

培育幼兒抗逆力

早前關於學童自殺的事件相信已令社會及各位關心孩子的家長擔心不矣，到底有沒有一個方法可以預防悲劇再發生呢？

根據本港防止學生自殺委員會在2016年11月的報告，學生自殺並非源於單一的事件或原因，當中包括各種因素互相影響。而且家長亦不能全天候替孩子解決所有困難，所以最徹底的方法是由幼兒開始，與孩子一起，逐步提昇處理困難的能力，好讓他們能面對往後無可預知的挑戰。

提昇抗逆力就是其中一種裝備孩子有效處理困難的方法。抗逆力的定義是人類遇上逆境後復原的能力，而研究指出這種能力包含了兒童對自己及環境的態度及價值觀。家長可以嘗試在家庭及孩子的個人層面增加以下的保護因素，平衡日後有機會遇上困難所引伸的危機因素，從而提昇抗逆力。

在家庭方面，親子關係是孩子抗逆力最重要的保護因素之一。此關係影響到孩子最直接的支援網絡。良好的親子關係可給予孩子一個安穩的感覺，讓他有困難的時候，感到家長會提供足夠的支持，一起面對困難。在幼兒時期，家長可以盡量在每天預留10至30分鐘固定的遊戲互動時間。在這短短的時段中，多留意及跟隨孩子的興趣去玩耍。這樣會令孩子覺得家長在接納自己的意見，增加親子間的聯繫。可能你們會問，“我在放假的時候，陪伴子女一整天不是有更多的聯繫時間嗎？”研究發現，每天短暫但持續的親子互動比長時間但不規律的互動時間對親子關係有更明顯的正面效果。

在孩子的個人層面，自我效能感(self-efficacy)為影響他們選擇面對或者逃避當前困難的要素。而自我效能感的定義是孩子對自己能否處理困難的感覺。另外處理並不等於要解決問題，其實與困難共處比解決困難更加需要勇氣及技巧，我們可以嘗試透過生活經驗，讓子女慢慢建立自信心。在幼兒階段，小事如自行用餐具進食，家長的反應都會影響到幼兒對該經驗的感覺。家長可以多鼓勵孩子嘗試新事物，隨即描述該行為，以示讚賞。如果幼兒的行為未能達到他的目的，我們再逐步加入清晰的行為提示去教授技巧，而非只描述他們的錯處。家長謹記指導孩子時應定下合理的期望，先讓孩子擁有成功的經驗再慢慢改善他們的行為，以達到我們的要求。

.....

正當面對逆境時，家長可以怎樣幫小朋友面對？

1. 用即時回應孩子的情緒需要，用簡單的說話肯定他們的情緒。例如：爸爸知道(事件：婆婆離開咗我哋)，你覺得(情緒：傷心)。
 2. 給予充裕的時間讓孩子表達情緒，陪伴孩子，不要說教。
 3. 如果孩子的反應過大令家長尷尬，而孩子亦願意的話，可嘗試將孩子帶到較少人的環境。
 4. 事後定時緊密地觀察孩子的表現。如有異常行為，盡快諮詢專業人士。
-

如果家長們可以提供不同的經驗，讓孩子建立足夠的自信心去處理困難，又同時讓孩子感到有一個穩定的家庭支援網絡作後盾，相信我們的孩子都會勇敢面對逆境，與家長一同成長，一同面對日後的挑戰。

