

# 天主教明德學校

## 第三期家長錦囊：如何提升子女的抗逆力？

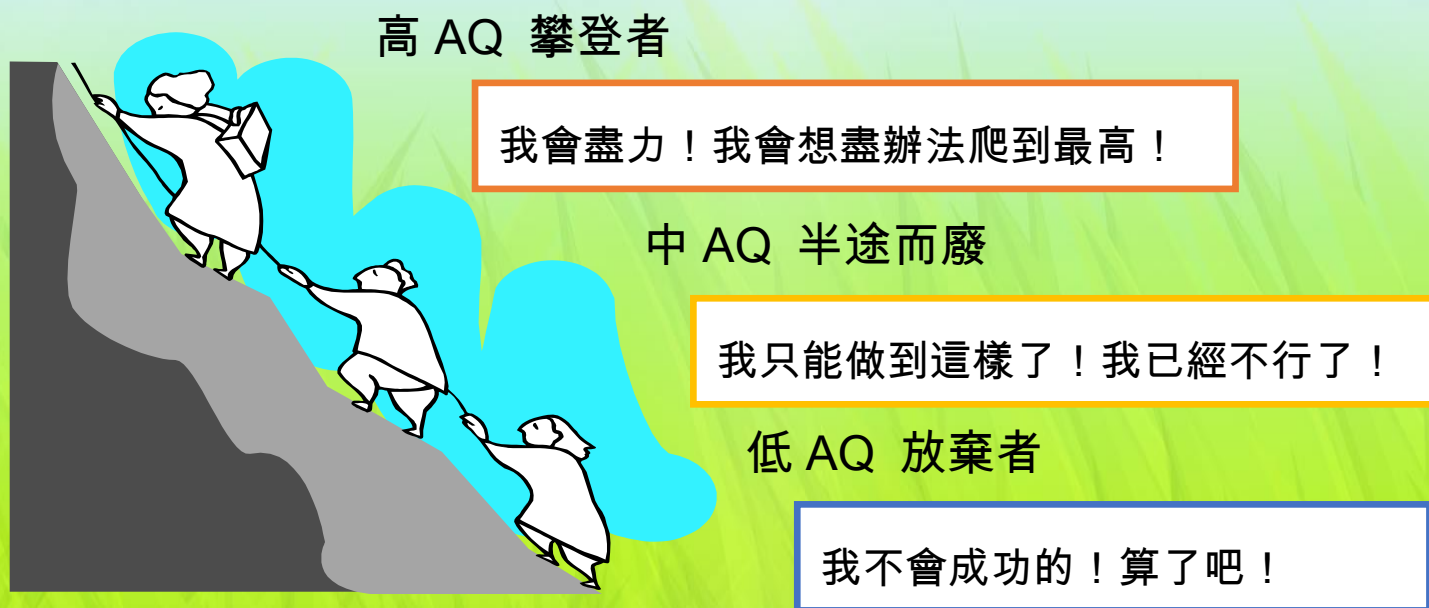
孩子遇到困難時感到害怕？孩子做事容易放棄？孩子沒有信心自己解決問題？這是子女缺乏抗逆力的特徵，培養孩子有克服挑戰的能力和信心，是子女重要的成長養分。

### 抗逆力是什麼？

- 抗逆能力 (AQ)是指「個人身處不利環境中，仍能處之泰然及勇於面對，發揮內在的潛能及懂得尋找外界的資源，克服挑戰。」(K.Thomsen, 2002)
- 抗逆能力愈高，愈能以彈性面對逆境，積極樂觀，接受困難的挑戰，發揮創意找出解決方案。(Stoltz, P.G. 保羅史托茲)



### 抗逆力比喻為攀山



「決定你人生高度的，不是你的才能，而是你的態度」。

美國知名作家與演說家齊格勒

# 了解子女面對的逆境



範疇	例子
學習	功課不懂做、學習進度慢、成績不理想
出路	擔心讀不到想讀的中學、沒有方向
課外活動	合作的同學不負責任、輸了比賽
家庭關係	與家人爭執、家人生病
朋友關係	鬧交、朋友出國、被出賣/遺忘
老師關係	關係緊張、覺得被針對
個人	外表不夠好、生病、恐懼
日常生活	趕不到巴士、迷路、期待以久的事情取消了

\*從家長的眼光來看，子女所面對的逆境看似瑣碎和微不足道，但這些事情卻是子女日常生活中真實的掙扎和困難。

## 子女面對逆境我們可如何反應？

**L**



**E**



**A**



**D**

Listen

積極聆聽

- 先讓子女抒發情緒
- 嘗試去理解並表示明白他們的心情

Explore

發掘並界定問題

- 協助子女清晰界定問題

Analysis

分析可行解決方法

- 想可行的解決方法
- 再分析各方法的利弊

Do行動

- 計劃執行可行方法
- 執行後再檢討調整

## 如何引導子女面對逆境？

### Control 控制

- 雖改變不了事情的發生，但仍可改變事情的發展或其影響性
- 例：你覺得事情自己是否可以解決？

### Origin 起因及 Ownership 責任 歸屬

- 知道事情有多於一個成因，而要有勇氣承擔和自己應負的責任
- 例：你認為問題為何會發生？你認為你有責任嗎？

### Reach 影響

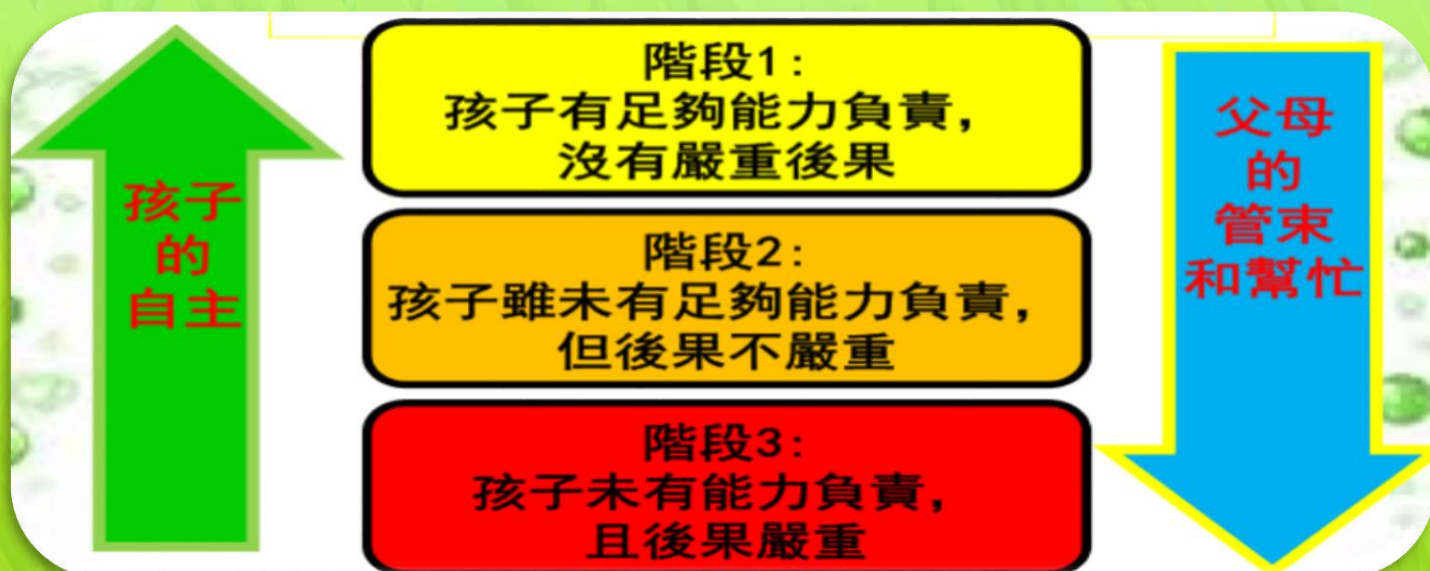
- 能視挫折為特定事件，感到有能力處理
- 例：你認為這問題會有什麼影響？事情真的有這麼嚴重嗎？

### Endurance 持 續

- 視逆境為暫時現象
- 讓孩子明白事情總有完結的一天
- 例：你認為問題有多大機會能解決？

## 如何培養孩子的抗逆力？

子女所需要的，並非無微不至的照顧，而是要適時放手讓他們自行解決力所能及的事情。



## 如何培養孩子的抗逆力？



## 親子活動建議

多善用新聞、生活例子、生命勇士奮鬥的經歷分享，潛移默化地播下積極樂觀的種籽，讓子女明白到所有難題都是學習與成長的機會，無論身處任何環境，正面的個人信念和選擇皆可助我們跨越障礙。

家長如有任何意見或查詢，歡迎聯絡楊姑娘（電話：28975063）

出版日期：5/2/2017