

# 親職學習多面體

## 學前篇

### 第四課 自信自愛

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 1

1

## 目標

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

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 2

2

目的	程序	時間
	複習	10分鐘
認識自尊感的本質	分享練習一：何謂自尊感？	20分鐘
認識自尊感的形成	分享練習二：自尊感從哪兒來？	20分鐘
認識自尊感的重要性	分享練習三：自尊感重要嗎？	15分鐘
認識損害自尊感的因素	分享練習四：提防損害自尊感	20分鐘
學習提升孩子自尊感的方法	分享練習五：尊重和鼓勵	30分鐘
	家居練習	10分鐘
	總共	125分鐘

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 3

3

如何量度？

學識 健康 專業 財產

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 4

4

## 如何量度自尊感？

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 5

5

## 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

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 6

6



## 看看這孩子（建議答案）

個案

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！」

自尊感的來源

**安全感**  
信任母親  
受到保護

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 7

7

## 看看這孩子（建議答案）

個案

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。」

自尊感的來源

**獨特感**  
相信個人想法  
知道可以有自己的選擇

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 8

8

## 看看這孩子（建議答案）

個案

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

自尊感的來源

**聯繫感**  
以助人為榮  
對群體有歸屬感

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 9

9

## 看看這孩子（建議答案）

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

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 10

10

## 看看這孩子（建議答案）

個案

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。」

自尊感的來源

**能力感**  
接受失敗  
再接再厲

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 11

11

## 看看這孩子（建議答案）

個案

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。」

自尊感的來源

**方向感**  
清楚自己意願  
懂得選擇

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體（學前篇） 12

12

## 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。
- ★ 自尊感有多方面的，各人具不同層面的自尊感。
- ★ 自尊感受不同文化影響，所佔比重會有差異。
- ★ 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。



教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 13

13

## 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。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 14

14

## 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。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 15

15

## 自我概念的建立

發展階段	發展進程	行為表現 (例子)
一歲以下	◆ 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。	◆ 喜歡跟人溝通。 ◆ 樂此不疲地玩「躲貓貓」。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 16

16

## 自我概念的建立

發展階段	發展進程	行為表現 (例子)
一歲以下	◆ 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。	◆ 用身體去探索四周環境。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 17

17

## 自我概念的建立

發展階段	發展進程	行為表現 (例子)
一至兩歲	◆ 自我的界線和意識逐步明確。	◆ 辨認自己的樣貌。 ◆ 辨識所屬的物品。

教育統籌局 家長教育推行小組 親職學習多面體 (學前篇) 18

18