

家长的自尊心 对子女产生的影响

父母会对孩子的成长产生巨大影响，孩子也会在很多方面越长越像父母，既包括外在方面，也包括自尊感等内在方面。下面我们一起来了解一下，为使孩子懂得爱惜自己并珍惜自身价值，父母应该如何提高自己的自尊感。

父母的自尊感，为何如此重要？

父母包容的养育态度和支持自主性的态度会影响孩子自尊的发育。父母充满爱心的养育态度对孩子的自尊会产生积极影响。同时，若父母的自尊感程度高，父母也会提升对自己价值的认同感且对自己满意，因此会对子女投入爱心及关心，认可孩子的独立性。

参考：李韩娜（音）·韩政元（音）（2017）。

《父母的自尊感及养育态度对儿童的社会能力产生的影响》，朴日泰（音）（2021），《青少年感知的父母养育态度各类型自尊感及坚毅》

父母的自尊感，应如何提高？

父母的自尊感由于经过长时间自然形成，很难一下子改变。不过，为了自己也为了孩子需要投入时间提高自尊感。首先，父母需检查一下自己的自尊感程度。其实，使用双语且生活在多样文化圈父母，能理解这种文化的并不多见。请利用这样的优势找出可积极认识自我的各项活动去实施。

参考：YouTube (youtube.com) > EBS知识 > 自尊感高的父母打造有自尊感的孩子。

检测自尊感

- ☐ 认为自己和他人一样具有价值。
- ☐ 认为自己拥有好品性（思维方式、态度、行动）。
- ☐ 认为自己可与大部分其他人协同做好工作。
- ☐ 对自己拥有积极态度。
- ☐ 对自己大体满意。



- ☐ 现在虽不是这样，但希望在未来能更尊重自己。
- ☐ 认为自己没有什么值得骄傲的。
- ☐ 认为自己大体上是个失败的人。
- ☐ 偶尔会认为自己是个没用的人。
- ☐ 偶尔会认为自己不是好人。



※ 该列表并没有诊断的意思，仅仅是诊断自我的工具。若有太多否定的回答，则有必要反思自身的自尊感并努力去提高。

参考：YouTube (youtube.com) > EBS知识 > 自尊感测试

利用多元文化家庭的父母拥有的优势 双语能力·文化多样性

以双语优势提高父母自尊感，通过与子女维持亲密关系来思考双语利用方法、教子女母语的方法等。

小学生家长孔000



“我出生于柬埔寨，结婚后移居到韩国，是一位家庭主妇。我有两个孩子，分别是小学2年级和4年级。孩子上小学后虽然我很想知道孩子在学校的的生活，但去找班主任又感觉有心理负担。不过，自从我被学校邀请担任柬埔寨老师的翻译后，我开始在学校负责教传统舞蹈和烹饪，我的生活发生了很大变化。全家人都以我为傲，我感到很幸福。”

小学生子女家长高000



“我是日本人，结婚后移居到韩国。我教孩子日语和韩语。孩子抱怨学语言很难时，我都积极表扬并且只说一些积极肯定的话。孩子开始对学妈妈国家的语言无比开心而且有了自信。有一天孩子对我说‘谢谢妈妈从小时候开始就教我日语’，听了这句话我不知道有多高兴，心想教孩子双语真是明智的选择。”

参考：教育部《第十届多元文化教育优秀案例征集大赛获奖作品集》（2018）内容重构

了解父母子女一起成长的前途规划对话方法

父母和子女之间的和谐的对话有助于相互提高自尊感。请查看可培养孩子身份认同感以及自尊感的技巧并进行有关前途规划的对话。父母子女可一起成长的前途规划对话会成为助力子女成长的坚固基石。

请这样帮助提升孩子的自尊感！



比起一味表扬适当给予鼓励

“做得好”，“好乖”，这样不具体的表扬其实毫无意义。不管结果成功还是失败，要用真心支持其努力的过程，为孩子加油鼓劲。



让孩子以积极态度接受失败

自尊感低的孩子害怕失败。不过若给孩子信任，即使失败父母依然爱你且会默默支持你，孩子会产生想再次挑战的意志。

参考：家长On世界 (parents.go.kr) > 资料广场
> 中心发刊资料 > 理解发育特性 > (小学4-6) 为家长的子女教育



给孩子表达感情和想法的机会

给孩子表达感情和想法的机会，同时允许孩子有消极情绪，但要明确说明不能做出不恰当表现的理由。

请帮助孩子！提高孩子自尊感的 TIP

- 接受家庭中心帮助
- 在多元文化家庭的前辈中找出好榜样 (ex. 艺人、学校成员等)
- 积极参加能学习多元文化学生语言和学校活动的学校活动
- 以温暖包容之心与孩子沟通

参考：YouTube (youtube.com) > 首尔特别市教育厅 > 有故事的多元文化教育



同自尊心一样重要的 孩子自我效能感



加拿大心理学家阿尔伯特·班杜拉 (Albert Bandura) 提出的自我效能感是指相信自己有能力成功完成某项工作的期待与信念。基于通过指导学生自主积累成功经验，提高自我效能感，摆脱学习无力感的案例，来了解自我效能感的重要性。

※ 小学低年级学生心心 (假名) 在不信任自身能力的状态下以提高自我效能感为目标向OOOO小学崔OO老师进行了咨询。(基于通过孩子和咨询教师的对话重构父母和孩子的对话。)



今天上的跆拳道培训班有意思吗？



越来越有意思！因为想考技能等级带在认真训练呢！



前途规划对话 TIP

若对子女过度期待或过多施加成绩压力，反而会使子女变得无能且更无精打采。请认真倾听孩子的话，精神集中于对话本身。



是吗！心心说有意思，我也很高兴。



我也有能做好的事情，实在令人惊讶！



心心找到自己想做的事并认真去做，真的很棒。最近话也多了，笑容也多了，我也感觉很幸福。



前途规划对话 TIP

孩子哪怕有细小变化，也请关心、认可、表扬他们。给予孩子无条件的肯定和尊重，孩子也会向父母敞开心扉。



多亏有家人的支持和表扬，感觉自己以后什么事都能做得更好。每天认真上兴趣班，我感觉好幸福。



以后我们会继续为你加油！



前途规划对话 TIP

多元文化家庭的子女由于对自身能力持否定态度，遇到前途规划障碍时会轻易放弃。这时，请父母站在孩子的立场为其加油鼓劲。