

分享園地

抗疫

抗逆



隨著恢復全日課和結束口罩令，社會上各種活動亦逐步「復常」。持續三年的疫症令人身心俱疲，不少人出現不同程度的精神困擾甚或創傷。精神未能「復常」會容易衍生各種問題，情況不容忽視。

YMCA於2022年5月訪問1,184名小五至中三學生，調查顯示第五波疫情前，有20.2%受訪學生在學習外日花超過6小時上網，疫情嚴峻帶來的「特別假期」期間更急增至26.7%。三成半受訪學生出現嚴重及中度情緒困擾。

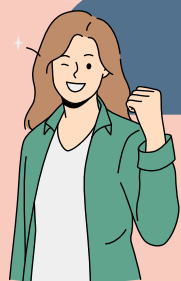


經數據分析及比較後，發現上網時間較長的學生，精神健康狀況亦較差。情緒困擾的幼童，往往有倒退行為，並持續出現行為問題，例如發脾氣、抗拒上學、遺尿、睡眠困擾、抗拒參與社交或遊戲活動、傷害自己身體（割手或濫藥），甚至有表達或計劃自殺等。

其實生命中難免遇上不同突如其來的壓力與困境，透過提升抗逆力能幫助我們面對人生的各種難關，保持身心健康。

甚麼是抗逆力？

抗逆力或稱為回彈力，是指在面對挑戰時能快速復原的能力。具抗逆力的人在面對逆境時，仍能有力量，冷靜地面對生活，並反彈回復到平衡的狀態。





1. 全心聆聽及明白孩子所面對的困難

有團體於去年訪問發現孩子受到情緒困擾時，只有17%受訪中學生及33%受訪小學生會選擇向父母傾訴，近20%中小學生表示沒有傾訴對象。其實孩子能開口分享給家長聽，其實是渴望在父母身上得到安慰和理解。然而當回應孩子所面對的困難時，大部分家長均阻止子女表達負面情緒，例如以「小事一椿」、「擔心都係無用」、「做人要向前看」等。



每人面對困難時的感受、標準和經歷不同，批評或低估孩子所面對的處境不但影響孩子建立抗逆力，更令子女不敢或不願意再向父母分享，甚至懷疑自己的感受是否錯誤。家長最首要的是學習以非批判、非說教的方式，全心聆聽孩子對困難的看法和解釋，讓他們感受到支持和被接納，從而更有動力和樂觀地面對逆境。



2. 提供適當表達情緒的渠道



孩子能有良好及適當表達情緒的渠道便能建立抗逆力，例如：孩子哭泣，避免即時阻止他（「你再喊我就打你」），我們可以邀請孩子分享內心的感受，給他一個擁抱或輕拍膊頭，讓孩子在父母陪伴下有空間發洩情緒。試想想當你傷心時，你想別人如何對待你？



3. 避免過份保護孩子



在孩子遭遇挫折時立即為他們解決困難，不但扼殺他們學習解決問題和獨立思考的機會，他們亦不能從中發掘及建立自己的能力及強項。先放手讓孩子學習，讓孩子嘗試自主學習，不要輕易為他們處理所有問題，而是培養他們的自理能力，逐步累積生活經驗。



4. 避免抱持「愈快愈好」的心態

在步伐急速的社會，我們會期望自己和孩子能從逆境中快速復原，但復原是需要時間的，所以我們需要花點時間，給予孩子空間去明白自己不足之處、反思事件背後的原因，以及檢討解決困難的方法。

