



第四課 自信自強

4



第四課 • 自信自愛



目標

1. 幫助組員了解自尊感的本質和重要性。
2. 幫助組員學習提升孩子自尊感的方法。



內容

| 目的 | 程序 | 預計時間 |
|--------------|-------------------|--------|
| | 1. 複習 | 10 分鐘 |
| 認識自尊感的本質 | 2. 分享練習一：何謂自尊感？ | 20 分鐘 |
| 認識自尊感的形成 | 3. 分享練習二：自尊感從哪兒來？ | 20 分鐘 |
| 認識自尊感的重要性 | 4. 分享練習三：自尊感重要嗎？ | 15 分鐘 |
| 認識自尊感受損的因素 | 5. 分享練習四：提防損害自尊感 | 20 分鐘 |
| 學習提升子女自尊感的方法 | 6. 分享練習五：尊重和鼓勵 | 30 分鐘 |
| | 7. 家居練習 | 10 分鐘 |
| | 總共 | 125 分鐘 |

補充課題

情緒管理（45 分鐘）



物資

習作 4.1 至 4.5 補充習作 4.1 至 4.2

筆記 4.1 至 4.10 補充筆記 4.1 至 4.2

複習 (10分鐘)



內容

導師請組員講述向孩子運用積極聆聽的經驗，與他人分享自己的感受，並談論遇到的困難，從而鼓勵組員繼續嘗試。

分享練習一：何謂自尊感？（20分鐘）



目的

幫助組員了解自尊感的本質。



內容



個人習作

1. 導師請組員提出關於量度個人身形、健康、學識、薪金水平、工作專業性等的準則，藉此說明這類量度都有客觀和具體的標準。
2. 導師請組員設想如何量度自己或他人的自尊感，由此引導組員明白量度自尊感的方法與其他量度不盡相同，因為自尊是一種抽象的感覺／印象，相對較難估計，所以，組員更需要學習細心觀察。
3. 導師請組員完成習作4.1「看看這孩子」，猜想個案中各人的良好自尊感從何而來。談到自尊感的來源時，導師可建議組員把答案說成：「他／她有良好的自尊感，因為覺得自己……」而預期的回答可能包括：有用、重要、獨一無二、學習能力強、被人寵愛和接納等。導師再參考筆記4.1「看看這孩子（建議答案）」，向組員歸納重點，指出自尊感是源自相信本身能力，並覺得自己重要，然後解釋自尊感其實是個人對自身的才能和價值的整體印象。



短講

4. 導師參考筆記4.2「甚麼是自尊感？」，跟組員介紹五個與自尊感相關的範疇，即安全感、獨特感、聯繫感、能力感和方向感，並強調孩子特別需要安全感和能力感，以建立自尊感。

分享練習二：自尊感從哪兒來？（20分鐘）



目的

幫助組員了解自尊感的形成。



內容



短講

1. 導師參考筆記4.3「自我概念的建立」，簡述孩子在建立自尊感前，須意識到自己是獨立的個體，可以有自主的行為，然後辨認自己的感覺，和學習對自身價值的審視，從而逐步建立自尊感。導師指出筆記中某些「唱反調」和「反叛」行為，正好反映孩子嘗試尋求獨立及測試自己的能力，以建立自尊感的基礎。

16-21



個人習作

2. 導師請組員完成習作4.2「自我分析」，估計自己擔當父母／僱員的表現，以及估計別人對自己的評價，然後檢視個人自尊感的由來，並分享經驗。藉著練習，讓組員領略建構自尊感的因素。



短講

3. 導師參考筆記4.4「自尊感的建立」，引導組員了解自尊感並非與生俱來，而是在成長經驗中逐步形成。事實上，基於別人對自己的態度和評價，以及社會標準與自身表現之間的差距，個人的自尊感亦有高低之別。例如，某人獲得上司器重，薪金又優厚，所以在事業上會有良好的自尊感。

22-23

4. 導師強調家庭是培養自尊感的起點，孩子從家人的行為、說話、態度和評價中，不斷接收有關自我價值的訊息，並由此領會自己的價值。又指出家庭關係會增強或削弱成員的自尊感。所以，父母在培養子女的自尊感方面，擔當一個非常重要的角色。



注意

1. 習作 4.2 旨在為組員提供思考的框架，不用把想法寫出來。
2. 若組員在進行分析練習中出現負面情緒，導師須給予適當的事後輔導，或轉介至其他專業同工，以協助組員解決問題。

分享練習三：自尊感重要嗎？（15分鐘）



目的

幫助組員認識自尊感對孩子成長的重要性。



內容



小組活動

1. 導師把每三位組員分成一組，唸讀習作4.3「兩位孩子的內心獨白」，並討論為何兩位年紀和能力相近的孩子，分別對自己有不同的看法？這些內心獨白如何影響孩子的取向和表現？影響又有多深遠？

24-25



短講

2. 導師歸納討論要點，總結出一個人的內心獨白，那管客觀上是否正確，都會影響著個人的表現和發展。導師再參考筆記4.5「自尊感的重要性」，指出自尊感的重要性，強調它是影響孩子學習、交友和生活的重要元素，亦是決定日後成敗的主要因素。為使組員更明白自尊感的重要，可用氣墊和籌碼來作比喻。自尊感好比充氣後的氣墊，能承受人生的種種壓力。充氣愈多，愈能承受壓力，當人受挫折跌倒，便不容易受傷，並會盡快爬起來。自尊感又可以比作籌碼，人擁有籌碼愈多，愈有「本錢」放膽去做決定和冒險，偶爾的得失亦不會太在意。

26-27

分享練習四：提防損害自尊感 (20分鐘)



目的

幫助組員認識造成自尊感受損的因素。



內容



個人習作

- 28-29
1. 導師邀請組員依習作4.4「損害自尊感的訊息」的指示，分析當中羅列的訊息，會對孩子的能力感還是其自我價值造成損害。完成後，導師請組員反省日常對孩子有否講過類似說話，並提醒他們說話時要三思，避免使孩子的自尊感受到傷害。

建議答案

影響能力感： b d e f

影響自我價值： a c g h



短講

- 30-31
2. 導師綜合組員意見，並講解筆記4.6「打擊自尊感的因素」。
 3. 導師向組員強調以下兩點：
 - ★ 成人對孩子的反應，在有意無意之間會帶給孩子一個訊息，並會正面或負面地影響孩子的自尊感。儘管成人以為某些說話或行動問題不大，但孩子卻會有不同的感受。
 - ★ 若孩子表現不當，如怯懦自卑，父母與其責怪孩子，倒不如檢討問題背後的原因，嘗試了解為何孩子會缺乏安全感，不敢嘗試，是否與過往自己持續給孩子傳遞負面訊息有關。

分享練習五：尊重和鼓勵 (30分鐘)



目的

幫助組員了解提升孩子自尊感的方法。



內容



短片

1. 導師播放短片「自信心萬歲」。觀看前，請組員注意片中父母輔導孩子的技巧。其後，請組員分析為何父母的不同方法會帶來不同效果。
2. 導師總結出片中父親利用女兒以往成功的經驗，使她自信有能力（能力感）去騎腳踏車，又讓她知道父親在旁支持和保護，令她有安全的感覺（安全感）。這兩種感覺都加強了女兒的自尊感，促使她放膽學習新事物。



短講

3. 導師解說父母要有效提高孩子的自尊感，首要是讓他感覺自己有價值和有能力，其中的方法有許多，組員可自行參考筆記4.7「如何讓孩子感到有價值？」和筆記4.8「如何讓孩子感到有能力？」。導師指出是次活動只集中討論父母如何透過尊重和鼓勵去提升孩子的自尊感。



個人習作

4. 導師請組員完成習作 4.5「多一分尊重」，嘗試用尊重孩子的方法去處理各項個案。其後，導師參考筆記 4.9「多一分尊重（建議答案）」，強調若父母能尊重孩子的獨特性、喜好、感覺、意願、創意和努力，他會漸漸感受到自己是個受重視和有價值的人，自尊心便會隨之增強。



短講

5. 導師參考筆記 4.10「鼓勵的妙用」，指出父母要多用鼓勵的方法，以增強孩子的能力感，協助他建立積極的信念和態度，從中學習接納自己和相信自身的能力，並懂得欣賞個人的努力，不會事事與人比較，毋須要求自己較別人優勝，且會認定自我的價值。

家居練習 (10分鐘)



內容

導師請組員課後一星期內，嘗試向孩子應用鼓勵和尊重的方法，讓他感到自己有價值和能力，再把親身經驗和孩子的反應記錄下來，下一節與其他組員分享。

補充課題：情緒管理 (45分鐘)



目的

1. 幫助組員認識情緒的本質。
2. 讓組員學習引領子女認識、接受和處理情緒的方法。



內容



小組活動

1. 導師請組員完成補充習作4.1「情緒特質知多少？」，然後參考補充筆記4.1「情緒特質知多少？（建議答案）」講解情緒的本質。



短講

2. 導師參考補充筆記4.2「管理情緒三步曲」講解孩子在成長過程中，需要父母的耐心引領，作不同範圍的學習。在學習掌管情緒方面，父母也該作子女的情緒導師，按部就班、循循善誘地教導他，由認識自己和他人的情緒、接受自己的情緒變化，以致妥善地處理自己的情緒。



小組活動

3. 導師請組員完成補充習作4.2「情緒導師」，透過練習，進一步認識父母如何合適地引領子女管理自己的情緒。習作的建議答案為：1-E, 2-B, 3-F, 4-C, 5-A, 6-D。

42-44

45-52