

看看這孩子

以下個案的孩子都擁有良好的自尊感，試想這感覺從何而來？並把來源列舉出來。

個案

例子：

媽媽與婷婷一起討論故事內容，媽媽說：「很多人喜歡童話中的小公主啊！」婷婷回答：「我也有很多人喜歡，公公、婆婆、爸爸、媽媽、哥哥、姨姨、伯父、表姐……都很疼愛我呢！」

自尊感的來源

安全感
得到寵愛
受人重視

明明一臉得意地從攀登架爬下來，媽媽問他：「你好勇敢啊，爬得那麼高，不怕墮下來嗎？」明明答：「不怕，有你在攀登架下看顧我嘛！」

媽媽與小健商量出席聖誕晚會的衣飾，小健想扮天使，媽媽解釋說：「多數是女孩子做天使，不如改扮其他吧！」小健說：「男孩子都可以做天使，不一定要跟其他人一樣。」

在幼稚園裡，琪琪很熱心為所屬的蘋果組做小差事，又協助組員完成工作，經常自豪地說：「老師讚我們蘋果組最合作、最乖啊！」



個案

自尊感的來源

小俊拒絕父母的幫忙，自己穿上外套，然後朗聲說：「你看，我能夠自己穿衣服，還會扣鈕扣呢！」

小華花了頗長時間砌拼圖，始終未能完成，哥哥於是自告奮勇提出幫忙，小華謝絕哥哥的好意，向他說：「我要自己砌，再試一下便行。」

文文與同學在玩角色扮演，同學要她扮醫生，她拒絕說：「我不想當醫生。」自己拿起圍裙並穿上，對同學說：「我愛烹飪，我長大後要當廚師。」

自我分析

甲. 請以你擔任家長或／和在職人士兩個角色，根據下列提供的責任／行為作出自我評估，並檢視別人對自己的評價。

角色	責任／行為	自我評價					別人評價 別人認為我表現如何？ 我從何得知？
		1=遜色 5=優秀					
		1	2	3	4	5	
 家長	照顧子女起居飲食						
	親子溝通／關係						
	管教子女行為						
	引導子女學習						
 在職人士	工作能力／表現						
	人際關係						
	其他：						

乙. 請根據上述資料，分析以下問題：

1. 我是如何去評價自己的表現？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？

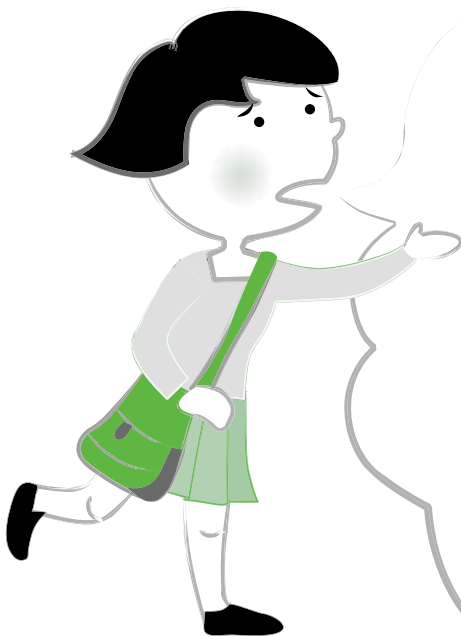
兩位孩子的內心獨白

- ▲ 很多人愛我。
- ▲ 我喜歡很多人。
- ▲ 我是獨一無二的。
- ▲ 我會做很多事。
- ▲ 我可以學得更多更好。
- ▲ 有時別人較勝一籌，有時我表現較為優異。
- ▲ 錯了沒關係，我會再嘗試。
- ▲ 不要緊，我已盡力而為。



小英

- ▲ 沒有人愛我！
- ▲ 我不知該喜歡哪人？
- ▲ 我很平凡。
- ▲ 我常不明白又辦不到。
- ▲ 人家總是比我好。
- ▲ 我常擔心做不來。
- ▲ 今次錯了就完蛋。
- ▲ 我肯定以後都學不會的。



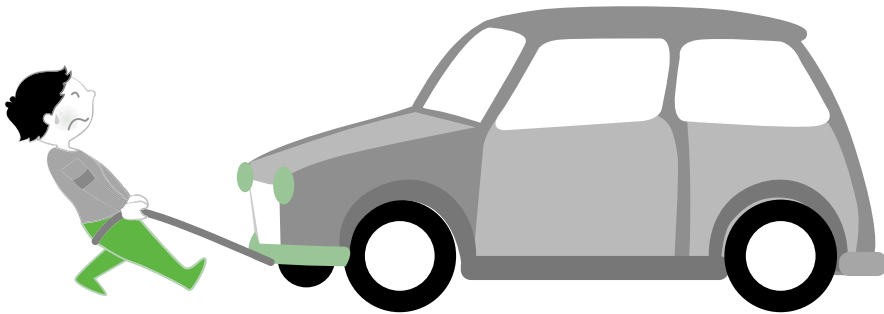
小敏

損害自尊感的訊息

下列是損害自尊感的訊息，試分析其破壞性質是屬於影響「能力感」還是「自我價值」，並在適當的空格內填上有關**字母**。

訊息

- 你乖我一定會讚賞，但你根本沒有甚麼值得稱讚。
- 你只會跑跑跳跳，生字卻不會寫幾個。
- 這麼小事都害怕，哪像個男孩子？
- 你醒目一點，好嗎？甚麼東西都學不會！
- 表弟比你年幼也曉得，你不覺得羞愧嗎？
- 你怎會做得到，不要浪費時間了，讓我替你穿衣服吧！
- 若不是有你，我和你父親如今不知多逍遙自在。
- 其他女孩都揀粉紅色，你卻選棕色，不怕人取笑嗎？



破壞性分析

影響**能力感**的訊息：_____

影響**自我價值**的訊息：_____



試就下列個案，分析孩子不被父母尊重的地方？尊重孩子的做法又該如何呢？

個案	不被父母尊重的地方	尊重孩子的做法
<p>大衛剛完成生字練習，母親認為字體潦草，未能接受。她二話不說，用橡膠擦掉大部分的生字，並要求大衛重寫。</p>	<p>孩子的努力和判斷</p>	<p>請孩子自行評量，哪幾個／行生字可以寫得更整齊，然後鼓勵孩子擦掉重寫。</p>
<p>亞輝想保留自己心愛的物品，如故事書、圖畫、小手工等。母親因家居狹窄，認為沒必要保留，常要求亞輝把東西送走，還偶爾趁他不覺，把部分東西丟掉。</p>		
<p>華仔很用心把圖畫塗上較深色彩，其後向母親展示作品，並要求她把圖畫貼在牆上。母親說：「這幅圖畫色調沉了一點，人家不易看出你畫的圖案，下次再畫好些，才把作品張貼吧。」</p>		

個案

不被父母尊重的地方

尊重孩子的做法

小慧為自己挑選生日蛋糕，作出選擇後，母親不認同她的口味，便游說小慧：「哪有小朋友喜歡綠茶味蛋糕，不如買朱古力味，我保證大家都喜歡。」

良仔不諳水性，也害怕學習游泳，在水中又哭又顫抖。父親失望地對他說：「你看，其他孩子都玩得很開心。有什麼好怕呢？為何你老是學不會……不要哭了，否則別人會取笑你。」

請想想以下的說法是否正確，並在方格內填上對「✓」或錯「✗」的符號。

- 情緒並非時刻存在，只會當人激動時才出現。
- 情緒反應是與生俱來的，不論成人或兒童，都有類似的基本情緒，只是成人懂得清晰地辨認和表達較複雜的感覺，而兒童的表達方式則較簡單直接。
- 大部分的情緒都是偏向負面，如憂心、憤怒、失望、退縮、害怕、煩躁、慚愧、反感、苦悶、傷心、空虛等不愉快的感受。
- 情緒容易受環境影響，人際間的互動會影響雙方的情緒。
- 家人關係惡劣或疏離，孩子的情緒會有較大的波動，也較容易作出過激的反應。
- 除非父母刻意教導，否則孩子不會從他們身上學習如何面對和處理情緒。



請分析左欄的例子，然後把它與右欄相關的父母引領技巧連結。

例子

1. 「老師請你表演唱歌，你感覺既緊張又開心。」

「剛才那幾位小朋友不讓你加入，你覺得不受歡迎，心中很難受。」

2. 「媽媽以前也養過小龜，牠死去時，我哭得比你還要厲害，一個星期也不肯讓外公把牠拿走。」

「告訴你一個秘密，我其實非常害怕表演，即使現在要我公開說幾句話，我的手心也會不斷冒汗。」

3. 「我很失望，現在不能好好和你談話，我需要時間平靜下來，待會再講。」

4. 「人家故意這樣做，媽媽知道你難過，但不妨想想有甚麼方法可以不理會他，又可以令自己開心一點？」

5. 討論故事人物面對好朋友的紛爭、參加游泳比賽和第一次乘登山吊車等的反應和感受。

6. 孩子因鄰座同學經常不問自取拿走他的文具而生氣，卻又不敢表明不滿。父母與孩子作角色扮演，練習如何與同學對話。

情緒管理的引領技巧

A. 父母帶領孩子以旁觀者的身分去觀察事情的始末，一起討論當事人的感受，學習從他人的角度思考，從而了解別人為何作出各種的情緒反應。

B. 父母和孩子分享自己的感受或類似的經驗，讓他看到成人是如何接受自己的情緒。

C. 父母跟孩子商討解決的辦法。

D. 父母利用故事或假設的情景，跟孩子演習應付的方法和對話。

E. 父母使用貼切的字眼來反映孩子的情緒，幫助他們更清楚了解自己的想法和自己正在體驗的情緒。

F. 父母向孩子示範如何控制和處理負面的情緒，讓他們明白情緒是可以受控制的，只有冷靜才可解決問題。