

# 培養抗逆力 首重安全感

「抗逆力」這三字在成人世界不陌生，因每天都要應付各種工作壓力、生活難題及情緒困擾。提升抗逆力當然不能臨急抱佛腳，專家指抗逆力和建屋一樣要打好根基，並且建基於親密關係，父母應從幼兒階段開始培養，第一步是給予安全感。

撰文：charlotte

電郵：charlottechangli@gmail.com



功課對小朋友的壓力超乎家長所想，應以同理心陪伴解決。



親子時光是建立親密關係、培養孩子抗逆力的時機。

東華三院教育心理學家梁翠瑩稱，抗逆力培養基於親密關係，按部就班慢慢建立。建立安全感可從幼兒階段開始，提升正向思維，當孩子日後面對不利環境便更有自信去解決。梁續說：「90%大腦發展是在5歲前形成，換言之幼兒是大腦可塑性最高的時刻，把握這個黃金時候，為大腦建造情緒社交能力和執行功能，有助孩子成長。」

梁翠瑩舉例說，如發現孩子不开心，首先是陪伴與聆聽，家長應以不同角度去理解孩子的行為：「情形就如自己不開心時，最需要的是別人的關懷和支持，而不想聽到責備和質問！」親子關係對培養兒童抗逆力十分重要，而家長也有心情不佳時，若不好好處理會將負能量帶給孩子，故緊記



遊戲治療師霍鈺雯



教育心理學家梁翠瑩

先處理好自己的情緒。

## 小兒科大件事

孩子的事只屬兒科？對孩子來說卻是件大事。註冊社工兼遊戲治療師霍鈺雯指，多聆聽他們的心事很重要，讓小朋友知道你和他分享分擔，因幼兒的情緒調節能力，是由親子共同「調節」出來，而建立安全親密的關係，是培養抗逆技巧的首項條件。家長不妨按同心理角度，代入孩子角色去了解情緒變化。霍舉例，有家長稱孩子喜歡玩膠紙，以前會覺得他在「搗亂」，但現在會看成他要「探索」，更開始觀察孩子的玩法。讓家長驚訝的是，現在孩子玩完後會乖乖收拾，但以前不會這樣合作。這可視為同理心的力量。



東華三院何玉清教育心理服務中心助家長了解兒童心理需要。