

# 面對逆境要積極 勇闖難關顯韌力

## 家長篇



## 引言

「天生我材必有用」，每個人都是獨特、重要和有價值的。然而人生中總會有逆境的時候，當子女面對生活中的巨大壓力時，家長應幫助子女提升他們的抗逆力和減低他們的自殺行為風險。

## 增強子女生命成長韌力

以下是一些能夠提升子女抗逆力的元素：

- 積極的態度及人生觀
- 有效的生活技能（如善於解決困難、調解衝突、有效的溝通能力等）
- 良好的忍耐力；不易衝動、控制情緒
- 擁有自尊感
- 良好的自制能力
- 持有宗教、文化及種族信念
- 良好及健康的家庭環境和關係
- 身邊重要人物（如父母、好友）的支持
- 健康的社交生活（如善用餘暇）
- 能投入社區生活（如在社區有參與和貢獻的機會）

## 面對逆境時的常見反應

以下是子女在面對逆境時一些常見的反應：

### I 常見的情緒反應

- 哀傷、焦慮、擔憂
- 憤怒、震驚
- 自責、內疚
- 害怕孤獨、擔心與家人分開



### II 出現情緒問題時的一些行為特徵

- 成績下跌、集中力弱
- 經常感到不適：如頭痛、胃痛、疲倦、全身痛楚
- 睡眠或飲食習慣改變：如發惡夢、飲食失調
- 憤世疾俗、很多怨恨、越來越暴躁、情緒化、好挑剔
- 終日悶悶不樂、容易落淚、對任何事物提不起勁
- 對周遭事物、朋友或嗜好失去興趣
- 不參加活動或退出所屬學會
- 屢次做出傷害自己的行為，甚至提及輕生意念

## 幫助子女面對逆境

如子女因遇到逆境而出現負面反應，家長可嘗試以下方法幫助子女面對：

### 家長應該：

#### 1 以身作則

- 家長應保持冷靜與子女溝通，令對方感到安全和舒適
- 與他們分享你的感受，使子女明白每人都有不同的反應，不用過份擔心自己的反應，通常過一段日子便可以平伏過來

## 2 聆聽

- 多花時間與子女傾談，耐心聆聽，瞭解子女的感受。盡量保持親切、體諒及開明的態度，避免作出批判或教訓
- 留意他們的健康和內心需要
- 鼓勵沉默的子女利用不同方式表達自己的感受（例如：講故事、繪畫、做手工等）

## 3 協助子女處理不安情緒

- 如子女腦海中重複出現負面事物的影像，鼓勵他們以喜歡的影像 / 輕鬆的片段代替（例如回想一次愉快旅行的經驗、喜歡的電影、美麗的風景等）
- 當子女感到有壓力時，協助他們放鬆自己，保持適當運動、參與合宜和輕鬆的活動，例如聽音樂、與寵物玩耍等
- 為子女提供正面的生活經歷，幫助他們訂立及完成合適、可達到的短期目標



## 4 提升子女的安全感

- 多陪伴子女，特別是年幼子女更需要多給予擁抱和關懷，讓他們感到被接納和愛護。如有需要，可陪伴子女入睡，或睡時避免將所有的電燈關掉，可將房門打開，以提升安全感
- 提供一個安全的家居環境
- 盡量維持日常生活的程序及家庭活動的編排，盡快回復日常規律

### 家長不應：

- 家長不要迴避問題或拒絕與子女溝通
- 家長不應因為子女的異常行為影響日常生活而予以責備
- 家長不應與他人過份重複討論逆境事件，令子女困擾不安
- 家長不應在子女面前爭拗，特別是與子女有關的事情

### 尋求協助

家長應密切留意子女在行為或情緒上的變化，如子女的負面或消極情緒表現劇烈或持續，也可以向提供輔導服務的機構求助。

## 參考資料

### 教育局

《培育子女小錦囊》

<http://www.edb.gov.hk/tc/teacher/student-guidance-discipline-services/gd-resources/index.html>

### 24小時熱線：

香港撒瑪利亞防止自殺會	2389 2222
生命熱線	2382 0000
明愛向晴軒“向晴熱線”	18288
社會福利署	2343 2255

### 香港大學香港賽馬會 防止自殺研究中心

<http://csr.hku.hk>

### 醫管局葵涌醫院 – 精神健康教育資訊

<http://www.ha.org.hk/kch/start.html>

### 「思覺失調」服務計劃

<http://www3.ha.org.hk/easy/chi/index.html>