常生活中父母可以学习以下的技巧帮助子女
建立自信心。

1. 欣赏子女

欣赏子女的付出和努力，给
予正面、具体的回馈。家长
的肯定和鼓励可以令子女学
会欣赏自己。



今星期六，你想
安排什么活动？



2. 尊重子女

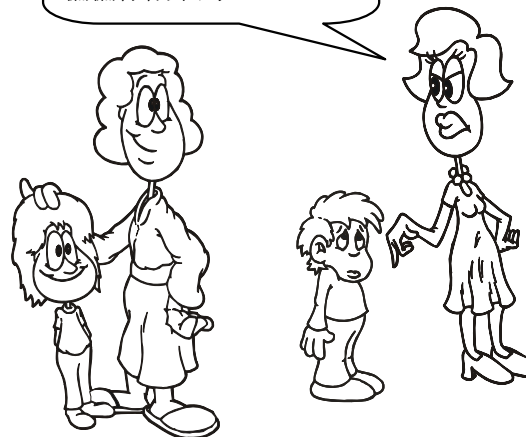
平时可按子女的能力，分予一些
工作及责任给他们。当孩子遇到
困难时，家长宜藉这些机会教导
孩子解决困难的技巧，鼓励孩子
自己解决困难。当然，如果有需
要，家长可以给予引导或建议。
重点是家长不急于为孩子解决难
题，给孩子独立解决问题的机
会。

3. 培养子女独立处事能力

平时可按子女的能力，分予
一些工作及责任给他们，并
逐渐给予机会独立自主，如
决定零用钱的运用，以增强
自信心。



其他人都做得到，为什么
偏偏你做不到？



4. 避免比较和批评

避免将子女和别人作比较或
说一些批评的说话，例如：
「其他人都做得到，为甚么
偏偏你做不到？」、「你真
的又蠢又懒！」这些负面评
价会打击子女的自信心。

5. 帮助子女自挫败中成长

每个孩子都会犯错。要令子女明
白，我们可以从错误学习，因为
错误是学习过程中宝贵的组成部
分。父母的开解和支持，让子女
相信自己可以做到，从而建立
自信心。



你不用灰心，
下次再努力。