

看看這孩子（建議答案）

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！」

安全感

信任母親
受到保護

媽媽與小健商量出席聖誕晚會的服飾，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。」

獨特感

相信個人想法
知道可以有自己的選擇

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！」

聯繫感

以助人為榮
對群體有歸屬感



個案

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！」

自尊感的來源

能力感

相信自己的能力

感覺自己的能力超乎別人的期望

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。」

能力感

接受失敗

再接再厲

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。」

方向感

清楚自己意願

懂得選擇

甚麼是自尊感？

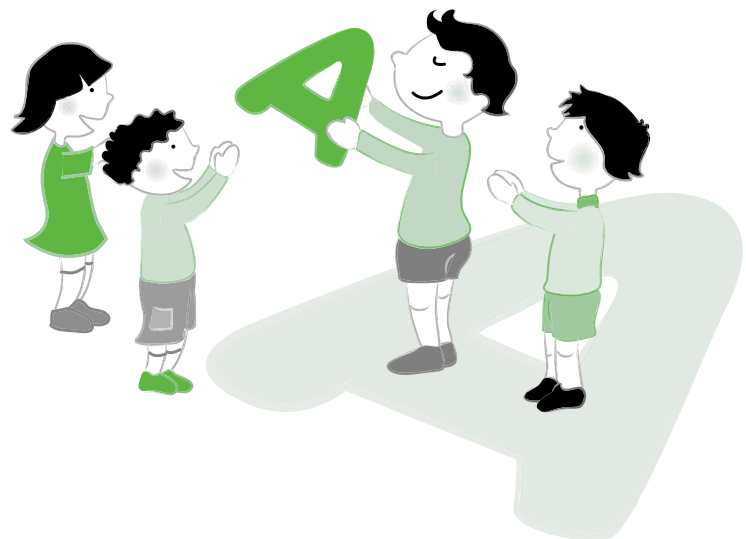
- ◆ 自尊感是個人對自身才能和價值的整體印象。它讓人認定自己是怎樣的人，可以做些甚麼、做得有多好、是否得到別人認同和接受。
- ◆ 自尊感有多方面的，各人具不同層面的自尊感。例如，孩子被人愛戴，社交自尊會較高；但他動作笨拙，體能自尊便會偏低。
- ◆ 自尊感受不同文化影響，所佔比重會有差異。例如，香港普遍著重學生的學業成績，體育成績相對較被忽略，這樣，成績好的孩子比體能好的孩子較容易建立強的自尊感。
- ◆ 自尊感和五個範疇有密切的關連，即安全感、獨特感、聯繫感、能力感和方向感。






關於自我價值方面

- ◆ **安全感**—感到自己受保護、被重視，肯定個人價值，內心感到安全。
- ◆ **獨特感**—認定自己是獨立的個體，擁有特別的樣貌、能力和喜好，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。

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。



發展階段	發展進程	行為表現 (例子)
 <p>一歲以下</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ 由六個月開始，逐步建立「物件恆存概念」，了解物件不在眼前，也是存在的。自己是獨立個體，並非依附照顧者而生存，這是自我認識的最初階段。 ★ 認識身體各部分的位置和界限，並建立對身體的印象，初步明白到自己可以做主動和能夠作改變。 ★ 明白「因果關係」，知道自己的舉動會帶來一些後果。例如：搖動鈴子便會發出聲音。 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 喜歡跟人溝通。 ★ 樂此不疲地玩「躲貓貓」。 ★ 用身體去探索四周環境。
 <p>一至兩歲</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ 自我的界線和意識逐步明確。 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 辨認自己的樣貌。 ★ 辨識所屬的物品。
 <p>兩至三歲</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ 強烈意識到自己對環境有支配能力，也認識個人的喜好。 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 「不」字不離口。 ★ 爭奪物品擁有權，如：「這是我的。」 ★ 強調「我」，如：「我要……」「我玩……」
 <p>三至四歲</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ 更加在意本身的獨特性，喜愛表現自己的能力，以別人反應作為唯一評價的標準。 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 認識自己的性別和歲數。 ★ 向人顯示自己的本領，如：「你看看我……」
 <p>四至六歲</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ 由自我認識逐漸進入自我評價的層面 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 能評估自己的能力，樂於嘗試—「我不會」、「讓我試試」。喜歡和同伴比較，在意勝利。

自尊感的建立

自尊感**並非與生俱來**，而是從成長經驗中逐步形成的，當中涉及兩方面：

別人的評價

- ◆ 孩子從別人對自己的態度和評價中，認識到他的價值。孩子的自我形象，完全建基於旁人對他的態度和反應。

例如：人家稱讚孩子長得漂亮可愛，他會覺得自己美麗又討人喜愛；母親讚賞孩子能夠自行完成作業，他便認為自己能幹又乖巧。

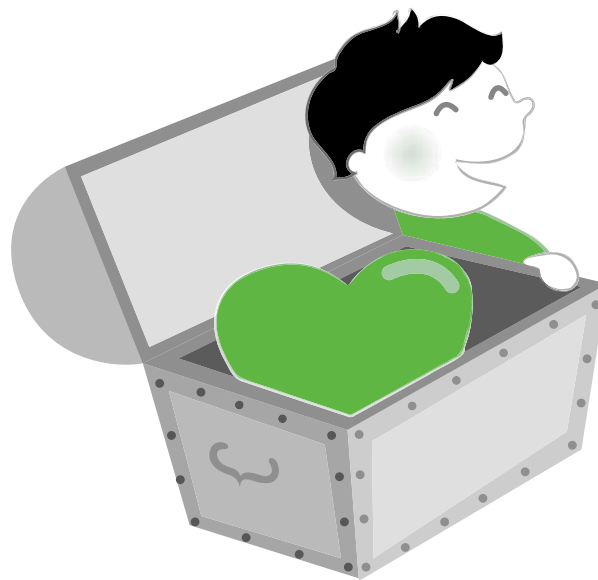
自己的評價

- ◆ 孩子會把自己的表現和外界／自己所訂的標準作比較，以便自我評價。例如，雖然母親讚許孩子的畫功了得，但他見過其他作品後，自知技不如人，始終不肯向人展示圖畫。
- ◆ 若心目中的標準與客觀事實不符，兩者差距愈大，自我接納愈困難，自尊感也難以增強。



具備良好自尊感的孩子，會有以下表現：

- ★ 自信能學會新事物和改變周遭環境，肯主動學習，敢於嘗試，不畏懼失敗，更不輕易退縮。
- ★ 肯定個人的能力和價值，懂得尊重自己，也學習如何尊重別人，以建立愉快的人際關係。
- ★ 了解和接納自己的能力，能夠訂立合適的準則，不會無故自責，也不過分憂慮和沮喪。
- ★ 明白失敗乃無可避免的事，即使遇到挫敗，不會慌亂或輕言氣餒，較容易在逆境中恢復過來。



打擊自尊感的因素

自尊感較弱的孩子會覺得自己能力欠佳或毫無價值，這些負面的想法，未必反映出實際情況。例如，孩子雖然身材適中，仍然感覺自己肥胖醜陋，多是由於周遭成人給予的評語和反應，導致孩子對自身有消極和不滿的看法。有關打擊孩子自尊感的因素包括：

- ◆ 孩子缺乏他人(包括同輩)的讚美、關懷或注意。
- ◆ 孩子的成就或優點不被承認。
- ◆ 孩子的意見和感受不獲尊重。
- ◆ 孩子受到成人的惡意批評或傷害性的羞辱。
- ◆ 父母經常拿孩子和他人(如兄弟姐妹、親戚或朋友)作比較。
- ◆ 孩子沒有機會學習自我照顧，經常依賴別人。
- ◆ 孩子缺乏友伴，沒有正常社交生活。
- ◆ 父母常埋怨孩子是負累。
- ◆ 家庭關係不睦，經常出現紛爭。





如何讓孩子感到有價值？

安全感—覺得自己受保護、被重視，肯定個人價值，內心感到安全

- ◆ 讓孩子知道父母對他的寵愛和關心，給予口頭和行動上的保證。
- ◆ 為孩子記錄成長里程和各項大小成就，令他覺得父母以他為榮。
- ◆ 設法使孩子感到被重視，無論是成與敗，父母永遠都接受和支持他。
- ◆ 父母控制自己的情緒，用平和及理性的態度去處理孩子的錯失。
- ◆ 盡量與家人達成共識，避免產生紛爭，締造和諧的家庭生活，讓孩子在一個穩定的家庭環境中成長。

獨特感—認定自己是獨立的個體，擁有特別的樣貌、能力和喜好，並引以為傲

- ◆ 多讚賞孩子的容貌和特質，鼓勵他注意儀容和運動強身，協助他建立良好的身體形象。
- ◆ 多鼓勵孩子創新，稱讚他的想像力和創作力，鼓勵他試行自己的方法。
- ◆ 聆聽孩子的想法、感受和夢想，分享其心底話，培養他獨立思考能力。
- ◆ 鼓勵孩子按自己認為合適的方法去做事，不須盲目依從別人。

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

- ◆ 給予孩子機會認識家庭歷史、父母的成長經驗和各家族成員，並定期安排家庭聚會，讓他更投入家庭生活及建立歸屬感。
- ◆ 鼓勵孩子多結交朋友，教導他合適的社交技巧，邀請他的朋友到家聯誼。
- ◆ 協助孩子尋找個人的喜好，透過相同興趣去結識朋友，建立自己的社交圈子。

