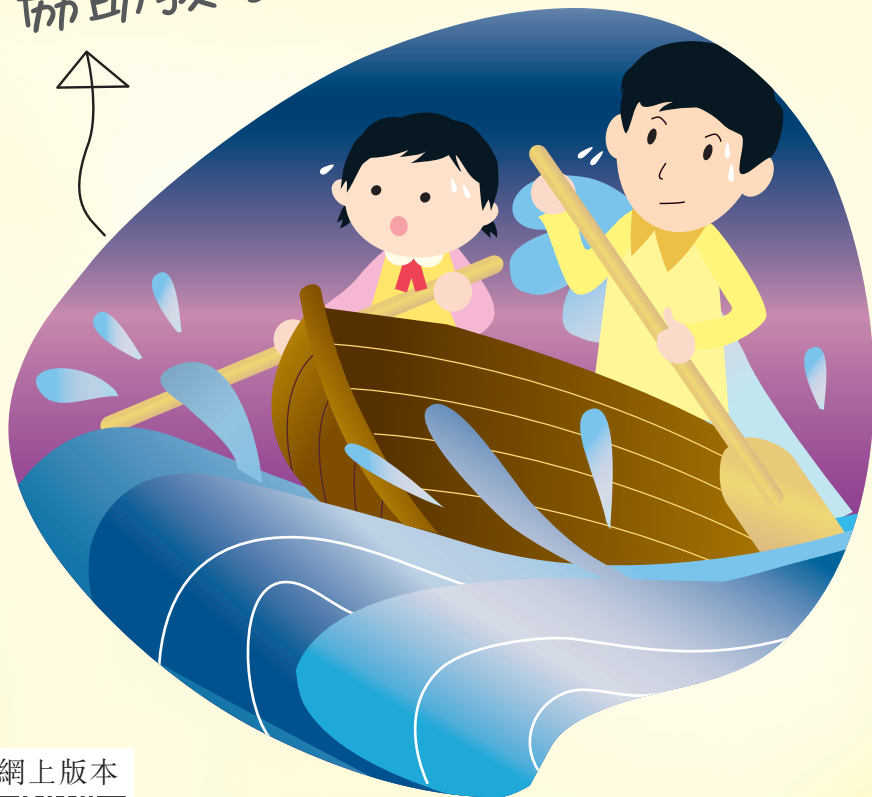


親職系列 22

乘風破浪：
協助孩子克服逆境 之一（三至五歲）



網上版本



抗逆的重要性

人生少不免會遇上逆境，有些孩子遇到困難時會變得脾氣暴躁或沮喪，有些卻能**安然面對或者能從逆境中迅速復原過來**，展現出抗逆的能力。「**抗逆**」是指**面對逆境時積極適應的過程**。研究指出，能抵抗逆境的孩子是能幹的、自信的、較健康、有較高的學術成就以及有較滿意的學業表現。

孩子的一些個人特質和外在因素均能促進他的抗逆能力。這些可以從小加以培養的個人特質主要包括孩子的自尊心、樂觀和常懷希望的心態以及溝通與解難能力。家長的管教、支持和家校的合作也是同等重要的外在因素。

加強個人特質

培養孩子的自尊心

自尊心強的孩子就如持有一面堅硬的盾牌，阻擋逆境所帶來的挫敗感，守護他對自己的看法和信念。反之，自尊心弱的孩子往往被挫折打擊信心，甚至貶低對自己的看法。你可以透過以下方法培養孩子的自尊心：

★ 表達你的愛和關注

- 每天透過笑容、擁抱、親吻、輕撫或對他說：「爸爸很愛你！」來表達你對孩子的接納和關注。



- 所有孩子間中都會犯錯，責罰時應針對孩子的**不當行為** (如：「打架是不對的！」) 而非**孩子**本身 (如：「你太差勁了！」)。
- 不論你的孩子是怎樣，你對孩子的接納能讓他學會接納自己。

★ 培養孩子的才能

- 孩子會從你的**正面**評語和**鼓勵**中肯定自己的才能，加強自尊心。
- 發掘孩子的**興趣**和**長處**，如：踢球、講故事、熱心助人……等等。
- 訂立一個**合理**和**可達成**的目標去發展孩子的潛能，並由孩子能力所及的程度開始。例如：要幫助你三歲的孩子對繪畫建立一個好開始，欣賞他對塗鴉充滿熱忱，而並非期望他能細緻繪畫，他就會更感興趣去繼續發展他的才能。



★ 建立孩子正面的自我形象

- 你對孩子正面的評語能促使他對自己有正面的看法。

- 把握每個**表達欣賞**孩子的機會，當他表現出正面的行為或成功完成一件事情後，**立即**加以**明確的讚許**，如：

「你能在玩耍過後把玩具執拾妥當，做得真好！」



- 不管孩子的成就是多微不足道，每天都與他一起細數他辦到的事。

培養樂觀及常懷希望的心態

孩子抱着樂觀的心態面對逆境，有助減低逆境所帶來的負面影響。樂觀的孩子會從積極處想，並擁有一種操控感，認為他們的行動可以影響事情的發展，因此，他們不會輕言放棄。另外，常懷着希望的孩子即使在逆境時，也有目標和動力去奮發圖強。你可以透過以下方法培養孩子的樂觀和常懷希望的心態：

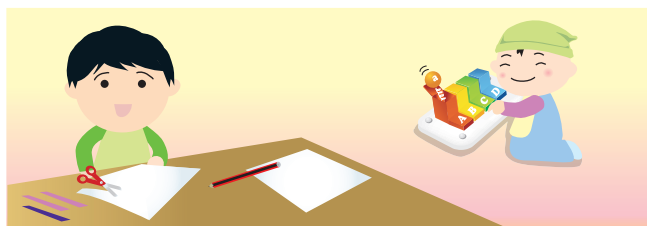
★ 培養積極的心態

引導你的孩子視逆境為:	切忌說:
✓ 暫時性 — 「這次你未能把球射入，下次再嘗試吧！我相信你有能力做到的。」	× 「每次你都不能……」 × 「沒有一次你可以……」
✓ 個別事件 — 「真可惜，你輸掉了這個遊戲！」	× 「你所有事情都做得不好！」 × 「你又把事情弄垮了！」
✓ 由外在因素導致 — 「你只是欠缺練習。」	× 「你不夠聰明所以遊戲輸了。」 × 「你實在太笨拙了，沒可能會贏。」

成人的說話對孩子極有影響力，如果孩子完成一項工作或是達到目標，面對他的成功，你可以欣賞和鼓勵他：「你做到了！」「你真的很有繪畫的才能。」切忌對孩子潑冷水：「你不要這麼興奮！你只得這次成功而已。」「你就只是繪畫好。」或是「你只是好運而已。」

★ 培養操控感

- 選擇配合孩子發展階段的玩具。一些在孩子**完全操控下**會作出**反應**的玩具和工具，有助發展操控感，令孩子明白他的**行為與後果的關連**，例如：按動鍵鈕時會發出聲響的玩具就適合一歲幼兒；四歲幼兒一般能用剪刀做勞作。



- 幼兒往往對成年人的行為感到好奇而加以模仿，當孩子對自理活動如吃飯和穿衣感興趣時，鼓勵他參與，讓他學會**獨立**。
- 在合理的限制下給予孩子**選擇權**。例如：選擇衣着、下午茶點、圖書和玩具。



- 讓孩子習慣訂立**清晰和可達成的目標**，如：「我們一起把圖畫畫好才看電視。」
- 協助孩子一步步達到目標。例如：引導他完成繪畫時可問：「你想在小狗旁畫些甚麼嗎？你喜歡多加一些顏色嗎？」**鼓勵和讚賞**他的**努力**：「差不多完成了，你看色彩多繽紛！」

★ 培養常懷希望的心態

- 在日常生活中作好榜樣，對事物常抱持希望，如：「這裡沒有合身的衣服，不過我相信在別的店舖應該可以找到。」
- 與孩子閱讀有關希望和堅毅的故事，如：《塞翁失馬》、《愚公移山》。



- 以積極和鼓勵性的思想取代孩子消極的思想，如：當你的孩子說：「我總是得不到老師的貼紙……」你可以回應：「你今天未能得到老師的貼紙，不要緊！來，給自己打打氣！明天再試！」
- 要引導孩子從錯誤或逆境中學習，先讓他自行想辦法，然後才再加以引導。你可以引導他找出失敗的原因，然後問：「你下次可以怎樣做才能得到老師的獎賞？」

建立溝通和解難能力

孩子的溝通技巧和解決問題的能力可以幫助他克服困難。家長要注意以下兩點原則：

第一，鼓勵孩子表達自己；

第二，引導孩子自己解決問題，而非幫他解決問題。

★ 培養溝通能力

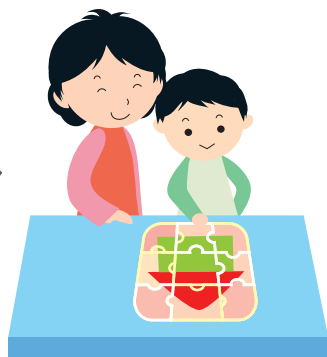
- 鼓勵和引導孩子表達他的想法和感受。例如：「在你遺失了娃娃之後，便一直默不作聲，看來很難過，告訴我你的感受好嗎？」當你的孩子依然沉默，你可以問：「你是不是因為娃娃不見了而感到傷心？可否告訴我多一點？」
- 制止不恰當的表達方式如：發牢騷、發脾氣或暴力行為等，並讓孩子承擔後果(如：安排「冷靜時段」)。當大家心情平靜後，找機會教導他合適的情感表達方法。
- 提醒並鼓勵輪流發言，如：「我現在先聽你說，然後才到我講」。

- 鼓勵你的孩子透過角色扮演遊戲來**練習溝通技巧**。
例如：當你的孩子扮演醫生時，他可以練習聆聽和發問技巧；當他扮演病人時，就可以練習如何表達情感。

* 本「親職系列」的單張十三和十六分別詳細講解孩子溝通能力的發展和有效的行為處理。

★ 培養解難能力

- 透過遊戲，如：簡單的砌圖遊戲、拼砌火車路軌和模擬日常生活難題的遊戲，引發孩子**解決難題**和**接受挑戰**的興趣。



- 引導你的孩子**找出**和**說明**問題所在，如：當你跟孩子講《三隻小豬》的故事時，鼓勵他動動腦筋：「為甚麼豬大哥有危險呢？」
- 幫助孩子盡量想出最多的**解決方法**。
- **引導**你的孩子**選擇**一個解決方法，如果他未能決定，就提出幾個選擇讓他取捨，如：「你要用鉛筆還是顏色筆畫太陽？」

總的來說，家長可以從小加強孩子的個人抗逆特質，幫助他積極、樂觀和自信地面對困難，解決問題。至於外在的因素怎樣影響孩子的抗逆能力，請繼續參看「乘風破浪：協助孩子克服逆境之二」。