



# 身體

nobody's perfect

## 您孩子的自尊

- **自尊是人們對自己的內在和外**在感覺。它會影響一個人在人際關係中的行為和處理壓力的方式。作為爸爸，您在孩子的自尊發展中所扮演的角色很重要。正面的自尊在孩子出生時就開始依附於您和另一位的家長。它會隨著您孩子的成長和發育而繼續。擁有正面的自尊有助於您的孩子建立自我並作出健康的選擇。
- **您的孩子需要感到安全、有保障、被愛和被接受，才能建立自尊。** 您的言行對孩子自我感覺很重要。您的孩子將從您的言行和對他們的評價中學習，以發展您孩子對自己的看法。保持一致，這樣您的孩子就不會猜測您的意圖是什麼。
- **當您照顧好並與您的孩子玩耍時，他們會感到安全。** 您的表揚和鼓勵會幫助您的孩子感到自豪。解釋您喜歡孩子的哪些方面。提供選擇並提供解決問題的機會，這樣您的孩子就會知道他們可以控制自己的生活。擁抱您的孩子及表達愛意。愛護他人。當孩子處於平靜的環境時，他們會感到自信。
- 作為爸爸，您於孩子的自尊成長過程中**扮演著獨特的角色**。健康的父女關係是關鍵，因為您是女兒生命中的第一個男性。您的行為培養您女兒對如何在其他關係中，尤其是被其他男性對待的期望。健康的父子關係很重要，因為兒子學會如何以尊重的態度對待他人，尤其是女性，並通過觀察您以學習如何成為一名爸爸！
- **鼓勵您的孩子嘗試新事物。為您的孩子加油，並容許他們犯錯。** 您的角色是提供指導而不是干涉。向您的孩子提問，或鼓勵您的孩子思考應對挑戰的不同方法。經常支持您孩子的努力，並專注於優點，而不是缺點。尊重他人，成為良好的榜樣。向您的孩子展示愛護自己意味著什麼，願意嘗試新事物，並示範您如何以積極的態度應對任何挑戰。有時嘲笑自己，也可以教孩子不要把自已看得太認真。

**i** 保持樂觀。給予支持。向您的孩子展示愛和接受。花時間陪伴您的孩子。給您的孩子多些擁抱和愛。



欲了解更多關於 Nobody's Perfect (人無完人) 的信息或下載此文檔，請在 [Canada.ca](http://Canada.ca) 搜索「Nobody's Perfect Tipsheets (人無完人小貼士)」。



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada

# 有趣而輕鬆的活動



## 伸手拿東西並得到它可以建立嬰兒的內在自尊心。

鼓勵您的嬰兒伸手拿玩具，例如磨牙環或柔軟的動物公仔，方法是將它們放在地板的毯子上剛好接觸不到的距離。您還可以在嬰兒的腳上穿上不同顏色的襪子，並鼓勵您的嬰兒將它們脫掉。慶祝每一項成就。

## 發起遊戲以挑戰您的幼童。

當您的幼童可以做到時，他們會感覺良好，從而建立自尊。用積木一起建造高塔。您的孩子可以把它推倒，你們倆可以一遍又一遍地建造高塔。大聲朗讀一個故事，並鼓勵您的幼童在您指著圖片時發出動物的聲音。給您的幼童一塊布，讓他們幫您擦拭桌子。讚揚您孩子的努力。

## 在家裡幫忙可以培養責任感並增加學前兒童的信心。

選擇您的孩子可以經常做的家務，例如給植物澆水或餵飼狗隻。稱讚您孩子一貫的努力，例如「植物看起來很健康，因為您給它們澆水」或「感謝您幫忙收拾雜物。有您幫我，便可以省時！」

## 解決問題對於建立較年長孩子的自尊心很有幫助。

給您的孩子一個挑戰，讓他們想辦法找出解決方案。例如，從回收箱中給您的孩子一些物品，例如牛奶罐、罐頭、紙板、水瓶和衛生紙卷。提供膠帶、膠水和繩子。挑戰您的孩子讓他去建造一艘船，然後在水坑或浴缸中測試該艘船。如果它能漂浮，請擊掌、擁抱，並慶祝您孩子的成就。如果不能漂浮，請談談改進設計的方法，並鼓勵您的孩子再試一次。



加拿大公共衛生署感謝加拿大中部爸爸 ([www.dadcentral.ca](http://www.dadcentral.ca)) 的合作和專業知識，及其全國網絡為爸爸們準備的 *Nobody's Perfect* (人無完人) 小貼士。