

我是孩子的情緒導師



講者：陳源裕 (YY Sir)

甚麼是抗逆力？

- 抗逆力是人類面對危機或逆境的適應潛能、內在的改變、自我校正及復原的一股動力。
- 抗逆力是指一個人面對危機或困難的適應能力，能減低或克服逆境帶來的損害。
- Resilience 意思是『能夠從困境中「反彈」』
- 擁有抗逆力的人能轉化逆境令生命更強。
- 抗逆力不是與生俱來，是可從後天培養的能力。

逆境商數：(Adversity Quotient)

- 逆境定義：指當一個人正在面對生存和生命危害的時間。
- AQ定義：一個人的挫折忍受力，或是面對逆境時的處理能力。
- AQ是指一個人面對困難時，能夠解除自己所面對的壓力及渡過難關的能力。它強調一個人的毅力、魄力與耐力，面對逆境時是否有正面積極的心態，面臨困難是否不輕易放棄。

逆境商數：(Adversity Quotient)

保羅·史托茲博士的研究結果：

- 一個人 AQ 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，因此能不屈不撓，愈挫愈勇，而終究表現卓越。

比較AQ高低的行為反應

AQ高

- 愈能以彈性面對逆境
- 積極樂觀
- 接受困難的挑戰
- 發揮創意解決問題
- 不屈不撓，愈挫愈勇
- 表現卓越

AQ低

- 感到沮喪
- 迷失
- 處處抱怨
- 逃避挑戰
- 缺乏創意
- 半途而廢、自暴自棄
- 一事無成

兒童成長：抗逆力低的原因

- 悲觀思想：困難當前不能保持樂觀。
- 自我效能感低：未處理問題，已經不相信自己可以做得到。
- 缺乏正向支援：身邊沒有人可以傾訴、安慰、鼓勵和支援。
- 缺乏成功抗逆的經驗：生活上沒有或太少遇見和處理相關的經歷。
- 恐懼與逃避心理：心理上習慣迴避和抗拒問題的發生。
- 心理上拒絕自我承擔責任：因為內在自我(Ego)害怕受到傷害。

家長的自我反思？

1. 你是一位情緒化的人嗎？
2. 你善於應付生活挑戰嗎？
3. 面對生活挫敗經驗時，你習慣的反應是怎樣的？
4. 你平時習慣向孩子傳遞負面的訊息嗎？
5. 你平時提醒或教導孩子時，反映你信任孩子嗎？
孩子認為父母信任他們的能力表現嗎？
6. 當孩子面對挫敗時，你的介入是一種助力，還是阻力呢？

AQ要素：CORE

1) 對逆境的掌控力(Control)：

- 避免「不可能」或「不可以」之類的反應，專注於思維有效的方法去改善情況。

2) 對逆境的起因與責任歸屬(Origin & Ownership)：

- 遭遇挫折時，願意自我承擔責任，專注在採取行動，恢復正常狀況。

AQ要素：CORE

3) 控制負面影響範圍的能力 (Reach) :

- 允許逆境情緒影響生活多深？
- 如何限制逆境情況影響至生活上各個範圍或層面？

4) 控制負面影響時間的能力 (Endurance) :

- 挫折將持續多久？
- 能否盡早收拾心情，重拾鬥心去戰勝逆境？

提升孩子的抗逆心法：(CORE)

1. 提升對逆境的掌控力
2. 提升個人對困難的承擔力
3. 限制逆境影響範圍
4. 維持樂觀遠景

提升孩子對逆境的掌控力

- 肯定孩子有能力影響逆境的發展。
- 相信孩子可以改變逆境，突破困局。
- 相信問題一定有解決方法，只是暫時未想到。
- 相信任何問題總會找到出路的。
- 相信逆境只是暫時性，只要找到方法，逆境自然會消失的。

提升孩子對困難的承擔力

- 面對困難，鼓勵孩子不斷嘗試和實踐，體驗成功的機會。
- 協助孩子為自己的挫敗經驗承擔責任。
- 協助孩子分析和認清自己的優勢和劣勢，然後學習發揮長處，改善不足處。
- 鼓勵孩子多反思，多行動，避免長時間停留於空想中。

控制逆境影響的範圍

- 讓孩子明白挫折，不代表「失敗」、「無用」、「無希望」、「失去所有」。
- 孩子明白自己可以「選擇樂觀」面對。
- 挫敗只代表未找到「對」的方法。
- 某部份不順利，不能說是整體出了問題。不宜誇大問題，將一些問題干擾整體的影響。
- 讓孩子明白自己有权選擇和主導問題的發展趨向。

控制逆境影響的時間

- 讓孩子明白任何問題都有時間性的。
- 越早收拾心情，越能重拾鬥心解決困難。
- 失足跌倒的解決方法，就是『盡快爬起身』。
- 最重要是打算到什麼時候，才願意爬起身。
- 克服逆境 = 爬起來總比跌倒多一次好

提升孩子抗逆力的方法

1. 父母要用無條件的愛，接納孩子的整體，包括他們的錯誤和不足之處。
2. 建立自重感，尊重子女的獨特性和獨立性。
3. 建立孩子對成功的預期心理。
4. 建立孩子的成功檔案。
5. 相信孩子的判斷力。
6. 鼓勵孩子參與家庭會議，一起做決定。
7. 向孩子請教，甚至採用他們的提議和意見。

提升孩子抗逆力的方法

8. 安排並肯定孩子在家裡的貢獻。
9. 鼓勵孩子參與不同的比賽活動。
10. 聚焦孩子的努力和進步，不要只看他的成就。
11. 聚焦孩子的優點、長處和貢獻，給予嘉許。
12. 直接表達對孩子的信心和正面的期望。
13. 不要給孩子貼負面標籤。

提升孩子抗逆力的方法

14. 給孩子從錯誤中探索和成長的機會。
15. 讓孩子承擔責任，鼓勵他們自己解決問題。
16. 教授孩子解難的技巧。
17. 善用鼓勵與讚賞的力量。
18. 培訓孩子建立「可能思想」。
19. 將「挫敗」視為「挑戰」或「學習機會」。
20. 協助孩子「學習樂觀」，凡事最少有三個解決方法。

提升孩子抗逆力的方法

21. 給予回饋時要對事不對人。
22. 避免糾纏或停留在困難的問題上。
23. 不停留在問“Why”，多些“How”的提問。
24. 用換框法，將缺點轉化為優點。
25. 父母成為孩子的好榜樣。