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

Để biết thêm thông tin, vui lòng gọi (888) CHS-4KIDS (888-247-4543). Nếu bạn quan tâm đến việc tìm hiểu thêm về các chương trình và dịch vụ của chúng tôi, vui lòng truy cập www.chs-ca.org

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

©2025 Children's Home Society of California

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

LÒNG TỰ TRỌNG

HÌNH THÀNH SỰ TỰ TIN VÀ THÀNH CÔNG CHO TRẺ

Lòng tự trọng là cách bạn nghĩ và cảm nhận về bản thân. Khi trẻ em lớn lên và phát triển, chúng hình thành quan điểm về bản thân thông qua lời nói và hành động của người khác. Bằng cách tạo ra một môi trường yêu thương và quan tâm, cha mẹ và người chăm sóc có thể định hình tích cực hình ảnh bản thân của trẻ.

Trẻ em có lòng tự trọng cao sẽ cảm thấy hài lòng về bản thân, điều này giúp các em duy trì thái độ tích cực trước những hoàn cảnh khác nhau. Lòng tự trọng thấp có thể khiến trẻ cảm thấy bất an, sợ hãi và lo lắng. Là cha mẹ hoặc người chăm sóc, bạn đóng vai trò quan trọng trong việc giúp trẻ phát triển sự tự tin cần thiết để thành công trong nhiều khía cạnh của cuộc sống.

★ CÁC MỨC ĐỘ CỦA LÒNG TỰ TRỌNG

Cách trẻ hành động và phản ứng với các tình huống khác nhau cho ta thấy mức độ tự trọng của trẻ. Bằng cách nhận biết các dấu hiệu của lòng tự trọng thấp và cao, cha mẹ và người chăm sóc có thể đáp ứng phù hợp nhu cầu của từng trẻ và thúc đẩy sự tự tin.

Dấu hiệu của lòng tự trọng thấp:

- Tránh những trải nghiệm và tình huống mới lạ
- Đánh giá thấp khả năng của chính mình
- Đổ lỗi cho người khác về lỗi lầm của họ
- Có thể dễ dàng bị ảnh hưởng bởi người khác
- Có thể nhanh chóng trở nên thất vọng
- Có xu hướng phòng thủ và nhạy cảm với những lời chỉ trích
- Liên tục muốn thay đổi ngoại hình của mình
- Thiếu sự tham gia xã hội (ví dụ: không giơ tay, không tham gia thảo luận)

Dấu hiệu của lòng tự trọng cao:

- Tiếp cận những tình huống và thách thức mới một cách háo hức
- Cảm thấy tự hào về thành tích của mình
- Học hỏi từ những sai lầm của chính mình
- Chấp nhận những lời chỉ trích hữu ích
- Tự tin về ngoại hình của mình

Hãy nhớ rằng trẻ em không suy nghĩ và hành động như người lớn. Đặt ra kỳ vọng thực tế cho trẻ và tránh chỉ trích quá mức hoặc không có ích.

★ ẢNH HƯỞNG ĐẾN TRẺ EM

Mức độ tự trọng của trẻ ảnh hưởng đến nhiều khía cạnh khác nhau trong cuộc sống và tính cách của trẻ. Một đứa trẻ thiếu tự tin thường có xu hướng sợ môi trường và cơ hội mới, từ đó hạn chế bản thân và khả năng của mình. Một đứa trẻ tự tin sẽ có xu hướng tiếp cận các tình huống với thái độ tích cực và cởi mở. Một số khía cạnh trong cuộc sống của trẻ có thể bị ảnh hưởng là:

- Mối quan hệ với người khác
- Thái độ
- Khả năng đưa ra quyết định đúng đắn
- Kỹ năng giải quyết vấn đề
- Mức năng lượng
- Tiếp cận những tình huống mới
- Sáng tạo
- Phản ứng với áp lực từ bạn bè
- Khả năng đạt được mục tiêu
- Thành công ở trường

★ NUÔI DƯỠNG LÒNG TỰ TRỌNG CAO

Quan điểm của trẻ em về bản thân được hình thành bởi những gì chúng nghe và trải nghiệm trong quá trình trưởng thành.
Người lớn có thể giúp trẻ em xây dựng sự tự tin mạnh mẽ bằng cách:

- Giúp trẻ nhận ra và trân trọng sự độc đáo của mình (ví dụ: di sản tạo ra, tài năng đặc biệt)
- Trở thành hình mẫu của sự tự tin thông qua lời nói, hành động và thái độ của chính bạn
- Truyền đạt tình yêu vô điều kiện
- Công nhận và khuyến khích những nỗ lực của trẻ
- Tránh so sánh với anh chị em ruột, bạn bè hoặc đồng nghiệp
- Cho phép trẻ tự đưa ra quyết định và hành động độc lập, ngay cả khi chúng mắc lỗi, miễn là chúng an toàn (ví dụ: chọn trang phục, mặc quần áo, buộc dây giày, tự ăn)
- Sử dụng ngôn ngữ tích cực và khích lệ

HIỆN DIỆN CÙNG CON CÁI

Việc có mặt trong cuộc sống hàng ngày của con có thể giúp con tin rằng bạn yêu thương và coi trọng con. Việc luôn có mặt và dành thời gian cho con cho thấy con rất quan trọng với bạn. Thể hiện tình yêu và sự trân trọng của bạn hàng ngày bằng cách trò chuyện, chơi đùa và thể hiện tình cảm. Hãy quan tâm bằng cách tạo cơ hội cho con bạn thành công trong việc phát triển các kỹ năng và nhiệm vụ mới. Cụ thể hơn, ở các độ tuổi khác nhau:

Khi khen ngợi trẻ em, hãy khen cụ thể để trẻ biết mình đã làm tốt điều gì: "Con đã gấp quần áo rất gọn!"

Từ khi sinh ra đến năm tuổi:

- Khuyến khích và thừa nhận sự tăng trưởng và phát triển, chẳng hạn như cười, lăn lộn, bò, ngồi dậy, đi bộ, chơi đồ chơi và cất đồ chơi đi, sử dụng thìa, uống nước từ cốc, sử dụng từ ngữ để diễn đạt suy nghĩ và cảm xúc, và hợp tác với người khác
- Chú ý đến nhu cầu tình cảm và thể chất
- Treo các bản vẽ, tác phẩm nghệ thuật và các thành tựu khác
- Cho phép con bạn giúp đỡ các công việc nhà như dọn bàn hoặc cất quần áo giặt

6 đến 13 tuổi:

Khi kỷ luật con, hãy tập trung vào hành vi gây khó khăn mà không chỉ trích.

- Tôn vinh những thành tích đặc biệt. Ví dụ, học sinh của tháng, học bơi, học đi xe đạp hoặc cải thiện điểm số ở trường
- Cho phép con bạn giúp việc nhà hoặc giao nhiệm vụ như dọn bát đĩa, cho thú cưng ăn, giúp đỡ em nhỏ hoặc dọn bàn ăn
- Tham dự các sự kiện quan trọng như họp phụ huynh/giáo viên, đêm tựu trường, buổi biểu diễn/hòa nhạc, vở kịch của trường và các cuộc thi thể thao
- Trưng bày tác phẩm của con bạn và chia sẻ với các thành viên trong gia đình
- Khuyến khích và ghi nhận những nỗ lực và thành tích như học đọc, cư xử đúng mực, giao tiếp, nghĩ cho người khác, hoàn thành bài tập về nhà và dự án, giải quyết vấn đề và giữ phòng sạch sẽ

14 đến 18 tuổi:

- Phân công công việc gia đình như giúp giặt giũ hoặc nấu những bữa ăn đơn giản
- Kỷ niệm những thành tích đặc biệt như nhận được giấy phép lái xe hoặc tham gia một đội thể thao
- Tham dự các sự kiện quan trọng như đêm tựu trường, buổi hòa nhạc/buổi hòa nhạc, vở kịch của trường và các cuộc thi thể thao
- Ghi nhận những nỗ lực và thành tích như tìm kiếm và duy trì công việc, đưa ra quyết định lành mạnh hoặc quản lý tài chính

TÁC ĐỘNG LÂU DÀI

Hãy cố gắng tham dự những sự kiện quan trọng của con bạn. Việc nhìn thấy gia đình chúng tại những sự kiện này sẽ khiến chúng cảm thấy được coi trọng.

- **Khi trẻ em cảm thấy đủ tự tin để bày tỏ ý kiến của mình, chúng có nhiều khả năng phát triển giao tiếp cởi mở với gia đình hơn.**
- **Lòng tự trọng cao có thể giúp con bạn giữ vững các giá trị và niềm tin của mình khi phải đối mặt với áp lực từ bạn bè**
- **Giúp trẻ nhận ra và trân trọng tính độc bản của mình, dạy trẻ tôn trọng sự khác biệt của người khác**
- **Tránh so sánh với anh chị em và bạn bè đồng trang lứa khuyến khích trẻ em có mối quan hệ lành mạnh với người khác, mà không trải qua cảm giác ghen tị và tức giận**

Khi trẻ gặp phải thử thách, hãy nhắc nhở trẻ về những thành công trong quá khứ để truyền cảm hứng cho sự tự tin và cứng cỏi hơn.

ĐỂ TÌM HIỂU THÊM

SÁCH CHO TRẺ EM

KHÁC BIỆT LÀ TỰ NHIÊN
Todd Parr

TÔI THÍCH CHÍNH MÌNH!
Karen Beaumont, minh họa bởi David Catrow

SÁCH DÀNH CHO NGƯỜI LỚN

TRỞ THÀNH CHA MẸ NHƯ BẠN MUỐN
Laura Davis và Janis Keyser

CÁCH PHÁT TRIỂN LÒNG TỰ TRỌNG Ở CON BẠN
Bettie B. Youngs, Tiến sĩ Giáo dục

TỔ CHỨC

KIDSHEALTH www.kidshealth.org