親職學習多面體

中學篇

第六課 自信自愛

1

自信自愛

目標：

1. 幫助組員認識自尊感的本質和重要性。
2. 學習提升子女自尊感的方法。

2

程序	預計時間
1. 複習	10 分鐘
2. 分享練習一：甚麼是自尊感	25 分鐘
3. 分享練習二：自尊感的重要性	20 分鐘
4. 分享練習三：自尊感的形成	25 分鐘
5. 分享練習四：提防損害自尊感	25 分鐘
6. 分享練習五：提升自尊感	30 分鐘
7. 家居練習	5 分鐘
總共	140 分鐘

3

良好的自尊感有助青少年在學業、社交、家庭和未來工作等各方面的發展。可是，自尊感不是與生俱來的，而是要透過成長的經驗，從別人對自己的態度和評價，認識到自己的價值和能力，才逐步形成的。

4

「阿明的心聲」

5

「阿明的心聲」—討論問題

- 阿明是否感到自己在家中受重視和被尊重？
- 阿明有否發現自己一些獨特之處？
- 阿明會否感到被朋友接納和欣賞？
- 阿明感到自己的能力強嗎？
- 阿明能否為自己訂下成長的目標？

6

討論重點

缺乏自尊感的青少年會有類似阿明的想法，自尊感可在不同的生活層面表現出來。 父母可從子女面對生活各種事情的反應，以了解其自尊感的強弱。

7

甚麼是自尊感？

- 自尊感是個人對自己才能和價值的整體印象。

8

甚麼是自尊感？

自尊感是幫助子女：

- 認定自己是個怎樣的人？
- 可以做些甚麼？
- 做得有多好？
- 是否得到別人認同和接受？

9

甚麼是自尊感？

- 自尊感有多方面的，各人具不同層面的自尊感。例如：子女受朋友愛戴，社會自尊會較高，但另一方面，子女動作反應較為笨拙，體能自尊便會偏低。
- 自尊感受不同文化影響，所佔比重會有差異。例如在香港，學業成績比體育成績更受重視。

10

甚麼是自尊感？

- 自尊感的強弱和下列的五個範疇有密切的關連：
  - 安全感
  - 獨特感
  - 聯繫感
  - 能力感
  - 方向感

11

關於自我價值方面

- 安全感 — 感到自己受保護和被重視，肯定個人價值，內心感到安全。
- 獨特感 — 認定自己是個獨立個體，擁有特別的樣貌、能力的喜好，並引以為傲。
- 聯繫感 — 感到自己與所屬團體有連繫，獲得群體的接納、認同和欣賞。

12

關於自我能力方面

◆ 能力感 — 感到自己具備能力去學習新事物，也有潛能去應付挑戰。

◆ 方向感 — 認清自己毋須依附別人，能夠表達意願、作出決定和承擔後果。

13

自尊感的重要性

14

「猜拳遊戲」

1. 獲分派較少貼紙的組員
   當你手上有較少貼紙時，在決定是否繼續猜拳上，你有甚麼考慮？
2. 獲分派較多貼紙的組員
   當你手上有較多貼紙時，在決定是否繼續猜拳上，你有甚麼考慮？

15

遊戲討論

- 如果貼紙的數目是代表一個人自尊感的強弱，猜拳代表在人生路上的種種嘗試與抉擇。這活動對組員有何啟示？可以作出甚麼結論？
- 貼紙愈多，人便愈有「本錢」放膽去做決定和冒險，偶爾的得失亦不會太在意。相反，自尊感弱的人，面對生活的挑戰和困難，會容易畏首畏尾，經不起挫折和失敗。

16

自尊感的重要性

有良好自尊感的青少年，會……

◆ 自信可以學習新事物和適應周遭的環境的要求，會主動學習和勇於嘗試，不會因擔心失敗而退縮。

◆ 能肯定自己的價值，懂得尊重自己，積極學習如何尊重別人，故容易建立愉快的人際關係。

17

自尊感的重要性

有良好自尊感的青少年，會……

◆ 了解和接納自己的能力，會為自己訂立準則，不會因自己未能達到外界的要求而自責，也不會過分憂慮和沮喪。

◆ 遇到挫折或逆境，也不會完全迷失方向或輕易放棄，所以較容易走出困局。

18

簡報

自尊感分析（例子）

角色	責任／行為	自我評價 1 2 3 4 5	別人評價：別人認為我表現如何？我從何得知？
家長	照顧子女起居飲食	✓	子女非常健康 子女稱讚我煮的食物好味道
	親子溝通／關係	✓	子女非常享受與我談天

註：1＝遜色 5＝優秀

19

自尊感分析

1. 我是如何評價自己的表現？能否從中領悟自尊感的由來？
2. 我對自己的評價是傾向正面還是負面呢？為甚麼？

20

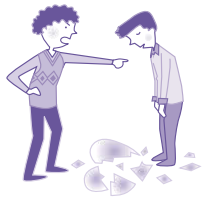
自尊感的建立

- 自尊感並非與生俱來的，它是從成長經驗中逐步形成的。
- 從具影響力的人對自己的態度和評價中，子女認識到自己的價值。
- 把自己的表現與外界和自己訂立的標準比較，從而調教對自己的看法。
- 比較心目中的理想自我形象，和現實中的自我感覺的差距。

21

影響自尊感

日常相處中，父母會如何不知不覺地傷害了子女的自尊感？



22

「影響自尊感」

安全感
2 7 10

獨特感
3 11

聯繫感
4 13 15

能力感
1 6 9 14

方向感
5 8 12

23

影響自尊感的負面因素

自尊感薄弱的青少年經常覺得自己能力欠佳或毫無價值。這種負面的「內心獨白」未必反映實際的情況。

24

安全感

- 父母常埋怨子女是他們的負累。
- 父母對子女關心的事情愛理不理。
- 父母不和，家庭常出現紛爭。
- 父母侵犯子女的私隱。
- 子女不感到父母關懷、支持，反而感到被忽略。

25

獨特感

- 父母沒有鼓勵子女發展興趣。
- 父母沒有欣賞子女的獨特創意和想法。

26

聯繫感

- 父母沒有鼓勵子女發展正常的社交生活。
- 父母只負面評價子女的性格，沒有提供正確交朋結友的方法。
- 父母不接納子女的朋友。

27

能力感

- 子女缺乏父母的讚美或注意。
- 子女的成就或優點不被承認。
- 父母沒有給子女機會作決定，或常否定他們的選擇和意見。
- 父母幫助子女完成他們能力範圍以內的工作。
- 父母將子女與兄弟姊妹或朋友作比較，甚至作出羞辱。

28

方向感

- 父母對子女未來方向的憧憬作出批評。
- 父母沒有引導子女按自己的能力和需要而訂立長期和短期的成長目標。
- 父母完全為子女安排生活秩序，扼殺子女學習為自己計劃的機會。

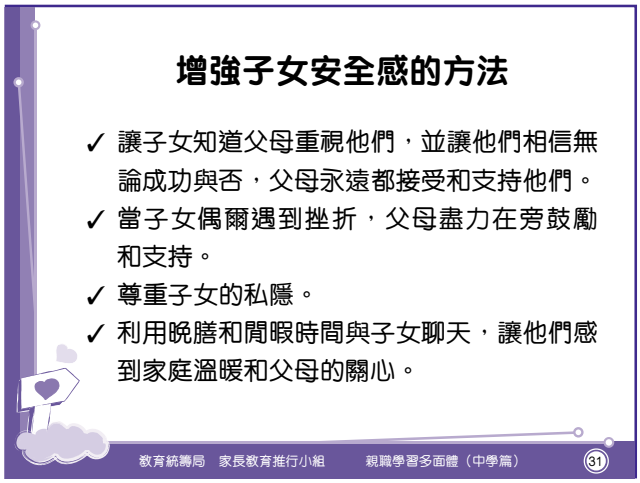
29

討論重點

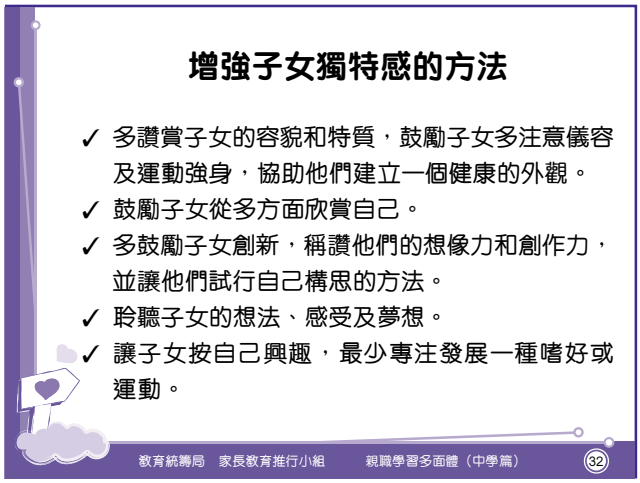
1. 父母對子女的反應，會有意無意間影響子女的自尊感。儘管父母以為某些說話或行動對子女的自尊感不會構成影響，但子女卻會有不同的感受。

2. 子女的行為表現，直接與他們的自尊感有關。例如子女膽小羞怯，乃因自尊感不足所致。因此，父母與其責罵子女的表現，倒不如檢視自己的行為態度，反省會否在不自覺間，持續向子女發出打擊自尊感的訊息。

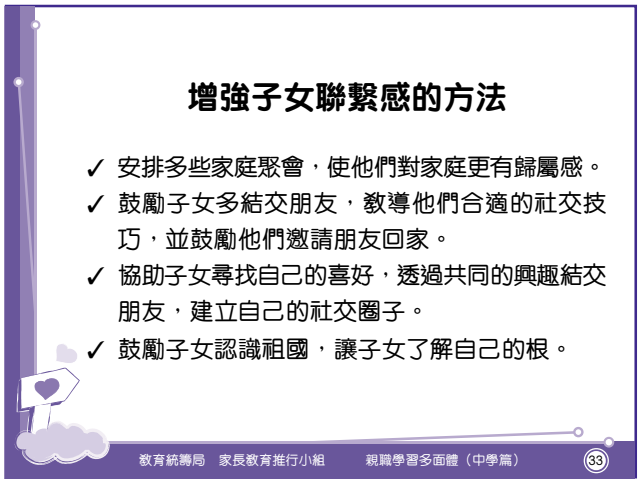
30



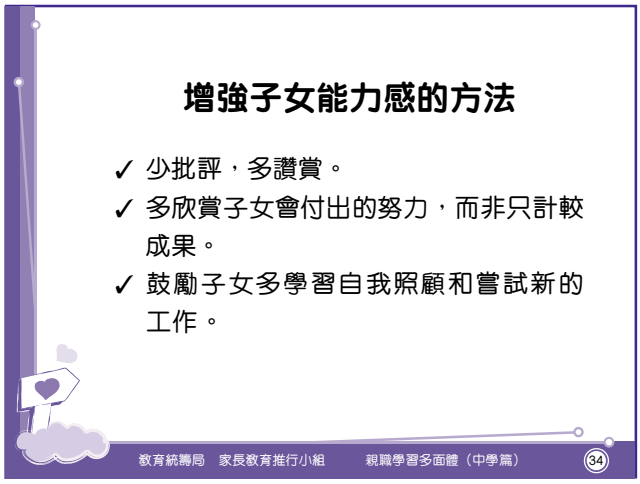
31



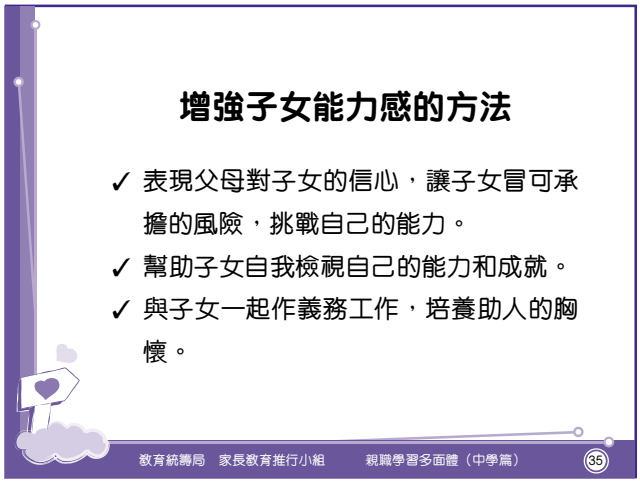
32



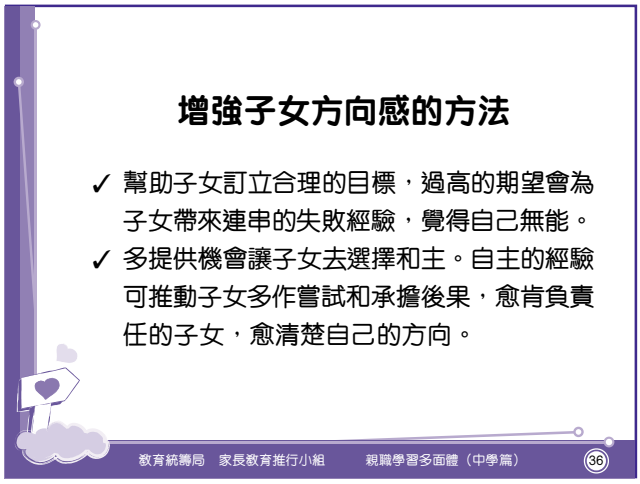
33



34



35



36

增強子女方向感的方法

✓ 讓子女明白錯失是無可避免的，不等同徹底的失敗。重要的是汲取教訓。
✓ 與子女討論各種解決問題的可行方法。
✓ 幫助子女更了解自己，明白自己為何這樣做？希望達到甚麼目的？

37

家居練習
實踐提升子女自尊感的方法

♥ 觀察子女的說話和行動。
♥ 分析這些說話和行動如何反映子女自尊感的強弱，及子女感到缺乏價值和能力之處。
♥ 參考筆記內的建議，構思方法並嘗試實踐，以逐步提升子女的自尊感。

38

家居練習
實踐提升子女自尊感的方法

♥ 在實踐過程中，組員要多留意子女的轉變，以便在一段時間後，與子女檢討實踐的效果和總結經驗。
♥ 如有需要，組員可請學校社工或專業人士協助。

39