

培育有抗逆境能力的青少年 (Building Resilient Youth)

幫助青少年作出適當選擇的提示



一名15歲的男孩說：
「對我來說，爸爸到學校來看
我表演使我覺得很受重視。」



一名14歲的女孩說：「雖
然我已不是小孩了，但我
仍然喜歡和家人在一起共渡
的時刻。」

Building Resilient Youth - TRADITIONAL CHINESE - 2011 PH1203J.G043



如何幫助您的孩子作出適當的決擇？

青少年時期對父母和子女來說都具有挑戰性。畢竟，在這段時期青少年的身體、情緒和社交方面都會經歷很大的變化。

作為父母，當您協助孩子保持自我價值信念時，您間接已幫助他們應付生活上的挑戰，讓他們從錯誤中吸取教訓並培養「抗逆境能力」。

什麼是「抗逆境能力」？

「抗逆境能力」是指從困境中「恢復信念」，以及在應付生活上的挑戰時能作出適當的決擇。

研究顯示，有抗逆境能力的青少年染上惡習如飲酒、吸煙、吸毒、加入幫派、賭博、賭博性遊戲或其他危害行為的可能性較低。

如何幫助您的孩子保持品行端正？

父母能扮演重要的角色來幫助孩子以積極的方式處理困難，包括健康的飲食習慣、適當的運動、和充足的睡眠等。

如果您的孩子正面臨困難，要讓他們知道您會在他們身旁給予支持。

一名15歲的男孩說：「如果在我出門時媽媽對著我微笑，我會覺得這是一天好的開始。」

一名17歲的女孩說：「當我犯了大錯時，不是一些小錯，我需要的是父母幫助我從中吸取教訓，而不是批評或懲罰我。」

當您和孩子交談時，請參考以下幾點：

1. 聆聽您的孩子所說的話。

用開明的溝通方式來與您的孩子建立良好的關係。聆聽會鼓勵他們與您交談。讓您的孩子與您分享他們的觀點，即使他們的觀點與您的不同。這樣做，您的孩子可能更願意與您傾談他們日常生活的事情，例如和誰在一起、去那裏、和怎樣計劃自身安全的問題。

2. 稱讚孩子的努力及尊重他們的獨特性。

稱讚孩子已盡力做好的事情，無論是孩子獲得了好成績、幫忙做家務、透過藝術表達他們的想法、或是熱衷於運動或其他愛好。讚賞孩子對家庭、學校以及社區的貢獻，可以幫助他們建立正面的自我形象。慶祝孩子努力的成果也是表示您尊重與重視他們的獨特性。

3. 讓孩子知道您對他們行為上的期望。

就行為而論，青少年需要有明確的指引。與孩子談論您對他們的期望。讓他們參與決定違反規則的後果。

4. 父母要以身作則。

您的孩子會觀察和傾聽您的言行舉止。您要對自己飲酒、吸毒、賭博以及賭博性遊戲的行為負責任。也要建立和諧的人際關係。請謹記沒有人是完美的！無論是孩子或是您自己犯下的錯，都是寶貴的學習機會。

