



在成人与他们互动的过程中产生的，因此，成人正确地理解孩子的自尊心非常关键。成人的支持，将促成孩子形成自尊。

但是，培养和保护孩子的自尊，父母需要具有正确的观念，并掌握基本的原则和一些策略、技能。本书力图阐释自尊心的形成和影响孩子自尊心的因素，提出帮助孩子发展自尊的具体策略和方法，以及避免在无意中伤害孩子自尊的建议。希望这些内容能帮助父母理解孩子，并在日常生活中理性而自如地促进孩子自尊心的健康发展。



一、理解孩子的自尊

致力于孩子健康成长的父母，可能早就认识到自尊对孩子成长的重要性，但又对“自尊究竟是什么”“自尊将会给孩子带来什么”等问题充满好奇、困惑和探索。

虽说心理学家对“自尊”的解释不完全一致，但都强调了儿童对自己的认识、评价和体验，也就是说，自尊是儿童在与他人、与自己过去等进行比较的过程中获得的对自己的积极评价和情感体验。值得关注的是如何在现实生活中运用心理学、教育学的研究成果，帮助父母、老师理解孩子自尊的产生和发展，从而谨慎地规范自己的言行，以培养和保护孩子的自尊。父母和老师是孩子社会关系中最重要的人，比起他人，孩子更加看重父母和老师对自己的态度和评价，这些反馈信息直接影响着他们对自己的认识和情感体验。因此，父母和老师需要清楚地知道，日常生活中的亲子

关系、教养方式、评价方式、语言环境、对孩子的信任等都在影响着孩子的自尊，了解了这些影响因素，父母就会有意识地使自己与孩子的互动产生积极的影响，而不是消极影响。

要警觉地看到，在日常生活中，父母、老师与孩子的互动，既蕴含着培养孩子自尊的无数契机，又存在着不经意中对孩子产生负面影响的可能。



1. 理解孩子的自尊

★ 了解自尊的含义



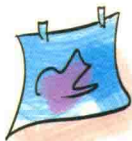
有的心理学家认为，“自尊”是儿童在认识自己的基础上，在与同伴比较、与自己过去的比较中获得的对自己的一种积极评价和情感体验。

2岁左右的孩子只会描述自己的外部特征，比如，“我是叮叮，我两岁，我有黑头发。”伴随着成长过程，他们各方面的能力得到逐步发展，在成人的赞扬和肯定中，逐步学会从多方面积极地评价自己，体验到了自信、成就感等愉快的情感体验，这时，孩子就产生了一种早期的、有意义的“自尊感”。



★ 理解孩子的自信

孩子往往自信地说：“我会穿裤子！”“我会画画！”“我唱歌可好听了！”如果父母、老师能经常就某些具体事情肯定或表扬孩子，孩子就会正面肯定和确认自己在某些方面的能力和行为，并表现出积极向上的情感倾向，进而形成自信。孩子自信心、成就感的培养，与自尊有着密切的关联。3~5岁是孩子自信心发展的重要时期。





2. 自尊对孩子有什么影响

★ 具有自尊会产生积极影响

具有较高自尊的孩子，常常用积极的词汇形容自己；具有乐观的情感，往往表现出好奇、独立、主动和自律；他们相信自己的想法，为自己的成果感到自豪；能与朋友和同伴建立积极的关系；能较好地控制自己。





★ 较低自尊会产生消极影响

自尊较低的孩子，对自己的能力往往不自信；他们不愿意和小伙伴交往；不愿意表达自己的观点；缺乏独立性；容易感到孤独和寂寞；他们几乎没有影响他人的欲望；通常感到沮丧、焦虑和不适应。



3. 影响孩子自尊的因素有哪些

★ 母婴关系

当孩子还处在婴儿阶段时，父母就要有意识地与婴儿建立安全的依恋关系，例如婴儿有了需求，妈妈就要敏锐察觉，迅速回应，并给予无微不至的照料和情绪上的关怀。

建立了安全依恋关系的孩子，具有安全感，感到“妈妈爱我”，比较容易建立积极的自我感觉，与朋友建立安全、互相信任的关系，有自信去探索环境，获得较高的自尊水平。

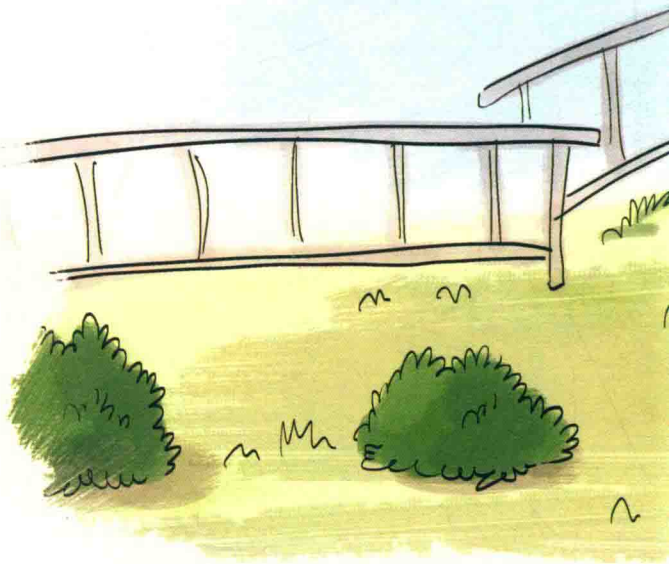
而经常受冷落或过多被批评的孩子，在社会交往和情绪方面都比较退缩，不主动加入别人的游戏，对学习不感兴趣，缺乏自信去达到自己的目标。





★ 父母的教养方式

如果父母对孩子采取体现民主精神的教养方式，比如，给予孩子一贯的关爱和支持；为孩子的行为或任务设立明确的要求和目标，并鼓励和支持孩子的成功；允许孩子在做决定时表达自己的意见等，孩子就易于形成较高自尊。





★ 成人的评价

孩子是通过父母、老师等对自己的评价，逐步知道“我是谁”“我是什么样的人”，如“我很勇敢”“我爱小动物”“我对小朋友很友好”……如果成人给出的评价是积极的，孩子就会对自己作出积极的判断；反之，就会对自己作出消极的判断。孩子非常在乎父母、老师对他的评价，这些评价将成为孩子对自己的基本判断，是形成孩子高自尊或低自尊的关键因素之一。



