

家長錦囊 - 「壓」力與「握」力

駐校社工 陳怡敏姑娘

空氣無處不在，但你可有想到，壓力也常伴隨我們左右，達官貴人也好，星斗市民也好，人人有份，永不落空。對孩子來說，從外而致的壓力，有來自家長「望子成龍」的期望，也有因朋輩關係的問題，以及功課、考試等產生的壓力。從內在出現的，有遇到挫折時的失落感，也有源於對自我或他人過份的執著所導致的煩惱。家長要協助孩子面對壓力，甚或將「壓」力轉化為「握」力——即是握在自己手中的力量，使「它」成為良朋知己而非敵人，可試從下列方向着手：

（一）時刻讚賞

家長宜多了解孩子的性格，用包容、接納及欣賞的態度相處。家長可透過分享、鼓勵和關心，主動地幫助孩子了解自我，改善弱點，並協助孩子發掘自己的長處及志向，以積極的態度面對人生。同時，家長亦可在家裡營造讚賞和關愛的文化，鼓勵家人和睦共處，互相扶持。被關愛和欣賞的感受，正是孩子化「壓力」為「握力」的強大力量來源。

（二）時間管理

家長宜與孩子分享時間管理的重要性，它可謂是成功的基礎。家長可教導孩子好好地擬定一日、一周、一個月或一年的活動，然後自覺地執行，並不時檢視或修正工作習慣。家長可用「一寸光陰一寸金」的古訓為例，使孩子明瞭在有限的生命裏，雖然要面對的事情繁多，但能夠做好時間管理，就可避免「臨急抱佛腳」而產生慌張和壓力。有好的計劃才能向目標進發，以達致事半功倍。

（三）克服逆境

家長應協助孩子培養健康的生活習慣，建立正面的人生觀和價值取向，加強教導他們重視和愛惜生命，以及面對逆境和抗拒誘惑的技巧。家長平日宜多留意子女日常生活、交友和上網的習慣，透過學校和家庭的緊密合作，了解孩子所面對的困難，並給予孩子適切的支援，協助他們面對社會上的各種挑戰。我們確信抗逆能力強，抗壓的能力亦強。

（四）情緒管理

家長可與孩子分享不同類型的情緒表現，使孩子對正面情緒如愉快、興奮和輕鬆等有所認識；對負面情緒如失望、消沉、挫敗感等亦有所了解。家長只要用心聆聽及注意孩子言談中的感受，切忌說教、批評或掉以輕心，並讓孩子知道，當他們遇到困難時，你會給予援手，共渡時艱。家長亦可坦誠分享自己的感受，讓孩子知道自己的處境會有人了解，建立聯繫感。我們也可教導孩子一些宣洩或克服負面情緒的方法，例如：游泳、跑步等消耗體能的活動；又或者考慮靜態的活動，如聽音樂、參觀展覽，以平靜心靈及拓闊自己的知識和視野。此外，找可信賴的人傾訴，將內心的牽掛表達出來，讓對方分憂，也是一個好選擇。

（五）量力而為

家長可幫助孩子明白凡事要「盡力而為」，但亦要「量力而為」。我們可指導孩子在學習上應該依據自己的能力，訂定合適的起跑點及目標，避免受非理性的個人自尊及慾念操控，訂立過高的期望，或因與他人作比較而造成不必要的壓力或挫敗感。當孩子一再嘗試仍不能成功，達不到預期目標，我們可與他一起把目標調整，退而求其次，例如進不了心儀的學校也不需視為前途暗淡，其

實所有學校也同樣有好的老師和同學，關鍵是自己的求學態度。我們可勸告孩子，凡事應以平常心面對，不要因找不著目標的樹木，便感到黑暗與失落，而看不見整個森林與陽光。

(六) 合理期望

我們得承認，人人的能力不同，有的擅長創意發展，有的專長實務工作，天生我才必有用。家長可透過日常觀察，就孩子的不同專長提出建議，鼓勵孩子在自己感興趣、有潛質的方向發展，讓孩子早些透過適當的途徑獲得所需的知識、技能及態度，從而作出明智的升學或就業選擇。

莘莘學子於學習的過程中，面對壓力在所難免，但只要正向面對，「壓力」可以扮演人生中良朋的角色。「點點的壓力，正是動力的泉源」，而消極的「壓力」亦會消弭於一旦。因此，從另一個角度看，壓力是進步和成功的催化劑。

學習——一趟跌跌碰碰的旅程

教育心理學家 關匡宏先生

在小學工作常會聽見家長們訴苦，其中不少是和指導孩子做功課有關：「佢真係教極都唔識㗎」、「呢頭先講完，轉頭又做錯」、「我教親佢做功課就火都嚟」。這些說話其實都反映出家長很努力地教導孩子，很著緊他們的學習情況。其實很多家長既要兼顧家頭細務或工作，晚上又要指導孩子做功課，過程中有些時候還得和孩子對峙開戰，真的很勞心，甚至感到吃力不討好。

作為家長，孩子表現未如理想，「教極都唔識」，難免會有氣餒的時候。但孩子在學習的過程是否必然順順利利，甚麼都一點就明？如學習過程毫無困難，又是否有助提升孩子的能力？

教育學家 Vygotsky 的近側發展區間 (Zone of Proximal Development) 解釋了作業的難度和孩子的反應和成長之間的關係：如作業太深，即使你怎樣指導，他也做不到，對他成長自然沒有幫助；但如他完全不需你的幫忙就能獨自完成作業，卻可能是作業太淺，對提升他的能力作用有限。而最有效提升孩子的能力，就是一些難度適中的作業，而適中難度的作業正正就是那些孩子未能獨自處理，需要你適當的指導才能完成的作業。

最近我和兩歲多的女兒玩接球遊戲，我把汽球在高處放下讓她雙手接著，在我的提點下：如手掌向上放兩旁、眼睛看著汽球，她大概能在十次中接住三次。在過程中，我留意到當她未能把球接著時，我心中不免會嘮叨：「怎麼又接不住，不是已經教了你嗎？」但當我細想幾個月前她是一次也接不著時，我知道她已成長了。而眼前失敗的歷程，又將是她以後把球接得更穩的基礎，心情也就放輕鬆了。

失敗是學習歷程的一部分。曾經出錯，將來才能更有效地避免錯誤，這其實就解釋了為什麼「失敗乃成功之母」。只要我們明白，最有效提升孩子能力的學習都發生在他們未能完全獨自處理事物的時候，你便可以預料，有效的學習必然是一趟跌跌碰碰的旅程。所以，下次當你「教到氣都無」的時候，不要以為孩子「愚鈍」，也不用惱怒，因為你花費的心力，正正在提升他的能力。