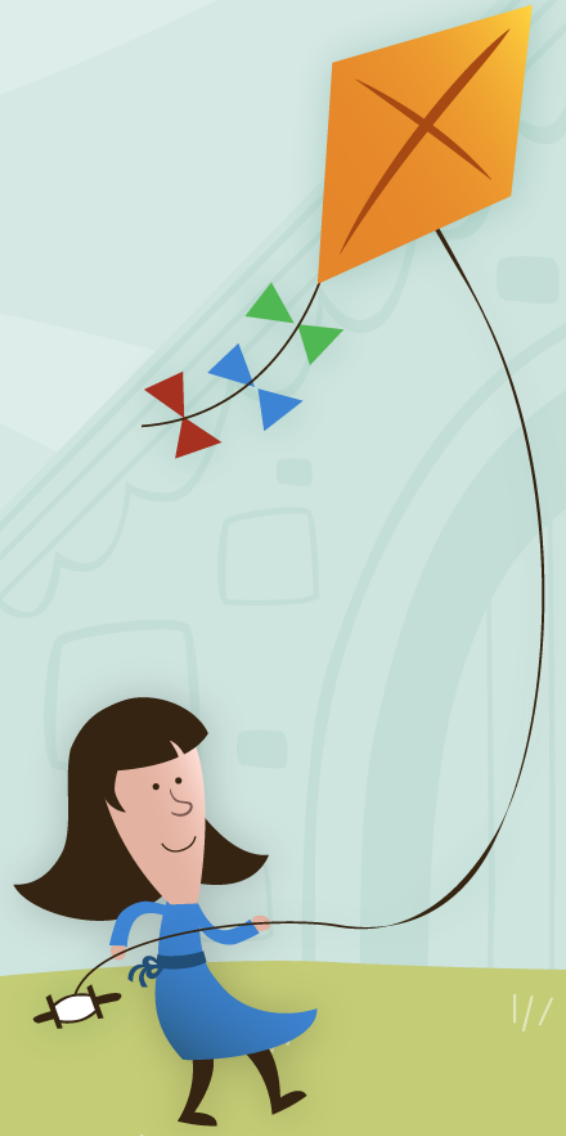
親子抗逆力

中華基督教會基真小學

家長教師會



親子遊戲愛連繫協會行政總裁
遊戲治療師及心理輔導員
香港大學社會科學(輔導)碩士
侯仲銘

抗逆力

朋友說：「你都知我囡囡讀緊K1，前日係佢生日，佢好想班主任同佢唱首生日歌，可惜班主任唔單止方唱，就連一句生日快樂都方講，囡囡放學後好唔開心，對住我喊，嗰刻我心都痛。」

甚麼是抗逆力？

是人類天生的潛能，

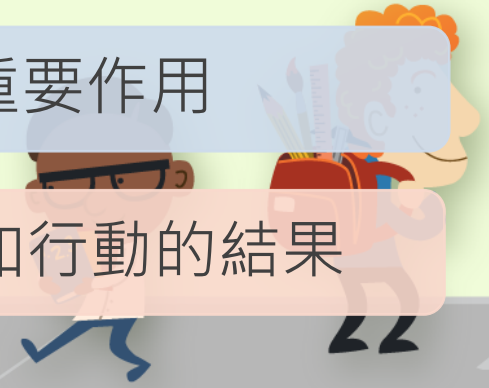
是可以學習及增強的，

使人即使面對困難、失敗和挫折，都能正面積極地面對和回應。

抗逆力「7C」

美國兒科學會金斯伯格（Ginsburg）教授指出，
良好的抗逆力是由「7C」建構出來，包括：

1. Competence（能力）	• 有效應對不同環境的能力
2. Confidence（自信）	• 相信自己的能力，有信心嘗試新事物
3. Connection（聯繫）	• 與家人、朋友、學校和社區建立緊密聯繫
4. Coping（克服）	• 有妥善處理壓力的能力
5. Character（品格）	• 有明辨是非的能力
6. Contribution（貢獻）	• 明白個人貢獻對社會有重要作用
7. Control（控制）	• 相信自己可以控制決定和行動的結果



逆境何處來?

社會

工作

個人

7

23

300

vs

17

	樂觀的人	悲觀的人
遇到不理想和挫敗的事	**暫時的**：失敗很快會過去 **局部的**：今次失敗,並不代表其他事也不成 **外在的**：今次失敗未必全部是我的錯，其他因素亦可能有關	**永久的**：為什麼惡運總是纏繞著我不放 **普遍化**：我連這件小事也做不來，所有事情我也做不好 **內在的**：都是我的錯，都是我不好，失敗只因我而起
遇到稱心如意的事	**永久的**：今次得,下次都會得 **普遍性**：今次成功 證明我努力沒白費，祇要肯努力其他事也可成功 **內在的**：我成功,因為我的能力和有努力付出	**暫時的**：今次只是特別好彩 **局部的**：我只有在這件事上做得好,其他的就做得不好 **外在的**：好彩有人幫助我

例子

你點諗?

經濟不景,成為失業大軍

子女未能進入心儀學校

有家人不幸染病

例子

你點諗？

孩子今個學期成績突飛猛進

上司稱讚工作表現

身體報告一切良好

孩子逆境何處來?

個人方面

自我形象
別人競爭
面對突發事件

家庭方面

父母責備
父母吵架
與兄弟姊妹發生衝突

學校方面

考試及繁重的功課壓力
與同學關係欠佳

培養孩子抗逆力應具備的4種心態

1) 全心聆聽及明白孩子所面對的困難

大驚小怪
微不足道 ?

小事一樁 ?

孩子很善忘，很快便會忘記 ?

以非批判、非說教的方式，全心聆聽孩子對困難的看法和解釋，讓他們感受到支持和接納，去面對壓力和逆境

培養孩子抗逆力應具備的4種心態

1) 全心聆聽及明白孩子所面對的困難

孩子放學返黎偏哂咀,話背默漏寫咗一行,變咗唔合格。

你點講?

培養孩子抗逆力應具備的4種心態

2) 提供適當表達情緒的渠道

良好及適當表達情緒的渠道，是建立抗逆力的重要一環

你點講?

孩子話今日同學撩我傾計,無端端比老師罰企。

培養孩子抗逆力應具備的4種心態

3) 避免過份保護孩子

剔除孩子在生活中可能遇上的壓力和困難，不但會扼殺他們學習解決問題的機會，他們亦不能從中發掘及建立自己的能力及強項

孩子好鍾意去童軍活動,童軍考章的周末撞正考試季節

你點做?

培養孩子抗逆力應具備的4種心態

4) 避免抱持「愈快愈好」的心態

在生活步伐急速的社會，我們會期望自己和孩子能從挫折或逆境中快速復原，但復原是需要時間的

你見到孩子已經比之前勤力溫習,但今次的考試成績未有起色

你點做?

抗逆力高的人.....

I am...
我是...

有價值的!

抗逆力高的人擁有良好和健康的自我形象

I can... 我可以...

克服困難的!

抗逆力高的人擁有良好的自我效能感

I have...
我有...

家人及朋友的關愛!

抗逆力高的人擁有不同的資源和社交支緩網絡

戲有益!?

你的孩子玩甚麼?

孩子需要的，是無拘無束、
任他們自由發揮的遊戲時間 ♡

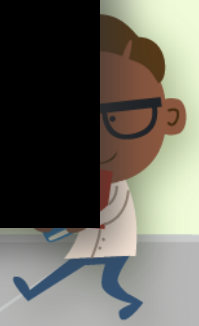
- 自我控制 👍
- 想像力、創造力 👍
- 掌控環境能力 👍
- 人際關係 👍
- 自信心 👍
- 情緒管理 👍

戲有益!?

點樣玩?

- ✓ 由孩子帶領
- ✓ 不是說教的時候
- ✓ 可反映孩子玩時的行為及情緒
- ✓ 不需要刻意輸
- ✓ 玩具不重要,陪伴更重要

延遲滿足可以訓練嗎?



延遲滿足可以訓練嗎?

- 「阿媽我肚餓想食薯片!」下午6點
- 「我開唔到個樽蓋,你幫我開!」
- 「我要而家去玩!」未食完飯
- 爸爸用緊電腦暫時不能上網睇YouTube
- 做完功課太夜沒有遊戲時間

孩子是父母的**一面鏡**
父母是孩子的**好榜樣**

有兩對父子，他們在路上分別遇到了一個乞丐。

第一對父子的對話是這樣的：
兒子：爸爸，這有一個乞丐。
爸爸：你看吧，你不努力讀書，今後就會像他一樣當乞丐。
孩子情緒很低落地走開了。

另一對父子的對話：
兒子：爸爸，這有一個乞丐。
爸爸：是的，他很窮，你要努力改變他們的生活。
孩子感覺很自豪，自信地走開了。

謝謝!
問與答