

親職系列 23

一起乘風破浪：
協助孩子克服逆境（學前兒童）



網上版本



在「親職系列22」中提到，家長從小與孩子建立可靠而親密的關係，讓他感到安全和被愛，是培養抗逆能力的重要基礎。當孩子面對困難時，家長又可如何支持和引導孩子，助他們克服逆境？

先同理，後解難

當孩子遇到困難時，家長的情感支持對他極其重要。你的鼓勵和協助他表達感受，不但可讓他**抒發情感**，也有助他**學習調節情緒**，促進**自控能力**。

在孩子失意或遇到挫敗時，家長可以：

- ★ 送上一個擁抱或簡單一句表達關注和理解的說話，不要急於發問或提意見，例如不要問「你做咩唔開心？」而是：「你好失望啊」。



- ★ 避免嘗試淡化或否定他的感受，例如：當孩子因為用心砌成的積木模型倒下而大哭，



不要說：「有咩好喊呢？再喊就冇得玩！」又或孩子在學校因與好友爭執而不快時，別說：「冇咩大不了，唔使咁唔開心嘅！」

- ★ 把握機會，回應孩子的感受；家長可參閱《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》或觀看《「情緒導航」五部曲（學前兒童篇）》影片了解更多為孩子情緒導航的技巧。



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



「情緒導航」五部曲
（學前兒童篇）

- ★ 當孩子或整個家庭遇上一些重大的變故（例如：開始上學、搬家、與好友分離、失去寵物、父母離異、親人患病或離世）時，受壓的孩子可能表現得情緒化和不合作，他或會有很多未懂表達的感受和需要，家長宜嘗試理解和體諒，留意孩子行為和情緒的變化，花多點時間陪伴和關懷孩子，多進行輕鬆愉快的親子活動，如一同玩耍和親子共讀。



培養樂觀心態

孩子以**樂觀**的心態面對困難，有助他積極應對，減低逆境帶來的負面影響。家長也可以與孩子討論他所遇到的挫折和挑戰，引導孩子把逆境視為：



★ **暫時性**：困難不會一直存在，事情總會變好。你可對孩子說：「今次你未能將積木全部疊起，下次再嘗試吖！你做得到的！」；「今日落雨，去唔到公園玩，天氣好時再去啦！」

★ **個別事件**：類似情況不會一直發生。你可說：「你唔小心整跌咗啲茶點，真係可惜！」而不是：「你又整跌嘢喇，點解你成日咁唔小心？」

★ **與外在因素有關**，例如：「公園冇小朋友同你玩，可能因為佢哋咁啱都有自己識嘅朋友仔」；「呢個活動太難，所以你先得唔好！」

關愛溝通為基礎

當孩子的情緒平復後，家長可鼓勵他積極面對困難，引導他想出解決問題的方法。若孩子犯錯或未能達成目標，你可引導他找出能改善的地方，幫助他學習解難，把逆境轉化為成長的機會



- ★ 面對困難時，先鼓勵孩子自行想辦法，然後才加以引導。如果孩子未能想到法子，家長可提出數個建議，讓孩子選出一個解決方案。

- ★ 當孩子遇到挫折，例如他說：
「我總係得唔到老師嘅貼紙……」
你可先回應他的情緒，如：
「你好失望」，然後問：
「你覺得下次點樣做
先可以得到老師嘅獎勵？」



促進家校合作

研究發現，學校的支持以及穩定的師生和朋輩關係都有助孩子應對逆境。家長可以：

- ★ 鼓勵孩子多參與學校的課外活動，提升他對師長的信任和學校的歸屬感。當他有需要時，便會主動尋求學校的幫助；
- ★ 積極參與學校舉辦的活動，如家長座談會、家長義工活動、家校活動等，既可加深對學校的認識，亦可為孩子樹立積極進取的榜樣；
- ★ 當孩子面對較重大的難關時，就孩子在家中和學校的適應狀況，主動與老師聯絡，保持良好溝通，有需要時請老師或學校的輔導人員（如社工）協助孩子抗逆。



在成長路上，孩子會面對不同的挑戰，家長的支援和陪伴可增進親子之間的信任和連繫。每次渡過難關的經驗，都能加強孩子下次應對困難的信心和能力。

培育孩子的抗逆力並非一蹴而就，家長以關懷、耐心和接納的態度支援孩子，容許他面對挫敗和嘗試自己解難，有助他應對日後經歷的高低起伏，在人生旅途上能夠乘風破浪。

