



# 身体

nobody's perfect

## 孩子的自尊

- **自尊是人们对自己的内在和外感。** 它会影响到一个人在人际关系中的行为方式和处理压力的方式。作为父亲，您在孩子的自尊发展中所扮演的角色很重要。积极的自尊从孩子出生时就开始了，这通过孩子对您和您爱人的依恋而产生。它会随着您孩子的成长和发育而持续。拥有积极的自尊有助于您的孩子做自己并做出健康的选择。
- **您的孩子需要感到安全、有保障、被爱和被接受，才能建立自尊。** 您的言行对孩子的自我感觉很重要。您的孩子将从您对他们的言行中学习，从而形成孩子对自己的看法。始终如一，这样您的孩子就不用猜测您的意图。
- **当您照顾好您的孩子并与他们一起玩耍时，他们会感到安全。** 您的表扬和鼓励会帮助孩子感到自豪。解释说明您喜欢孩子的哪些方面。提供选择并给予解决问题的机会，这样您的孩子就会知道他们可以掌控自己的生活。拥抱您的孩子，表达爱意。爱他人。您的孩子在平静的情况下会感到自信。
- **作为父亲，您在孩子成长过程中培养自尊心方面发挥着独特的作用。** 健康的父女关系是关键，因为您是女儿生命中遇到的第一个男性。您的行为培养了您女儿对在其他关系中如何被对待，尤其是被其他男性对待的期待。健康的父子关系很重要，因为儿子学会了如何以尊重的态度对待他人，尤其是女性，以及通过观察您来学会如何当一名父亲！
- **鼓励您的孩子尝试新事物。为您的孩子加油，允许他们犯错。** 您的角色是提供指导而不是干涉。向您的孩子提问或鼓励您的孩子思考应对挑战的不同方法。始终支持您孩子的努力，并专注于优势，而不是劣势。尊重他人，成为良好的榜样。向您的孩子展示爱自己意味着什么，愿意尝试新事物，并示范您如何以积极的方式应对任何挑战。有时候自嘲，也可以教孩子不要把自己太当回事。

**i 积极乐观。提供支持。向您的孩子展示爱和接纳。花时间陪伴您的孩子。多给您的孩子拥抱和关爱。**

若需 Nobody's Perfect (人无完人) 的详细信息，  
要下载本文档，请在 [Canada.ca](http://Canada.ca) 上搜索“Nobody's Perfect Tipsheets”（人无完人小贴士）。



Public Health  
Agency of Canada

Agence de la santé  
publique du Canada

Canada

## 轻松有趣的活动



### 伸手拿东西并得到它能建立宝宝的内在自尊。

鼓励您的宝宝伸手去拿玩具，例如出牙胶或柔软的动物，方法是将它们放在地板上的毯子上，让玩具刚好够不到。您还可以在宝宝的脚上穿上不同颜色的袜子，并鼓励宝宝将它们脱掉。庆祝每一项成就。

### 发起挑战您蹒跚学步的孩子的游戏。

当您蹒跚学步的孩子可以做到时，他们会感觉良好，从而建立自尊。用积木一起建造高塔。您的孩子可能会把它击倒，你们俩都可以一遍又一遍地建立起来。大声朗读一个故事，并鼓励您的孩子在您指着图片时发出动物的声音。给您蹒跚学步的孩子一块布，让他们帮您擦桌子。表扬孩子的努力。

### 帮忙做家务可以培养责任感并增加学龄前儿童的信心。

选择您的孩子经常可以做的家务，例如给植物浇水或喂狗。称赞孩子坚持不懈的努力，例如“植物看起来很健康，因为你一直在给它们浇水”或“谢谢你帮收拾杂货。你帮了我，我就不用花那么长时间了！”

### 解决问题对于建立大孩子的自尊心很有帮助。

给您的孩子一个挑战，让他们想办法创造解决方案。例如，从回收箱中给您的孩子一些物品，例如牛奶罐、罐子、纸板、水瓶和卫生纸卷。提供胶带、胶水和绳子。让您的孩子建造一艘船，然后在水坑或浴缸中测试船。如果它漂浮了，请击掌并拥抱，庆祝您孩子取得成就。如果没有浮起来，请谈谈改进设计的方法并鼓励孩子再试一次。



加拿大公共卫生署非常感谢 Dad Central Canada ([www.dadcentral.ca](http://www.dadcentral.ca)) 及其全国网络在为爸爸开发 *Nobody's Perfect* (人无完人) 小贴士方面提供的合作和专业知识。