

## 「建立迎風少年人」講座 - 家長講義

### 什麼是抗逆力？

抗逆力是遇到壓力、挫折或危機時的適應能力

### 抗逆力對情緒健康有什麼幫助？

日常生活裡遇到的壓力、挫折或逆境會搖動個人原本的價值觀和想法，容易令人感到迷惘和情緒低落。抗逆力使人能夠面對和適應這些生活中的挑戰及逆境，減少負面情緒和行為的出現。

### 「抗逆力低」和「抗逆力高」的青少年一般有哪些特質？

	抗逆力低的青少年	抗逆力高的青少年
家庭特質	<ul style="list-style-type: none"><li>• 家人之間欠親密感</li><li>• 家人持消極的生活態度</li><li>• 家庭成員常互相批評、甚至有家庭暴力</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 家人之間親密溫馨</li><li>• 家人持積極的生活態度</li><li>• 家庭成員不說傷害對方自尊心的話，不使用暴力</li></ul>
個人特質	<ul style="list-style-type: none"><li>• 負面的自我形象、低自信</li><li>• 自我控制能力低</li><li>• 社交能力弱、少朋友</li><li>• 欠幽默感</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 正面的自我形象、有自信</li><li>• 有良好自我控制能力</li><li>• 有良好社交能力</li><li>• 富幽默感</li></ul>
成長環境	<ul style="list-style-type: none"><li>• 缺少親友或師長的接納和支持</li><li>• 在鼓吹批評和消極態度的環境中成長</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 得到親友或師長的接納和支持</li><li>• 在鼓勵積極態度和正確價值觀的環境中成長</li></ul>

## 家長如何建立青少年子女的抗逆力？

給予無條件關愛：

讓子女得到家人的接納和支持，從而相信自己是個有價值的人

焦點放在強項上：

增加子女的自信心，幫助他們發展克服和適應困難的能力

維繫家庭凝聚力：

讓子女產生被愛、歸屬感和幸福感，從而建立積極的人生觀

強調逆境中學習：

幫助子女用積極樂觀的心態看生活中的挑戰和逆境

一起解決困難：

青少年雖然不喜歡被人嘮叨，但當碰到困難時，總希望有人會雪中送炭，跟他們一起解決難題。家長可嘗試以簡潔的說話，鼓勵的態度跟青少年子女一起討論問題解決方法。

經常討論潮流信息：

傳播媒體和同輩的價值觀對青少年的影響不容忽視，家長多主動跟子女討論時事新聞和潮流信息有助他們建立健康的價值觀。

慎防過度保護：

子女的人生路始終要用自己的腳去走。既然生活中的壓力、挑戰和逆境是無可避免的，父母及早建立子女的抗逆力遠比時刻保護更能令子女面對和適應家庭以外的世界。