

抗逆篇

培養子女抗逆力



宜

1. 培養獨立處事的能力:鼓勵子女在安全的情況下自行解決問題，從經驗及錯誤中學習。

2. 多讚賞:多表揚子女的強項，具體地指出並予以稱讚，加強子女的自信心。

3. 鼓勵子女不易放棄:讓子女明白自己某些不足之處或困難是可以透過努力去改變的，只要不放棄便有希望。

4. 以身作則:要教導子女應付日常生活的困難，例如減壓方法及處理人際衝突等，父母應為子女樹立好榜樣。

5. 建立避風港:多聆聽子女，體諒他們的困境，讓他們知道「家」是一個避風港，在挫敗時可以歇一歇，然後重新振作。



忌

1. 過份保護:在子女面對挑戰時，避免過早提供解決方法，以免扼殺子女學習解難的機會。

2. 嚴苛責備:「犯錯是不可原諒」和「我犯錯所以我冇用」這些訊息或會令子女養成「少做少錯」的逃避心態，結果減少了克服困難的機會。

3. 打擊信心:挑剔子女的問題，或否定能力，會令子女失去進步的動力。

