

孩子的一些個人特質和外在大因素均能促進他的抗逆能力。單張廿二詳述從小可加以培養的個人抗逆特質。本文將會介紹重要的外在抗逆因素，包括：家長的支持、管教和家校的合作。

加強外在因素

提供支援

★ 處身困境，孩子需要你的支援：

- 與孩子從小建立親密的關係，關心他，經常跟他談笑和遊戲，他自然會對你產生信任，視你為他心目中重要的人，在有需要時，會樂意找你幫忙。
- 當孩子在逆境或失意時，最重要的是給他情感的支援，一個擁抱或是安慰的說話，也會給他慰藉。比如他見到花了長時間砌成的積木模型倒了下來，不禁放聲大哭，不要對他說：「男孩子是不會哭的，有甚麼好哭呢！」你可先認同他的感受：「你辛苦砌的模型沒有了，好難過啊！」再鼓勵他：「讓我們再來砌一個更漂亮的。」



- 要培養孩子的獨立性，你可先鼓勵他自行解決問題。若他顯然沒有能力處理，就要隨時提供實際支援。當你能在困難的時刻提供指引和幫助，你的孩子會感到較易渡過難關。
- 你也應讓孩子明白求助的重要，教導他在有需要時找人幫忙，並且以身作則，示範如何尋求協助。

正面的管教

正面管教是利用富建設性而又不傷害孩子的方式培養孩子的恰當行為和建立良好的自我形象，當中包括以真作則、鼓勵孩子良好的行為，並幫助他學習認識規則、遵守規則和承擔後果。這有助培養孩子的責任感、自我調控能力、溝通和解難能力。這些因素都能促進抗逆過程。

★ 以真作則

「有怎樣的父母，就有怎樣的孩子的。」做孩子的好榜樣，孩子在耳濡目染之下，會更容易學習恰當的行為和良好的價值觀。



★ 鼓勵促進抗逆的好行為

要孩子建立理想的行為，初期需要你經常讚賞他，令他因為得到你的注意而繼續該行為。當他的行為開始變為習慣，便可以漸漸減少讚賞，但這並不等於你無須再給他注意。好的習慣仍然值得你去欣賞，因此間中的嘉許和鼓勵，能夠令好行為持續下去。



★ 訂立規限

適當的規限可以幫助培養孩子的自律和責任感。跟孩子商議你希望他遵守的規則和限制，要考慮訂立的規限是否清晰、明確、正面和符合孩子的實際能力，例如：「放學後自己換校服」這規則可能適合五歲的孩子，卻不適合三歲。



★ 執行規限和後果

預早對孩子說明犯了規須承受甚麼後果，讓他學習對自己的行為負責任，例如：因為沒有保管好玩具而把它遺失，孩子就得面對不得叫父母另買作補償的事實；打妹妹就得接受隔離若干分鐘。所用的後果須配合當時情況，並且不應用責打或羞辱傷害孩子。執行規限和後果，需要家長保持堅定、堅持和一致。有些家長可能擔心堅持執行規限和後果會令孩子不快樂，甚或憎恨他們。只要你運用後果時是針對不當的行為而不是孩子個人，同時在其他時候你關懷他，跟他保持親密和輕鬆的關係，正面的規限和後果只會幫助他學會承擔，並讓他因預知你的要求而減少鬧情緒，使親子關係更進一步。

本系列的單張十五和十六詳細講解正面的家長管教技巧。

家校合作

除了在家裏，你的孩子也花長時間在幼兒/幼稚園和小學裏。因此，選擇一所與你信念一致的學校是很重要的：



★ 考慮學校課程是否有利於培養抗逆特質。例如：溝通和解難能力是不是融入課程之中，以及孩子的才能會否在學校裏得到發展。

★ 老師有協助孩子積極面對逆境的意識。

★ 老師能給予關愛、積極的指導和支持予孩子。

要加強孩子的抗逆能力，家長和學校的合作是不可或缺的：

★ 家長宜跟老師就孩子在學校和家中的適應保持良好的溝通，商量如何有建設地改善孩子的表現。家長可以嘗試採納老師的意見，在家中鼓勵孩子，並向老師表揚孩子好的表現；另一方面，也可以了解孩子在學校的情況，有需要時向老師提出適當的建議。

★ 積極參與學校為家長舉辦的活動如座談會、義工訓練、家校活動等，既可充實自己，亦可為孩子樹立積極進取的榜樣。



★ 如果你積極地參與學校的活動，孩子便會以你為榜樣，更投入學校的生活。他對學校加添了歸屬感，在有需要時，便會主動尋求學校的幫助。

正如培養其他特質和技能一樣，建立孩子的抗逆特質需要你付出耐性、包容和堅持，而且這是一個終身學習的過程。有你的愛和關懷，你的孩子已作好啟航的準備，在應付逆境的旅途上乘風破浪。

衛生署母嬰健康院設有一系列的親職研習班和資料單張，專為準父母及嬰幼兒家長而設，歡迎向健康院醫護人員查詢。