

如何提升小朋友的抗逆力？



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/cute-asian-girl-smile-play-jumping-2202024687>

資料來源：教育專家張作芳

早前聽過「再生勇士」楊小芳小姐的講座，她分享其經歷：在九歲時因意外失去了雙手，但她沒有因而自暴自棄，反而更積極裝備自己。憑著努力，她不但成為了亞運會的游泳選手，還「以足代手」，開始藝術創作，成功入讀香港藝術學院，成為了一位展能藝術家。在 2011 年，她獲選為「十大感動香港人物」，也在 2013 年成為「香港精神大使」。講座後，我詢問了幾位同學的看法，他們均表示倘若日後遇到困難也不再害怕，全因相信凡事總有方法解決，並要做法小芳姐姐一樣積極面對困難。

從小培養堅毅的精神

在人生的旅途上，我們難免會遇到逆境，屆時我們該以甚麼心態及方法面對呢？現今家長們往往會花很多心思在小朋友的學業成績上，期望他們能「贏在起跑線」。但是，在追求學問的同時，培養堅毅不拔的精神也是同等重要。可是，一些人在遇到困難時，卻選擇用不同方式逃避，更甚者還會看不開而了結自己寶貴的生命，殊屬可惜。作為教育工作者，我們有責任幫助同學提升對抗逆境的能力，而這種堅毅的精神需要從小培養。

提升抗逆能力的三大要素

專家指出，提升抗逆能力有三大要素：「樂觀感」、「效能感」及「歸屬感」。「樂觀感」從字面上不難理解，指對未來存有盼望，相信凡事總有方法解決，這是面對困

難應存的態度。「效能感」包括在面對困難時如何管理自己的情緒、如何訂定解決問題的方法，這代表了解決困難須具備的能力。「歸屬感」則是指身邊的人對當事人的關懷及支持。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/cute-asian-child-surprise-happy-about-621823943>

對小朋友而言，家人及老師的角色尤為重要。例如，在小朋友面對學業困難時，如他能感到父母及老師關懷及支持他，而不會因成績低落而對他有所鄙棄，或出言漫罵，或對他冷言冷語，而是會與他同行，一同尋求提升學業成績的方法，好讓他感到家庭及學校是「遮風擋雨」的地方。簡單而言，「歸屬感」是建立「樂觀感」及「效能感」的基石，是為面對困難者提供的動力。

培養抗逆力 從小事開始

那麼，我們可如何在生活上培養小朋友的抗逆力呢？難道要等他遭遇挫折時才教導他嗎？事實上，我們可從一些小事入手。以跳繩為例，不會有小孩子天生便懂得跳繩的。這時，家長可從旁鼓勵，讓孩子相信，他們是有能力學會的，此即上文提及的「樂觀感」。另外，家長可從旁協助，或示範跳繩的正確方法，讓他們感到父母陪伴着他，與他一同經歷困難，此即上文提過的「歸屬感」。待孩子初嚐過一、兩下成功的滋味後，可嘗試讓他們自己尋求如何協調肢體，掌握跳繩的方法，這便是上文所提及的「效能感」。

總括而言，我們可從小教導小朋友，當遇到困難時，應以樂觀積極的態度面對，也要為他們提供自我挑戰的機會。更重要的是，讓他們感受到身邊人的支持和關懷。