

## 協助兒童從玩樂中提升抗逆力

人總會面對困難.....

相信許多家長都希望自己的孩子面對逆境時不退縮、不畏懼，其實這是一種能力，叫抗逆力〈Resilience〉。最近筆者帶自己的孩子去公園玩耍時，發現孩子對於各類型的遊戲設施十分感興趣，特別是高高的、需要爬來爬去的。有一次，孩子想攀爬繩網，看見她一步一步的登上去，以為她可以爬到頂端，但在最後一步，孩子突然停下來，然後開始叫爸爸，當刻筆者心裡想：看來孩子面對逆境了。

相信很多家長在日常生活中，會發現孩子容易遇到上述類似的情景，但不以為然，其實這正正是鍛鍊孩子抗逆力的好機會。



倘若大家遇到上述情景，可以嘗試筆者如下做法：當看見孩子不再向上爬而不斷叫著父母時，首先了解孩子當刻的情緒，例如是不是害怕呀？接下來再鼓勵孩子去嘗試，並給予孩子提示，例如下一步怎麼走？如果差不多成功時，可以給他伸出援手，幫孩子一把，讓他成功走上去，因為成功的經驗可以強化孩子的自信，將來孩子再次面對同樣困難也不會害怕。

但如果孩子要求下來不要再爬的時候，則不要勉強孩子，並給予孩子說一些安慰的說話，讓孩子感覺到父母是一直陪伴著，因為有父母的陪伴，可以讓孩子建立安全感，漸漸地便不懼怕困難，逐漸建立孩子抗逆能力。

當兒童面對困難時可以鼓勵他／她一步一步嘗試、學習接受失敗，因為抗逆力除了需要長時間的培養，更加需要耐性及鼓勵，作為父母，當孩子遭受到挫折或失敗時，盡量少批評，多給予正面的回應，為逆境增添正能量，最後，鼓勵父母能多與孩子共同遊戲互動，讓孩子從玩樂中提升抗逆能力。

— 以上文章由澳門明愛凱暉生命教育資源中心提供