

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

帮助青少年作出适当选择的提示



一名15岁的男孩说：
「对我来说，爸爸到学校来看
我表演使我觉得很受重视。」



一名14岁的女孩说：「虽
然我已不是小孩了，但我
仍然喜欢和家人在一起共渡
的时刻。」

Building Resilient Youth – SIMPLIFIED CHINESE - 2011 PH1203JG043



如何帮助您的孩子作出适当的决择？

青少年时期对父母和子女来说都具有挑战性。毕竟，在这段时期青少年的身体、情绪和社交方面都会经历很大的变化。

作为父母，当您协助孩子保持自我价值信念时，您间接已帮助他们应付生活上的挑战，让他们从错误中吸取教训并培养「抗逆境能力」。

什么是「抗逆境能力」？

「抗逆境能力」是指从困境中「恢复信念」，以及在应付生活上的挑战时能作出适当的决择。

研究显示，有抗逆境能力的青少年染上恶习如饮酒、吸烟、吸毒、加入帮派、赌博、赌博性游戏或其他危害行为的可能性较低。

如何帮助您的孩子保持品行端正？

父母能扮演重要的角色来帮助孩子以积极的方式处理困难，包括健康的饮食习惯、适当的运动、和充足的睡眠等。

如果您的孩子正面临困难，要让他们知道您会在他们身旁给予支持。

一名15岁的男孩说：「如果在我出门时妈妈对著我微笑，我会觉得这是一天好的开始。」

一名17岁的女孩说：「当我犯了大错时，不是一些小错，我需要的是父母帮助我从中吸取教训，而不是批评或惩罚我。」

当您和孩子交谈时，请参考以下几点：

1. 聆听您的孩子所说的话。

用开明的沟通方式来与您的孩子建立良好的关系。聆听会鼓励他们与您交谈。让您的孩子与您分享他们的观点，即使他们的观点与您的不同。这样做，您的孩子可能更愿意与您倾谈他们日常生活的事情，例如和谁在一起、去哪里、和怎样计划自身安全的问题。

2. 称赞孩子的努力及尊重他们的独特性。

称赞孩子已尽力做好的事情，无论是孩子获得了好成绩、帮忙做家务、透过艺术表达他们的想法、或是热衷于运动或其他爱好。赞赏孩子对家庭、学校以及社区的贡献，可以帮助他们建立正面的自我形象。庆祝孩子努力的成果也是表示您尊重与重视他们的独特性。

3. 让孩子知道您对他们行为上的期望。

就行为而论，青少年需要有明确的指引。与孩子谈论您对他们的期望。让他们参与决定违反规则的后果。

4. 父母要以身作则。

您的孩子会观察和倾听您的言行举止。您要对自己饮酒、吸毒、赌博以及赌博性游戏的行为负责任。也要建立和谐的人际关系。请谨记没有人是完美的！无论是孩子或是您自己犯下的错，都是宝贵的学习机会。

