

專題

如何提昇子女的逆境智能？

現今的教育制度較著重學童的學業成績，但往往忽略了兒童的逆境智能。曾經有家長因為害怕子女不懂面對困難，凡事呵護備至，照顧有加。有一次，他們一起出外時，因為人多擠擁，孩子與媽媽失散了，孩子不知所措，只懂大聲哭叫，並盲目地東奔西跑。由此可見，一個逆境智能低的兒童面對困難時會顯得無助、困擾。相反地，一個逆境智能高的兒童迷路時，他會先穩定自己驚惶的情緒，繼而運用老師及母親日常所教導的技巧，禮貌地向途人借電話或向警察求助。兩個孩子面對的是相同的問題，然而，他們處理的方法卻大大不同，其中一個關鍵在於逆境智能的高與低。

何謂逆境智能？

逆境智能（Adversity Quotient，簡稱AQ）是個人應付挫折或困難的能力，亦即是對挫折的容忍力和反彈力。一個擁有逆境智能的人，不但能夠面對及接受逆境，還懂得跨越逆境。如要培育學童的AQ，必須先訓練他們的智力商數（Intelligence Quotient，簡稱IQ）及情緒智商（Emotional Quotient，簡稱EQ），因為IQ與EQ是培養學童AQ的基本原素。IQ是量度人類智能發展、推理分析及組織能力的工具。EQ是指情緒的認知及管理。要培養AQ須有一定的IQ以協助兒童解決問題，EQ則能令兒童勇敢地面對問題，而AQ則可帶領兒童跨越逆境，超越問題。

如何培養兒童的逆境智能？

培養AQ必須從小學習，並且從日常經驗中累積而來，因為一次的經驗或事件不會令AQ突然提昇。另外，有學習障礙或自閉症的兒童與一般兒童一樣，AQ對他們來說是同樣重要的，只要能針對他們的學習特點，例如：重複施教、運用形象化方法教導抽象的概念，由學習使用單一的技巧至靈活運用不同的技巧等等，再加上循序漸進、由淺入深的學習程序，兒童皆可掌握AQ的技巧。要訓練兒童處理逆境的能力，可將他們需要學習的技巧及知識分為兩個階段，第一階段為「裝備篇」，著重教導兒童的基本社交技巧及情緒處理技巧；第二階段為「實踐篇」，強調教導學童面對困難時應抱的態度，及將已學的技巧融會貫通，實際地應用於日常生活中。以下為兩個階段所包含的技巧及態度，家長可透過遊戲活動、生活實況等教導子女：

第一階段：裝備篇

1. 提昇自信心

家長可協助子女了解自己的強、弱項，肯定他們的能力。建議家長可透過與子女討論及研究不同動物的特徵，從而發掘自己的長處；家長更可運用得意有趣的圖咭引起子女的興趣，並於日常生活中重複強調及欣賞兒童的優點，以增強他們的自信心。

專題



2. 認識情緒

家長可透過不同的遊戲，讓子女了解自己及他人的情緒；另外，亦可教導他們運用適當的方法去表達自己的情緒。建議家長可與子女一起欣賞生活照片，鼓勵他們多運用不同的情緒辭彙以描述當日的心情，例如：「開心」、「不開心」、「憤怒」、「驚慌」等，以加強他們運用類似辭彙的能力。

3. 處理壓力

當兒童面對挑戰、壓力時，難免感到不開心及難過，家長可鼓勵子女運用具體的方法以舒緩負面情緒。例如：家長可教導子女對著「出氣袋」（普通紙袋）說出心中的不快事，然後將袋拍爆及擠成一團，最後把出氣袋像垃圾般棄掉，藉此消滅子女的怨氣。另外，家長亦可教導子女使用禮貌的語句，於適當時表達自己的需要或尋求協助。

4. 提昇社交技巧

家長可協助子女運用適當的社交禮儀，提昇他們與人溝通及商討的能力。例如：家長可鼓勵子女與其他小朋友一起玩遊戲，在過程中教導他們與人相處的技巧。另外，家長亦可與子女一起玩含比賽性質的遊戲，藉此教導他們正面地面對輸贏。



第二階段：實踐篇

1. 培養責任感

在日常生活中，兒童往往面對不少的困難和失敗，家長必須讓他們認清及承擔自己的責任。另外，家長可令子女明白失敗是短暫的，並鼓勵他們事後檢討失敗的原因，教導子女從錯誤中學習，訓練他們的逆境智能。

2. 提昇自主及自我控制能力（減低無助感）

當子女遇到困難時，部份家長會立即幫助他們處理或解決，令子女遇到挫折或困難時，只會放棄或等待別人的幫忙，形成一種無助感。相反地，家長應教導子女認清問題，懂得於挫折、困難中尋找自己可以改變、控制的地方，然後讓他們嘗試想出解決問題的方法，並於適當時主動尋求協助。

3. 培養樂觀的態度

當子女遇到問題或挫折時，家長可鼓勵他們樂觀地面對、勇敢地嘗試，更可嘗試從不同的角度看問題，增強子女解決困難的能力。

4. 提昇孩子對逆境的反彈力

如家長希望子女能從逆境中反彈過來，就必須令兒童明白自己的長、短處，重視自己及別人的意見，敢於嘗試新事物，並懂得從經驗中學習。除此之外，兒童更需要於適當時候懂得鬆弛、放鬆自己，為自己訂立明確目標，給自己一個方向及成就感。



專題

家長如何參與？

培育子女的抗逆力，家長的參與是不可忽視的。家長可提供一個既安全又舒適的家庭環境，讓兒童培養一份歸屬感及建立基本的情感關係，而家人給予的關懷、支持可幫助兒童勇敢地面對不同的挑戰。

此外，家長的表現往往作為兒童的典範，他們面對逆境和困難的態度、處理方法和情緒的控制等，都成為兒童模仿的對象。因此，家長必須先了解和反省自己處事的態度和方式，才能有效地培育子女的逆境智能。例如：當被上司責備時，你會如何處理？當與配偶意見分歧時，你會如何處理？當遇到管教困難時，你會如何處理？

整體而言，家長的參與對提昇兒童跨越逆境的能力有事半功倍之效，若能明白下列改變逆境的步驟，以身作則，定能協助兒童增加逆境智能。





改變逆境的步驟

1. 留意面對逆境時的情緒反應

當子女遇到逆境和困難時，家長可即時引導他們說出自己的感受，並與子女一起思考解決的方法。

2. 分析逆境或問題的成因

當子女遇到困難時，協助他們探索事件的起源，分析導致逆境出現的原因及自己可以改善的地方。

3. 分析及探討不同的應變方法

協助子女在逆境中找出自己可以控制的地方，突破他們一些自以為無能為力的想法，並減少挫敗對其他事件的影響，增加他們自我控制的能力及提昇他們面對困難的信心。

4. 付諸實行

教導子女解決困難時須按步就班，付諸實行，不輕言放棄。



《跨越逆境之旅》教材套

家長如希望進一步掌握培育兒童面對逆境的技巧和步驟，可參考協康會最新出版的《跨越逆境之旅》教材套。此教材套融合理論與案例示範，圖文並茂，當中有超過三十個活動建議和教案參考，而附設的教材亦備有「處理壓力」字咭、「認識情緒」圖咭、情緒面譜及案例的教材資料…等，內容豐富而且全面。有興趣的家長可向本會屬下各中心查詢和購買，先睹為快！

