

# 抗逆篇

## 培养子女抗逆力



### 宜

1. 培养独立处事的能力:鼓励子女在安全的情况下自行解决问题,从经验及错误中学习。

2. 多赞赏:多表扬子女的强项,具体地指出并予以称赞,加强子女的自信心。

3. 鼓励子女不易放弃:让子女明白自己某些不足之处或困难是可以透过努力去改变的,只要不放弃便有希望。

4. 以身作则:要教导子女应付日常生活的困难,例如减压方法及处理人际冲突等,父母应为子女树立好榜样。

5. 建立避风港:多聆听子女,体谅他们的困境,让他们知道「家」是一个避风港,在挫败时可以歇一歇,然后重新振作。



### 忌

1. 过份保护:在子女面对挑战时,避免过早提供解决方法,以免扼杀子女学习解难的机会。

2. 严苛责备:「犯错是不可原谅」和「我犯错所以我不好」这些讯息或会令子女养成「少做少错」的逃避心态,结果减少了克服困难的机会。

3. 打击信心:挑剔子女的问题,或否定能力,会令子女失去进步的动力。

