

## 亲子教室：成长中的抗逆力—刘润娇

播音：星星

近年以来，只要打开报纸港闻版，经常都看到一至两则关于自杀的新闻。看到这些新闻，心里总有一种沉重和心痛的感觉。据香港大学防止自杀研究中心在前年（编注：2016年）的调查资料显示，估算本港每10万人中有9.3%的人死于自杀，当中尤以青少年的自杀率上升超势最为严重。这样是反映了青少年的心灵越来越脆弱？还是，反映了他们承受的压力越来越严重呢？究竟我们可以怎样去帮助他们在这个充满各种不同问题、危机和负面意识的社会里，找寻到曙光、盼望，以及加强抗逆能力呢？

其实我们每个人都不喜欢面对困难或挫折，但它们总是不能避免地从出生便伴随着我们成长。所以，我们原本应该从小就培养自己的抗逆能力。奈何现代父母总是不忍心看见孩子遇上失败、挫折而跌得焦头烂额，又或是过分担心孩子们会因此而失去自信心。心理学家马斯洛曾经说过：“挫折对于孩子来说未必是坏事，关键在于他对待挫折的态度。”我们作为父母，有义务教导并帮助孩子以正确的态度面对挫折，并让他们培养、锻炼出对抗挫折的能力，以及面对困难的智慧。

近年社会富裕，每一个家庭所生的小孩只有一至两个。因此，这些小孩大部分都在溺爱中长大，不但物质生活丰富，有些小孩甚至有6、7个大人（爸爸妈妈、奶奶爷爷、外公外婆、女佣）轮流照顾。可以说万千宠爱在一身，不要说需要自己处理困难，即使是基本自理都不用动手。面对挫折时，总有父母来挡驾；加上在香港社会的教育中，普遍将焦点放在催逼子女成绩上，忽视了或是没有时间培育孩子品德的成长，以至于小孩实在没有机会去面对困难和挫折。因此，我们可以从以下几方面注意多些，去培养孩子们的抗逆力。

### 内在方面：

#### 正面处理情绪

要培育情绪健康的小孩，首先是让孩子学会表达感受和有效地控制负面情绪。多从正面的角度去看不同的事情，就好像“半杯水”的故事：“若在你面前只剩下半杯水，你是担心：‘我只剩下半杯水’，还是会感恩地想：‘真好！我还有半杯水’？”正面的处理情绪态度让孩子遇到困难时，仍能保持心境开朗，能正面地面对事情。然而，在很多个案中，父母自己也不知道如何处理自己的负面情绪。

当孩子面对困难时，该如何帮助他们呢？若我们细心回望自己的成长过程，我们也经历过和解决过大大小小的困难。起初面对困难时，会害怕和担心，但困难得解决后，便满心喜悦。这些都可以成为活生生的例子，给孩子学习和鼓励。父母也可以尝试跟小孩分享自己的困难，并告诉他们自己也曾努力地思考及寻找各种解决方法。这些都是很宝贵的故事，不但能告诉小孩父母遇到问题时的心路历程，同时也提醒自己以前确实已有解决问题的能力，现在也有能力解决目前的问题。另一方面，也可提醒孩子们，有困难时，要懂得找人分担，寻求支援，一起寻找合适的解决方案，让他们知道：“解决方法总比问题多。”当孩子有解决问题的能力，即使遇到挫折也能慢慢克服它。

### 提升自信心

父母可以鼓励孩子接纳自己，明白自己的限制，但同时也要肯定自己的能力和知道自己的优点，从而使孩子更有信心和勇气去处理事情。父母的适当鼓励和欣赏是非常重要的。

外在方面：

#### 安全有效的亲子关系

父母平时要与子女建立良好的关系，有恒常的沟通，并让子女感受到父母无条件的爱，可以放心说出自己的失败和弱点，父母要对此给予接纳和适当的指导。然而，要做到关爱而不溺爱，也是我们作父母要好好学习的一课。

#### 增强社交技巧

正如文中开始所提到的，现今的小孩通常是家中的焦点。因此，性格方面会较自我，不容易建立社交关系。父母要鼓励孩子与人建立正面的社交关系，学习与人相处和沟通，发展和维系友谊。有良好社交关系的人，即使面对不合理的行为或挫折，他们都较有能力去疏导情绪，处理和化解问题。

#### 学习处理压力，以身作则：

在现今社会中，压力是无可避免的；而事实上，适当的压力往往也是我们成长的动力，关键只是我们要懂得如何去舒缓压力。父母可以以身作则，跟孩子一起学习舒缓压力的方法，放松自己，例如：一起做运动、登山等。孩子的学习很多时不是单从他所听到的话而学到，而是从所观察到的行为去领悟和跟从。因此，父母能正面处理压力，并在有需要时懂得主动向朋友、信任的人寻求援助，这便是最好的榜样。

最后，我们要明白抗逆力是人类天生的一种潜能，能使人遇到严重的危机后，仍可以顺利地反弹、复原。拥有抗逆力的人，能转化逆境，令生命更强。即使遇上困难、失败和挫折，都能正面且积极地回应和面对。因此，我们要相信我们的孩子也有这一种潜能。父母过分保护孩子，会拿走他们在日常生活学习解决困难的机会和适应社会的技巧；致使他们长大后，仍不会自我照顾。

古语有云：“疾风知劲草。”因此，给孩子一个合理、正常的生活模式，实在是我们为人父母的责任。让孩子在成长路上坦然面对困难和挫折，并以善意的态度作出鼓励和赞赏，好让孩子能学习承担责任及对个人的行为负责。

#### 作者简介

刘润娇，个人、婚姻及家庭治疗师，基督教婚姻家庭治疗硕士。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。