

「我是誰？」的重要

譚芷筠
督導主任

「我是誰？」如果現在邀請你向自己的孩子作出這個提問，你猜孩子會如何回答？這個看似無人不懂的問題，當中卻能反映一個人對自己的認識。而這些認識亦是孩子人格發展的主要部份，對自尊感的建立有著莫大的影響，因此，孩子對「我是誰？」的回應，家長實在不容忽視。

孩子自我概念的發展——由「自我」走向「他我」

初小階段的孩子，他們的回答多圍繞「外在特徵」如姓名、年齡、性別等，及少部份的「內在特徵」如興趣、喜惡。而隨著年齡的增長，孩子到了中高年級，他們會較多描述自己的「心理特質」如性格及能力等，而當中更可能包括一些別人對自己的評價。在心理學上的「自我概念」(Self-concept)就是用來形容這範疇的發展，意即是一個人對自己的感覺、認知和看法，它幫助我們區分自己、他人和外界，讓我們能從別人的角度思考，並考量自身行為對他人的影響，從而調節和控制自己的行為及決定。而小學階段正值是這個概念發展的重要時期。從孩子對自己的描述，我們可以看到「自我概念」的發展，會由內外特徵界定自己的「自我」階段，繼而進入到以心理方面及他人的評價界定自己的「他我」階段。孩子開始在意別人對自己行為所作出的反應，並從觀察別人的反應，而對自己行為作出修正，以達至取得別人正面的評價。透過不斷的觀察及修正，孩子漸漸發展出一套既合乎個人能力，又能被社會接受的行為價值標準，並相信自己有能力去依照標準行事，良好的品德及自我管理的能力便得以建立及內化。因此，協助孩子發展正面的「自我概念」是十分重要的。



父母是孩子的重要「他人」

「自我概念」並非與生俱來，孩子對自己的感覺、認知及看法，有很大部份是藉由生活中的重要「他人」而來。在孩子的日常生活中，如果得到的回應大多是欣賞及肯定，孩子較容易相信「我是好的」，發展出正面的自我概念；相反地，如果得到的回應多是批評或貶低，孩子自然地會相信「我很不濟」，形成負面的自我概念。而作為孩子重要「他人」的家長們，你們管教的態度，以致與孩子互動時的一言一行一舉一動，都在間接或直接影響孩子「自我概念」的建立，因此，如何責之以理，讚之以據，讓孩子學習到甚麼該做不該做，並相信自己有能力改善，甚至做得更好，對家長而言，實在是一個很重要的課題。

孩子的「自我概念」- 是家長管教的一面鏡子

建立孩子正面的「自我概念」並不是一朝一夕的事，是靠家長與孩子每天的互動中，點滴灌溉而成的。孩子「自我概念」的表現，他們對「我是誰？」的回應，就是家長管教的一面鏡子，映照出你們平日與孩子的相處互動，更映照出孩子在你們眼中的樣貌。

家長們，你想孩子怎麼看自己？那你得先問一問，我又怎樣影響我的孩子呢？或許，你可以從中了解更多。

補習最重要 小學生都不「健康」

香港的小學生每天上課和學習的時間加起來遠超成人上班時間。求學似乎仍是在求分數，但換來的分數是否代表學生學習得宜呢？小學生的成長就只需要「分數」嗎？除了令人關注的「港童」現象，小學生的身心靈成長更令人憂心。陪伴著他們成長的家長和老師應當反思這些現象形成的因由，香港社會也必須正視教育制度對他們的影響。

香港聖公會小學輔導服務處研究調查小組於2013年10月邀請小二至小六的學生進行問卷調查，共收到1,126份有效的問卷作分析。調查目的是瞭解小學生放學後的學習狀況，期望能使家長和老師關注孩子學習以外的需要。

負責是次調查香港聖公會小學輔導服務處分區總監蕭海暉表示，就問卷內容的分析，七成受訪小學生有參加補習班或私人補習，其中超過五成的學生一星期要補習多於四天。約有八成每天補習時數為1-3小時。七成六在補習完結後，仍需花時間做功課或溫習。香港小學生放學後的現況就是「學習再學習」，其他成長的需要如：社交、情緒學習和身心靈的發展，對老師和家長而言似乎都不太重要，亦不太能夠安排時間。

到底學生每天還有多少休息或空餘的時間呢？香港聖公會小學輔導服務處臨床心理學家邱淑華認為，孩子的學習不只在課本，他們在

整全的個人成長，都需不同的學習和空間。正如沒有疾病並不代表「健康」，根據世界衛生組織定義健康不僅是沒有疾病，且是生理、心理和社會適應方面都處於完好狀態。是次調查現況，令我們不禁再問，為何孩子每天要花上接近十小時課堂的學習？教育局應對全港的小學生學習狀況進行深入的調查，檢討現行學習環境對學生成長的影響，調節有關的教育制度，協助制定適時及適切的身心靈和社交情緒學習方案，並積極推行家長教育。家長和老師在關注孩子「分數」的同時，也應照顧他們情緒的穩定性、生活的態度及心靈的健康情況。孩子需要家長和老師持續地指導他們在社交情緒上的學習包括：接納自己、與人相處，適應社會、面對環境的考驗，確實解決生活中各種問題、關懷自己和別人等。

有外國研究顯示社交情緒學習正面帶動孩子的專注和學習。因此，家長除了提供吸取知識的機會，也應在日常生活中與孩子建立良好的關係，並需刻意每天最少用十至二十分鐘以指導、分享或以身作則的形式與孩子上「社交情緒」補習課，讓他們擁有真正的健康。有見及此，香港聖公會小學輔導服務處近年參考美國組織Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning的「社會情緒學習方案」，作為「童心同樂」-以孩子為本的社交情意學習輔導計劃的理念依據，目的旨在促進學生在社交及情意方面的發展，與老師和家長一同建造有利的成長環境和給予支持及指導，攜手塑造他們的身心靈健康。

健康不僅是沒有疾病，且是生理、心理和社會適應方面都處於完好狀態。

「身教」之我非完全父母

劉玉英
學生輔導主任

身教就是父母要以身作則，為子女立下榜樣。正所謂「有其父必有其子」、「虎父無犬子」，我們有正面的品格、價值觀、道德觀或待人處事的優良風格，當然希望子女能夠學習和繼承。不過身教可以是鞭策父母注意言行的動力，也可能成為親子管教上的壓力，因為有父母會擔心在孩子面前犯錯會失去管教的立場和權威，事事謹慎要做好榜樣，但人總是會有缺失或做的不夠好的時候，到底我們該怎樣面對自己的短處、犯錯或不足呢？。以下是筆者一點看法：

1) 接納自己和別人的強弱項：

天下無完全、完美的父母，人人皆會犯錯，也會有缺失，不可能集天下優點在一身。不要害怕在子女面前暴露自己的不是或弱點，甚至用藉口掩飾。可以善用自己失敗的經驗，坦誠向子女陳明甚至認錯，這樣不但能給孩子立下「正面不逃避、勇於承擔、虛心改過」的好榜樣，也可讓他們學習認識、接納自己和別人的短處或不足。此外，也可善用別人成功的例子。例如我個性急躁，確實很難做到有耐性，我可以教孩子：「有耐性是一個好的品格，媽媽承認我有時候做事也比較急，仍需要學習和改進。這方面爺爺是我們一同學習的好榜樣，他做事……」



2) 一視同仁，同一準則：

曾在街上遇到一位媽媽責備兒子衝紅燈的危險行為，兒子馬上反駁：「媽媽，你平時也經常衝紅燈呢！為甚麼你可以衝，我就不可以？」媽媽辯稱：「媽媽比較聰明，身手靈活，衝紅燈也不會被車撞到，可你不如我厲害，所以不可衝紅燈！」試問這樣的解釋怎能叫人信服呢？

3) 對事不對人，不失父母威信：

如果子女當面指出父母的不當或不足時，你會怎樣反應呢？有人會藉口逃避或「老羞成怒」痛罵子女一頓，擺出一副「天下無不是的父母」的樣子。其實真正的威信是建基於子女對父母的尊重和由心的信服。藉口狡辯只會失去管教的立場，且影響親子關係。我們可以容許家人彼此坦誠互勉，互相提點，但強調態度上必須是禮貌、誠懇、尊重，不可以輕慢無禮、人身攻擊、挑戰權威。例如可以說：「媽媽接受你的提議，也許我在這事上的確有做錯的地方，但我不接受你剛才對我說話的態度。我是你媽媽，無論如何，即使我可能有錯，你也應該尊重我。假如你禮貌、尊敬地向我反映意見，我是很樂意聽的。」

身教一點也不容易，父母在生活中多反思及觀察孩子和自己的行為，積極學習和接納，並謹記每一個人都不是完美無瑕的，讓孩子在「非完全」當中得到最多的機會學習好榜樣，便已經足夠了！

父母或照顧者如何協助孩子認識自己？

譚芷筠
督導主任

「自我概念」並非與生俱來，而且有很大部份是藉由生活中的重要「他人」而來的，那作為孩子重要「他人」的家長們，在日常生活中可以怎樣協助孩子發展正面的「自我概念」呢？或許下列的四大要訣能給予你們一些啟示。

1. 父母對自身的看法

常言道「有其父必有其子」、「虎父無犬子」，說的是父母是孩子的榜樣。要孩子對自我有正面的看法，父母應先對自己有正面及合理的評價和看法。試問每天抱怨自己有多不濟的爸爸、或自吹自擂的媽媽，她們怎能引導孩子對自身之行為表現作出合理的檢視，那麼孩子又怎會從生活中學習分辨好與壞、對與錯、該做不該做，繼而發展出合宜的行為道德標準？因此，父母持正面的「自我概念」，是協助孩子的第一步。

2. 讚之以據

受著西方文化的影響，近年家長都較明白及採用正面讚賞的管教方式。但在此值得一提的是，有助孩子建立正面自我概念的讚賞，應包括具體的內容，這樣不單讓孩子清楚明白自己「該做」、「做得好」或「做得到」的地方，協助他們更清楚了解自身之能力，更有效強化孩子作好行為的動機，讓好行為得以內化。

3. 責之以理

正所謂「愛之深，責之切」，說的是父母在孩子做錯時，要具體清楚的指出孩子犯錯的地方，協助孩子作出檢視並改正過來。我見過很多父母，他們好像都忘記每個人都會有犯錯的時候，但當他們遇見孩子犯錯時，便容易情緒被牽動，有時更會將教導變成了辱罵，試問孩子怎能從辱罵中明白自己做得不對，而連錯在那裡也弄不懂的孩子，又怎會懂得改善過來。而更惡劣的是，在沒有內容的責罵中，孩子只會接收到「我很不濟」的訊息，而負面的自我概念亦因此而逐漸建立起來。

4. 容讓孩子面對挫折，肯定能力

每個人在生活上，總會遇到挫折和困難的時候，作為家長，容讓孩子面對挫折，從旁給予鼓勵協助，而非一面倒的保護，此舉能讓孩子明白及體會到自身之能力，知道自己是有能力去應付生活中不同的挑戰，這些對自我能力的肯定，均有助他們建立正面的自我概念。家長必需學習「放手」，才能讓孩子從困難中認識自己更多。



當我們運用正確的方法表達情緒，不單讓別人明白也讓自己清楚情緒的由來。試每天與孩子一起練習用以下的句式表達情緒。

我感到_____ (當時的感覺，如：喜、怒、哀、懼等)， **因為**_____ (出現所描述的感覺的原因，包括：人和事情)

徵稿

我們正開始籌備出版一本有關社交情意學習的刊物，歡迎大家以不多於一百五十字寫下一些你協助孩子在社交情意層面發展的秘訣，可郵寄或電郵至服務處，請註明「家點愛徵稿」、學生姓名、就讀學校、班級及聯絡電話。



香港聖公會小學輔導服務處



服務範圍

全方位學生輔導服務

「童創未來」—智力/心理評估及輔導服務

「童心同樂」社交情意學習輔導服務計劃

地址：九龍觀塘月華街和樂邨居安樓601-617室

電話：2174 6077

電郵：pssc@skhwc.org.hk 網址：www.skhwc.org.hk/pssc

督印人：蕭海暉

編輯：邱淑華、張佩華

出版：2014年4月

版權所有 不得翻印

