

P011 肯定自己，建立自信

自我意識在人格形成和人格結構中佔有重要地位，健全的自我意識是全面發展的重要途徑，也是人心理健康的有效保證。青少年如何塑造健全的自我意識？可以透過正確認識自己、積極接納自己、有效控制自己、以致努力完善自己。

現在社會環境複雜，電視、電影、雜誌、漫畫及網路上的資訊泛濫，令學生吸收不少知識，這些知識包括了正面與負面。令心智未成熟的學生很易陷入迷惑中。青少年是自我意識的矛盾期，這種矛盾會使個體帶來痛苦及不安全的感覺。嚴重的會對自我評價不正確，對現實我評價過低，自卑感重，自信心弱。學校的教育單一以成績取向，對學生的心理照顧不足，未能多方面培養學生的潛能及長處，以致學生只會以成績來衡量自己。

本次的教學主題是肯定自己，建立自信。內容主要分 4 個方面。

1. 認識自己，接納自己。
2. 學習與人相處，培養表達能力。
3. 培養正確的價值觀。
4. 為自己定立可行的目標方向。

玩是小朋友的至愛，如何從遊戲中學習？

本教學設計特色是以不同遊戲中學習，小組活動為主，透過遊戲、比賽、分享，使學生在遊戲中得到訊息。讓他們能動手、動腦，啟發他們進一步的思考，開展思維。從認識自己，接納自己，以至肯定自己。

活動概念：認識自己 → 接納自己 → 肯定自己