

增强韧性

培养孩子的韧性，让他们在遭遇挫折后，能够重新振作

了解韧性的含义

身为父母，我们希望加强孩子的社交技能和积极正面的信念，以便他们在面对挑战时，具有韧性与适应能力。要培养孩子的韧性并非不可能的事。



在面对挑战时展现坚韧不屈的精神，并且能够奋勇前进。
可喜的是，韧性是可以培养的。

朝着目标前进

把注意力放在孩子可以完成的事情上，引导他们设定实际和有意义的目标，并一步步向前迈进。这能鼓励他们在面对困难时勇往直前，并实现梦想。



具有明确的目标

帮助孩子确定目标，可给予他们动力与能量去面对挑战，使他们眼光更长远，为美好的未来而努力不懈。



对待事物有正确的认识，保持乐观的态度。

鼓励孩子积极乐观，勇敢面对各种恶劣的情况。即使在最艰难的时刻，也能看到人生美好的一面，并且坚持到底。

克服挑战或障碍

引导孩子解决问题，使他们相信自己有能力找出其它解决办法。这有助于他们建立信心，应付未来的挑战。



培养我们孩子的 适应力



专注于发挥自己的长处

帮助孩子认识自己的优点，并鼓励他们利用这些优点，以便使生活过得更有意义。只关注他们的优点而非缺点，能帮助他们克服挑战或障碍。



建立良好关系

培养孩子积极的社交能力，有助于他们结交朋友和建立良好关系，以便在急需帮助时，有人伸出援手。



调适自己的情绪

让孩子意识到自己的负面情绪并好好调适，是自我管理的一部分。这样，他们才能找到解决问题的方法。

营造优良的家庭环境，

促进家庭成员的互动

和培养不屈不挠的精神。

给予孩子们空间

S.P.A.C.E

帮助他们成长。

培养孩子坚韧不拔的精神是一个独特的过程，您需要运用知识和对孩子的了解来引导他/她。

认识孩子们

常见的压力症状

如果您的孩子看起来似乎无法再承受压力，您得考虑寻求学校辅导员的指导。



一个

具有韧性

的孩子所显现的素质

一个具有韧性的孩子

- 在遭遇挫折时会积极适应
- 在面对挑战时会坚持不懈



信念

- 坦然接受挫折并从中学习
- 相信失败不是永久的
- 充满希望

个人特征

- 有幽默感
- 意志坚定
- 具有自制力和情绪管理能力
- 以不同方式应对新的或困难的情况
- 了解自己的优点，并设法改进自己的缺点



通过互动 培养韧性

给予我们孩子**空间 (S.P.A.C.E)**，帮助他们成长。

SUPPORT
(支持)

- 提供正面反馈
- 愿意倾听

PROBLEM
SOLVE
(解决问题)

- 一起从挫折中反省和学习
- 指导您的孩子制定替代方案

AFFIRM
(肯定)

- 肯定对方的长处和努力
- 采用适当有效的赞美

CHEER
(打气)

- 为您孩子的努力打气
- 要表扬所有的成就，即使是一点小成就

EMPower
(给予自主权)

- 让您的孩子自己做决定
- 鼓励您的孩子说出自己的想法，并实施所制定的计划

提供 适当的挑战

- **具有启发性的环境**
 - 提供挑战的机会
 - 培养您孩子的才能
- **结构**
 - 设定一致和实际的期望
 - 保持界限明确的日常生活规律
 - 分配职责 (例如家务)
- **监督**
 - 监督您孩子的进度
 - 留意孩子是否有苦恼的迹象



提供 有力的支持

- **营造及时做出回应的环境**
 - 了解您孩子的需要
 - 随时陪伴在身边
- **树立榜样**
 - 在社交技能方面以身作则
 - 言行要前后一致
- **不断肯定**
 - 经常而且有意识地鼓励您的孩子
 - 告诉您的孩子“我相信你”



认识您孩子常见的

压力症状

请使用以下列表留意您的孩子是否正承受很大的 **压力 (STRESS)**

Struggles to pay attention in studies or activities
难以在学习或活动上集中注意力



Tiredness
疲劳



Rebellious streak
叛逆倾向



Excuses to miss school
找借口不上学

Stays away from others
远离他人



Sulkiness
闷闷不乐



如果您发现孩子已经显示多种以上迹象或显露较极端或持久性的症状，这表示您的孩子可能正在承受巨大的压力。如果您不确定，请寻求学校辅导员或心理健康专家的帮助和建议。

为引导您的孩子有效地管控压力，您可参考这份“情绪管理资料”。





明确的人生目标

一个坚强的孩子
设定目标
并了解如何作出
有益的贡献

您的孩子
知道...

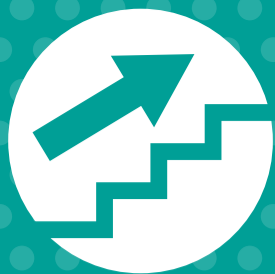
“我是谁”
“我的长处是什么”
“我热衷于什么”
“我存在的意义以及
我可以作出什么贡献”



建议：
如何激励您的孩子制定明确的目标

- 一起设定并努力实现目标
- 让他们接触新的经验 (例如环境、爱好、职业), 让他们发掘自己的兴趣和爱好
- 肯定他们的独特才能和品性
- 提供服务群众的机会 (例如参加社区活动)





建议：如何指导您的孩子

设定目标

“迈出小步
成就梦想”

记住 **L.I.F.E**

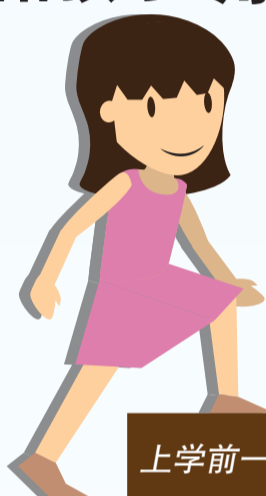
LIFE SKILLS as Goals

以生活技能为目标

设定目标培养生活技能。目标可包括您孩子想要培养或改进的社交技能、兴趣或习惯。

IDENTIFY **AGE-APPROPRIATE** Goals with Your Child

陪孩子确定适合您孩子年龄的目标



准时上学

为闹钟设定时间，
并严格遵守

上学前一晚就整理好书包

设定小而较容易实现的目标

- 对于年龄较小的孩子，可以将较难的任务分成几部分，让孩子逐个完成。

- 当年龄较大的孩子完成大目标时，应肯定他们的成就。



良好的时间管理						
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
8:00 ~ 10:00						
10:00 ~ 12:00						
12:00 ~ 2:00	休息时间					
2:00 ~ 4:00						
4:00 ~ 6:00						
6:00 ~ 16:00						
16:00 ~ 18:00						

FOLLOW **S.M.A.R.T** as a Guide

遵守 S.M.A.R.T 的指导原则

SPECIFIC
具体

MEASURABLE
可衡量

ACHIEVABLE
可完成

REALISTIC
实际

TIMELY
及时

指导问题	例子
你想做什么或实现什么？	学习游自由式
你能借用数字了解自己的进度吗？你知道何时能实现目标吗？	学习在十分钟内，以自由式游 200 米
你能做到吗？你可以借助哪些技能、长处或资源？	学习借助浮板，在十分钟内以自由式游 200 米
考虑到时间和资源的局限，你可以做到吗？你可以向何人或何处寻求帮助？	在游泳教练指导下，借助浮板，在十分钟内以自由式游 200 米
你什么时候需要实现这个目标？	花四个星期时间，在游泳教练指导下，借助浮板，在十分钟内以自由式游 200 米

ENCOURAGE and **S**UPPORT

鼓励 和 支持

- 监督您孩子的进度

例如，与您的孩子一起反省每周的进度并指导他/她做出调整。

- 接受挫折

例如，您的孩子在生病期间，可能表现无法达标。

- 表扬成就

例如，在一个目标实现后，表扬您的孩子并询问他/她的感受。





建议：如何指导您的孩子 解决问题

使用 **S.O.D.A.S**
指导您的孩子解决问题

确定
情况
(SITUATION)

发生了什么事?

探讨2至3个在他/她能力
控制范围内的
选项
(OPTIONS)

您可以改变
哪些事情?

想想每个选项的
缺点
(DISADVANTAGES)

选项可能存在
哪些负面后果?

想想每个选项的
优点
(ADVANTAGES)

选项可能存在
哪些正面结果?

选择最佳的
解决方案
(SOLUTION)

为什么这是最佳的
解决方案呢?

给父母的 建议：

帮助您的孩子把“失败”
看做“学习中的第一次尝试”。
指导他/她应付和克服失败

鼓励您的孩子

- 向您、老师或学校辅导员寻求帮助，说“我需要帮助”。
- 反思：回想个人的经历，从中吸取教训，以便下次做得更好



的 坚强的品格



智慧和知识的力量

- 创新
- 好奇心
- 开放的心态
- 热爱学习
- 视角



勇气的力量

- 勇敢
- 毅力
- 诚信
- 热忱
- 诚实



仁爱的力量

- 慈爱
- 善良
- 社交能力



正义的力量

- 公民权利
- 公正
- 领导力
- 团队合作



自我克制的力量

- 宽恕
- 谦卑
- 谨慎
- 自制力



自我超越的力量

- 赏识
- 感激
- 希望/乐观
- 幽默
- 心灵上/人生的意义

建议：如何培养您的孩子具有坚强的品格

- 1 鼓励您的孩子了解自己品格的优点，并经常加以利用。
- 2 当您察觉孩子品格的优点时，请给予赞美。
- 3 指导您的孩子思考以新方法发挥他/她品格上的优点。
例如，“除了在学校运用你的领导才能外，在家里也可发挥所长，比如组织家庭聚会？”
- 4 从孩子优点的角度，和您的孩子进行讨论。
例如，“想想您如何回答，这显现您的哪些长处？”
- 5 借助孩子的长处，特别是在面对困境和克服障碍时。
例如，孩子在面对挑战时，利用社交能力寻求援助。



坚强的品格





建议：如何培养您的孩子

正面的思想观念

使用这些步骤和问题，指导您的孩子
积极思考

RECORD

记录孩子对情况的看法和感受。

你有什么看法？你对这个情况有何感受？

RATIONALIZE

抗拒不合理的想法，以理性诠释有关的看法。

有哪些证据支持或抗拒这些想法？

REPLACE

用合理的想法取代不合理的想法。审查感受是否有所改善。

在某种情况下，什么是最合理的思考方式？
您对目前的情况有何感受？

课间休息时，孩子看到同学在和同学交谈...

“苏”不理睬我。她不再喜欢我了。

理性分析后...

“苏”可能没看见我，也许她以为我不在这里。

孩子一次课堂测验不及格...

我失败了。其他科目一定也都及格，今年要留级了。

理性分析后...

英语

母语

人文学科

数学

我下一次测验一定可以考好这一科。我还不知道其他测验的成绩。

孩子的兄弟姐妹在学校课外活动表现杰出...

哥哥一切事情都擅长，我却不一样。妈妈爸爸不再爱我了。

理性分析后...

哥哥在一些领域表现杰出，而我在另一些领域表现杰出。妈妈爸爸爱我们，因为我们都是他们的孩子。





建议：如何培养您的孩子积极的 社交技能

培养积极的互动技能

让您的孩子参加分享或轮流承担职务的活动。

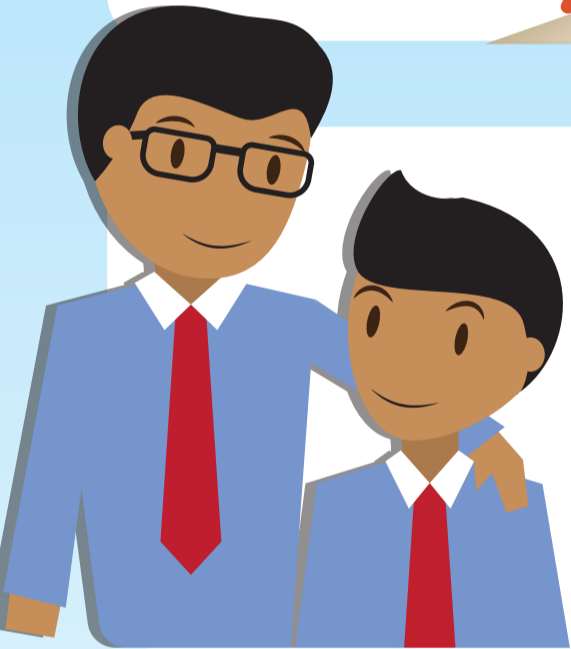


创造团队合作的机会

鼓励您的孩子和他人合作以实现目标。

例如，规划一项活动。

这能够培养解决问题和化解冲突的技能。



成为好榜样

让孩子看到您展示积极的社交技能。

例如，在合适的时候，让您的孩子目睹您是如何道歉的。

培养孩子具有同情心

制造机会和您的孩子谈论他/她的感受。

当您的孩子表达看法时：

- 1 用心倾听
- 2 您在陈述自己的观点前，先让他/她说出自己的观点。
- 3 复述他/她的观点以表示您在倾听，这会鼓励他/她说得更多。
- 4 要求他/她分享自己的感受或者审查他/她是否有某种感受。
- 5 在适当的时候，分享您自己的感受。



表扬孩子具有积极的社交技能

表示赞许。并且清楚地告诉您的孩子，他/她做对了什么。

例如，“做得好！即使你不同意，你也心平气和地说出来。”



教导您的孩子考虑他人的看法。

他人的想法和我们的想法一样重要。

教导您的孩子好好想想“如果我是那个人，我会怎么想？”

她在想什么？



和您的孩子一起做义工

善良的举动可以增强您孩子了解自己对周围环境的影响。





的

加强情绪优势的方法

我现在/今天感觉怎么样？



可以使我心情变好的安全空间是：

当我 😞 的情绪强烈时，
我可以通过以下方式让自己平静下来：

- 离开现场
- 从一算到十
- 深吸一口气后慢慢呼出
- 做“肌肉放松”的运动
- 闭上眼睛，想想愉悦的画面
- 告诉自己一些正面的事情：

- 与我信任的人交谈：

- 其他： _____



让我参与后心情变好的活动有：

- 绘画/美术
- 写日记
- 读书
- 听轻音乐
- 喝水/吃健康食品
- 参加体育运动/散步
- 和朋友见面
- 其他： (_____)



建议：如何培养您的孩子具备“情绪优势”

- 1 花些时间注意您孩子的情绪并一起记录是哪一种情绪。
- 2 在情感层次上和您的孩子建立联系。
例如，把谈论他们的感受当成是谈话的部分内容。
- 3 接受您孩子的所有情绪 (避免鄙视或表示反对)。帮助您的孩子认识和了解自己的感受。
- 4 讨论您的孩子可以如何应对和克制消极的情绪。
例如，练习保持心情平静的方法。
- 5 示范您如何以适当的方式表达和克制情绪
例如，平静地承认您心烦意乱，需要休息10分钟
- 6 鼓励您的孩子面对挑战时坚持不懈，即使可能有不愉快的感受。
- 7 指导您的孩子接受自己无法改变的情况。
- 8 每天让您的孩子分享让他感动或感觉良好的三件事。

