



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

Để có thêm tài liệu về Chương Trình Giáo Dục Gia Đình CHS, vui lòng gọi số (714) 712-7888. Để biết thêm thông tin về Các Chương Trình Học Tập và Giáo Dục Sớm CHS, gọi (888) CHS-4KIDS.

Cũng có thể tìm thấy các tài liệu và Máy truyền tin, và thông tin về các chương trình CHS trên trang mạng của chúng tôi tại địa chỉ www.chs-ca.org.



Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

LÒNG TỰ TRỌNG

XÂY DỰNG SỰ TỰ TIN VÀ THÀNH CÔNG CHO TRẺ EM



Lòng tự trọng là cách quý vị nghĩ và cảm nhận về bản thân như thế nào. Khi trẻ em khôn lớn và phát triển, các em hình thành các quan điểm về bản thân qua từ ngữ và hành động của những người khác. Bằng cách tạo dựng một môi trường yêu thương và chăm sóc, các bậc cha mẹ và những người chăm sóc có thể giúp định hình tốt sự tự nhận thức về bản thân ở đứa trẻ.



Những đứa trẻ coi trọng chính mình thường cảm thấy hài lòng về bản thân mình, giúp các em giữ thái độ lạc quan trong những tình huống khác nhau. Thiếu lòng tự trọng có thể khiến đứa trẻ cảm thấy không an toàn, sợ hãi và lo âu. Là cha mẹ hoặc người chăm sóc, quý vị đóng vai trò quan trọng trong việc giúp trẻ em phát triển sự tự tin cần thiết để đạt kết quả thành công trong nhiều lĩnh vực của cuộc sống.



★ CÁC MỨC ĐỘ LÒNG TỰ TRỌNG

Cách đứa trẻ hành động và phản ứng với các tình huống khác nhau cho thấy mức độ lòng tự trọng của em. Khi nhận biết các dấu hiệu có lòng tự trọng cao hay thiếu lòng tự trọng, các bậc cha mẹ và người chăm sóc có thể đáp ứng các nhu cầu của mỗi đứa trẻ một cách thích hợp để phát triển lòng tự trọng.

Các Dấu Hiệu của Thiếu Lòng Tự Trọng:

- Tránh tham gia các hoạt động và các tình huống mới lạ
- Không tin vào khả năng của chính mình
- Đổ lỗi của mình cho những người khác
- Dễ bị tác động bởi những người khác
- Dễ chán nản
- Cố thủ và dễ bị tổn thương khi có người chỉ trích
- Thường xuyên muốn thay đổi diện mạo
- Không tham gia vào các hoạt động trong lớp học (thí dụ: không giơ tay phát biểu, không tham gia vào các buổi bàn thảo trong lớp)

Các Dấu Hiệu của Lòng Tự Trọng Cao:

- Tích cực tiếp cận các tình huống và các thử thách mới
- Tự hào về các thành tích mà mình đạt được
- Rút kinh nghiệm từ sai lầm của bản thân
- Chấp nhận những lời chỉ trích hữu ích
- Tự tin về diện mạo của mình

Xin nhớ rằng trẻ em không suy nghĩ và hành động như người lớn. Đặt ra các yêu cầu thực tế cho các em và tránh chỉ trích quá nhiều.

★ CÁC ẢNH HƯỞNG ĐỐI VỚI TRẺ EM

Mức độ tự trọng của trẻ em ảnh hưởng tới nhiều khía cạnh khác nhau trong cuộc sống và tính cách của em. Nếu đứa trẻ thiếu lòng tự trọng, em thường sợ tiếp xúc với các môi trường và cơ hội mới, tự hạn chế bản thân và các năng lực của mình. Một đứa trẻ tự tin thường thích tiếp cận các tình huống với thái độ cởi mở và lạc quan. Một số khía cạnh trong cuộc sống của đứa trẻ sẽ bị ảnh hưởng là:

- | | |
|--|--|
| - Quan hệ với những người khác | - Tiếp cận các tình huống mới |
| - Thái độ | - Sự sáng tạo |
| - Khả năng có các quyết định lành mạnh | - Đối phó với áp lực của bạn bè đồng trang lứa |
| - Các kỹ năng giải quyết vấn đề | - Khả năng đạt được các mục tiêu |
| - Mức độ sinh lực | - Đạt kết quả học tập thành công ở trường |

★ TRAU DỒI LÒNG TỰ TRỌNG

Quan điểm của trẻ em về bản thân được định hình qua những gì các em nghe và cảm nhận thấy khi các em khôn lớn. Người lớn có thể giúp trẻ em xây dựng một lòng tự tin mạnh bằng cách:

- Giúp các em nhận biết và đánh giá cao đặc điểm riêng của mình (thí dụ: nguồn gốc dân tộc, tài năng đặc biệt)
- Làm gương về lòng tự trọng qua lời nói, hành động và thái độ của chính quý vị
- Thể hiện tình yêu thương vô điều kiện
- Khen ngợi và khuyến khích những nỗ lực của con quý vị
- Tránh so sánh với anh chị em, bạn bè, hoặc bạn đồng trang lứa
- Để trẻ em tự ra các quyết định và hành động độc lập ngay cả khi các em phạm lỗi, miễn là các hành động và quyết định đó là an toàn (thí dụ: chọn quần áo, mặc quần áo, buộc giày, tự ăn)
- Dùng những lời nói khích lệ và lạc quan



★ THAM GIA CÙNG VỚI CON QUÝ VỊ

Khi tham gia vào sinh hoạt hàng ngày của con quý vị, quý vị có thể giúp em cảm thấy yên tâm rằng quý vị yêu thương và coi trọng em. Việc luôn có mặt và dành thời gian với con quý vị thể hiện cho em thấy rằng em là người quan trọng. Thể hiện tình yêu thương và sự tôn trọng của quý vị hàng ngày bằng cách nói chuyện, vui chơi và bày tỏ sự yêu thương. Tham gia bằng cách tạo các cơ hội cho con quý vị phát triển thành công các kỹ năng mới và hoàn thành các công việc mới. Cụ thể hơn là, đối với các lứa tuổi khác nhau:

Sơ sinh tới 5 tuổi:

- Khuyến khích và khen ngợi sự phát triển và khôn lớn như vui đùa, lẫy, bò, ngồi, đi, chơi với đồ chơi và cất dọn đồ chơi, dùng muỗng, uống bằng ly, sử dụng từ ngữ để thể hiện các suy nghĩ và cảm xúc, và hợp tác với những người khác.
- Lưu ý tới các nhu cầu về thể chất và cảm xúc.
- Treo các bức vẽ, tác phẩm nghệ thuật, và các thành tích khác của con quý vị.
- Để con quý vị giúp các việc nhà như rửa soạn bàn ăn hoặc cất dọn đồ giặt.

6 tới 13 tuổi:

- Khen ngợi những thành tích đặc biệt. Thí dụ, học sinh giỏi trong tháng, tập bơi, tập đi xe đạp, hoặc đạt kết quả tốt hơn ở trường.
- Để con quý vị giúp đỡ ở nhà hoặc giao cho con quý vị các nhiệm vụ như cất dọn bát đĩa, cho thú nuôi ăn, giúp em nhỏ, hoặc rửa soạn bàn ăn.
- Tham gia các sự kiện đặc biệt như các buổi họp dành cho phụ huynh /giáo viên, các đêm tựu trường, các buổi hòa nhạc/buổi biểu diễn âm nhạc, các buổi diễn kịch ở trường, và các cuộc thi thể thao.
- Trưng bày tác phẩm của con quý vị và cùng chia sẻ với các thành viên trong gia đình.
- Khuyến khích và khen ngợi những cố gắng cũng như thành tích mà em đạt được, thí dụ như học đọc, có hành vi ngoan, giao tiếp, biết nghĩ tới những người khác, hoàn thành bài tập ở nhà và các dự án, giải quyết vấn đề, và giữ phòng sạch sẽ.

14 tới 18 tuổi:

- Giao việc nhà như giúp giặt đồ hoặc nấu các bữa ăn đơn giản.
- Khen ngợi các thành tích đặc biệt, thí dụ như thi đậu bằng lái xe hoặc được tham gia đội thể thao.
- Tham gia các sự kiện đặc biệt như đêm tựu trường, các buổi hòa nhạc/buổi biểu diễn âm nhạc, các buổi diễn kịch ở trường, và các cuộc thi thể thao.
- Biểu dương các nỗ lực và thành tích, thí dụ như tìm và giữ việc làm, ra các quyết định lành mạnh, hoặc quản lý tài chánh.

Khi khen ngợi con quý vị, giúp các em cảm thấy yên tâm rằng các em là người đặc biệt cho dù kết quả mà các em đạt được hoặc diện mạo của các em có như thế nào chăng nữa.

Khi phạt con quý vị, chú trọng tới hành vi không thể chấp nhận được mà không chỉ trích em.

★ CÁC ẢNH HƯỞNG LÂU DÀI

- Khi trẻ em cảm thấy tự tin để thể hiện các ý kiến của mình, các em có thể phát triển mối quan hệ giao tiếp cởi mở với cha mẹ của mình.
- Lòng tự trọng cao có thể giúp trẻ em kiên quyết bảo vệ các giá trị và quan điểm của mình khi các em đối diện với áp lực của bạn bè đồng trang lứa.
- Việc giúp trẻ em nhận biết và đánh giá cao các đặc điểm riêng của mình sẽ giúp các em biết tôn trọng sự khác biệt của những người khác.
- Việc tránh so sánh với anh chị em và bạn đồng trang lứa sẽ giúp khuyến khích trẻ em có các mối quan hệ lành mạnh với những người khác, mà không cảm thấy ghen tị và tức giận.

Cố gắng tham gia các sự kiện quan trọng của con quý vị. Việc nhìn thấy cha mẹ tại các sự kiện này sẽ giúp các em cảm thấy mình được coi trọng.

Lưu ý, đừng lạm dụng lời khen và bỏ qua những hành vi không phù hợp trong nỗ lực xây dựng lòng tự trọng. Điều này cũng có thể dẫn đến thái độ không hợp tác.

Để tìm hiểu thêm

SÁCH DÀNH CHO TRẺ EM

IT'S OKAY TO BE DIFFERENT

Todd Parr

I LIKE MYSELF!

Karen Beaumont, minh họa bằng David Catrow

SÁCH DÀNH CHO NGƯỜI LỚN

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis & Janis Keyser

HOW TO DEVELOP SELF-ESTEEM IN YOUR CHILD

Bettie B. Youngs, Ph.D., Ed.D.

CÁC TỔ CHỨC

KIDSHEALTH www.kidshealth.org

