

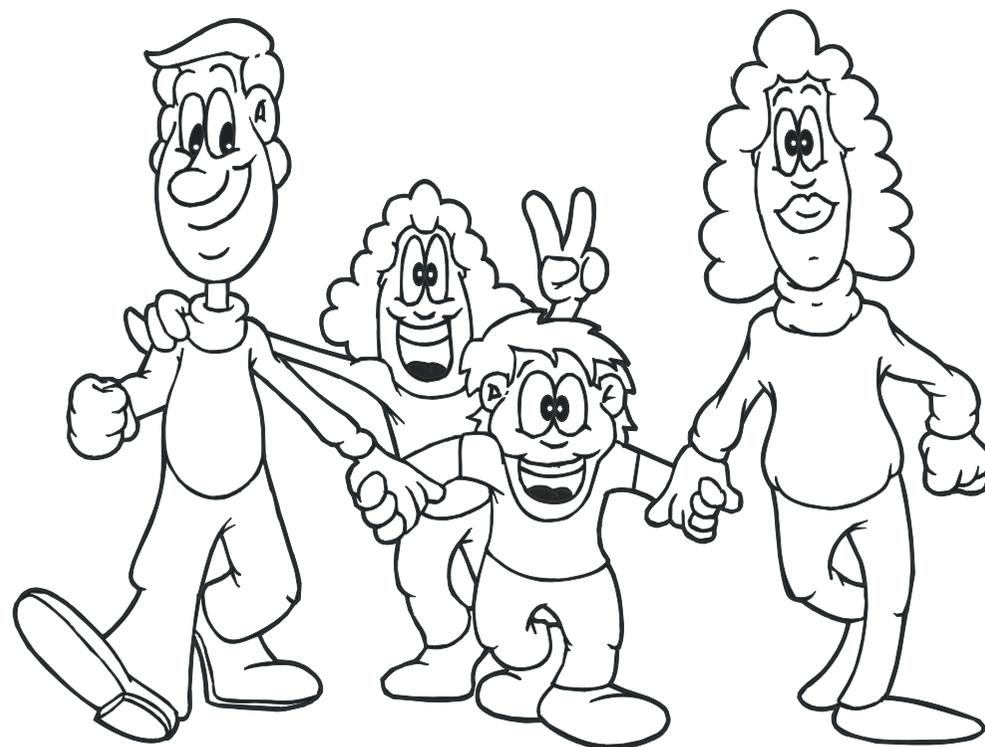
6. 鼓勵子女發掘自己的長處

可鼓勵子女多參與不同的課外活動或興趣小組，作多方面的嘗試，發掘自己的潛能，例如：唱歌、繪畫、跳舞、運動或做義工。



子女自尊自信 父母齊心創造

一個充滿自信的孩子會肯定自己的價值和長處，並不害怕別人知道自己的缺點，他會勇於面對挑戰，勇往直前。父母的讚賞、尊重、信任、支持和鼓勵，可以協助子女認識自己，增強自信心。



在兒童及青少年成長的過程中，自尊和自信的建立是很重要的。子女的自尊和自信涵蓋他們對自己的才幹和價值的肯定，面對挑戰及從成敗中學習的能力。在日常生活中父母可以學習以下的技巧幫助子女建立自信心。

1. 欣賞子女

欣賞子女的付出和努力，給予正面、具體的回饋。家長的肯定和鼓勵可以令子女學會欣賞自己。



今個星期六，你想安排甚麼活動？



2. 尊重子女

青少年對事物有自己的看法和喜好，父母應嘗試接納他們的意見和選擇。當孩子有機會學習如何做出決定時，他們開始對自己生活帶有責任感和控制權。

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。當孩子遇到困難時，家長宜藉這些機會教導孩子解決困難的技巧，鼓勵孩子自己解決困難。當然，如果有需要，家長可以給予引導或建議。重點是家長不急於為孩子解決難題，給孩子獨立解決問題的機會。

其他人都做得到，為什麼偏偏你做不到？



4. 避免比較和批評

避免將子女和別人作比較或說一些批評的說話，例如：「其他人都做得到，為甚麼偏偏你做不到？」、「你真的又蠢又懶！」這些負面評價會打擊子女的自信心。

5. 幫助子女自挫敗中成長

每個孩子都會犯錯。要令子女明白，我們可以從錯誤學習，因為錯誤是學習過程中寶貴的組成部分。父母的開解和支持，讓子女相信自己可以做得好，從而建立自信心。

你唔好灰心，下次再努力。

