

# 親職系列 22

一起乘風破浪：  
培育孩子的抗逆力 (學前兒童)



網上版本



人生難免會遇到困難或不如意，家長都希望孩子能承受並克服這些挑戰，甚至在過程中成長。**抗逆力**是指適應逆境的能力；這些能力對孩子不同方面的發展和長遠健康都十分重要。然而，抗逆的基礎是什麼？家長和照顧者又可如何培養孩子的抗逆能力？

## 扶植抗逆根基

很多人以為只有天生性格堅毅的人才能戰勝逆境；但研究發現，能安然過渡逆境的孩子身邊總有他**可信靠的成人陪伴和引導他走過難關**。安全、與被愛和接納的感覺會令孩子較有信心應對不同困難和由此而來的各種情緒（如苦惱、困惑和哀傷等），甚至在受挫後仍然相信自己的價值，並勇於接受新挑戰。



此外，孩子的個人特質，如自我形象和自我調節能力 — 就是了解和管理自己的思想、情感和行為以達成目標的能力，也跟抗逆的表現息息相關。擁有**正面自我形象**的孩子會更有自信去改善現況，走出困境，從而能積極抗逆。而**自我調節**能力越高，抗逆表現便越佳。



自我調節能力並非與生俱來；從出生開始，孩子透過成人的協助和指導，在日常中慢慢嘗試和學習，使這項重要的能力逐漸成熟。

總括而言，孩子與家長有**可靠、穩定和安全的關係**是抗逆的重要基礎，對培育孩子**正面的自我形象和自我調節能力**也是不可或缺。

既然家長的角色十分重要，那麼在日常生活中又可以如何培育孩子的抗逆力呢？

## 關愛溝通為基礎

家長及照顧者平日與孩子相處時，多關心他的想法和感受，認同他的價值和能力，都有助鞏固他的抗逆力。要協助孩子成長，同時讓親子關係更親密，家長可以：

★ 每天盡量花點時間**專注地陪伴孩子**，並  
透過笑容、擁抱、親吻、輕撫或  
直接對他說：「我很愛你！」  
來表達你對他的**關注**。



★ 在日常生活中，觀察孩子對什麼事物感興趣，把握機會多與他**有來有往地互動**，例如在和孩子吃飯、洗澡、更衣時，多與他交談；又如當孩子向你展示



他的玩意或創作時，你可坐下來加入他的遊戲，聽聽孩子編的故事，過程中盡量

**由孩子作主導**。這些親子互動也有助於孩子在語言、認知和自我調節等方面的发展。

★ 留心觀察和聆聽孩子的想法和感受，以**情緒導航**正面回應和表達接納，有助孩子逐步學習處理情緒，促進自我調節能力。家長可閱覽《「情緒導航」五部曲（學前兒童篇）》影片和《培育高「EQ」孩子：三至五歲延續篇—為學前孩子「情緒導航」的小錦囊》，了解更多為孩子情緒導航的技巧。

「情緒導航」  
五部曲



「情緒導航」五部曲  
(學前兒童篇)



培育高「EQ」孩子：  
三至五歲延續篇—  
為學前孩子  
「情緒導航」的小錦囊

★ 把握每個向孩子表達欣賞的機會，當他有好行為或按時完成事情後，即時給予明確的讚許，如：「你執好晒啲玩具，做得真係好！」；讚許孩子時可將他的好行為與正面的性格特質連繫起來，如：「雖然用咗好耐都未砌完幅拼圖，但係我欣賞你嘅毅力，唔輕易放棄！」



「啲個小朋友跌倒之後你即刻走去安慰佢，你真係一個樂於助人嘅小朋友！」即使那些只是微不足道的小事，家長也可花點時間與他一起回顧所做的事，並欣賞他所付出的努力。

★ 在處理孩子犯錯時，應針對孩子的不當行為，如：「講你想點，唔可以打人！」而非批評孩子本身，如：「你真係好曳！」



★ 留意自己的言行，能否讓孩子相信自己有能力克服困難和達成目標？有些家長常以「你仲細，唔可以……」、「太危險喇，你唔好去……」、「你做唔到㗎，等我嚟幫你啦！」

等理由來限制孩子探索、作新嘗試或犯錯的機會。久而久之，孩子受到過度保護，便會認為自己沒有能力面對挑戰。



## 引導學習在日常

家長可鼓勵孩子從小開始，根據能力和興趣，在日常承擔一些小任務、參與不同的活動並練習設定目標。在過程中，家長多欣賞，少介入，有助孩子從反覆的經驗中，體會到自己有能力獨自應對挑戰和達成目標，從而逐步學會獨立自主。



★ 鼓勵孩子參與自理活動如吃飯和穿衣，即使他做得不太純熟。



★ 在合理的規範下給予孩子選擇權，例如讓他選擇衣著、下午茶點、圖書和玩具。

★ 引導孩子訂立清晰可行的目標，過程中給予鼓勵，並協助他逐步達成，例如：

「我哋一齊完成幅圖畫先食茶點。」

當他繪畫時，你可以問：

「你想喺小狗旁邊畫啲咩？」、

「你鍾唔鍾意加多啲顏色？」；

透過讚賞來支持

他努力完成目標：

「差唔多完成喇，

好多顏色好靚啊！」



★ 家長可觀看《「讚」得其所 — 鼓勵欣賞》和《「教」得其所 — 恰當引導》影片，進一步了解恰當的鼓勵和讚賞以及如何作合適而堅定的引導，來幫助孩子學會守規矩和合作，並發展他的自控能力。



「讚」得其所  
鼓勵欣賞



「教」得其所  
恰當引導

## 輕鬆玩樂助成長

- ★ 按孩子的發展和喜好，透過**互動遊戲**（例如與孩子玩傳球、互相模仿、定格舞、進行角色扮演、「先生話」、或簡單的桌上遊戲）及其他家庭活動，讓他練習**專注**、**聽從和執行指令**、**等候**、**計劃**、**解難**等能力。



- ★ 讓孩子有機會嘗試不同的活動，並在過程中發掘他的**興趣**和**長處**，如：踢球、唱歌、講故事，或展現熱心助人、勇敢、好學……等等。
- ★ 當孩子剛發展一項新技能時，先從他能力所及的程度開始，並訂立一個**合理**和**可達成**的目標。例如：若三歲孩子愛唱歌，家長不需急於糾正音準和咬字，而是由衷地表達欣賞，並與他約定每月一起學習一首新歌，那麼孩子自然會對學習音樂更感興趣。

總括而言，家長從小與孩子建立可靠、穩定和安全的關係，並在日常相處中促進他的自我調節能力，協助他建立正面的自我形象，都有助培養孩子的抗逆力。至於如何協助孩子應對困難，家長可繼續參閱《一起乘風破浪：協助孩子克服逆境（學前兒童）》。