



陪伴子女

勇於面對成長路上

的失敗和挑戰



由了解到及時連繫

從子女角度看失敗、
壓力來源及身心影響



識別壓力事件
及危機訊號



父母作為「錨」角色：
鞏固「安全感」
培養「勇敢」
建立「成功感」



對小孩子來說，什麼事情會讓他們感覺失敗？

- 默書唔合格
- 溫完全部唔記得
- 少少困難就話唔做
- 上堂唔識答問題
- 小息沒有朋友一起玩
- 運動會跑最後一名
- 比人鬧/ 嘲笑

怕錯

怕輸

怕人地點睇

學習動力

失敗感覺

「冇能力」
「冇得變」
「冇野叻」

學生能力國際評估計劃(PISA), 2019

- 43% 學生具有成長思維 (平均63%)
- 82%學生在失敗後擔心其他人目光 (平均56%)
- 生活滿意度6.27分 (平均7.04)

害怕失敗的新一代

子女心目中的壓力是什麼？

- ① 學習成績唔好
- ② 冇時間玩
- ③ 驚人唔到好中學
- ④ 太多功課做到好夜
- ⑤ 比父母鬧
- ⑥ 以上均是



令兒童感壓力的問題首5項項目

選擇中學及升中適應	19.6%
自由/玩樂時間太少	19.5%
學業成績	18.7%
功課太多	18.4%
父母責罵或處罰	18%



引起壓力的因素

外在

◆ 社會價值觀念

- 「贏在起跑線」
- 「人生勝利組」

◆ 轉變/適應

內在

◆ 心理發展 (6-11歲)

(心理學家埃里克森 ; Erikson, 1902-1994)

- 務求得到別人的認同，藉此肯定自己的能力
- 培養積極及進取之態度

◆ 別人的期望

面對壓力，子女在想什麼？

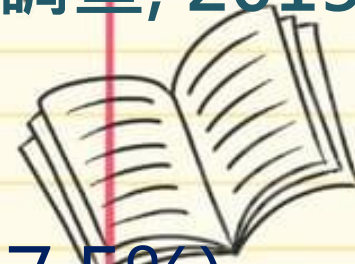
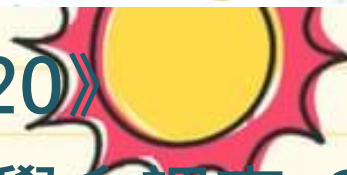
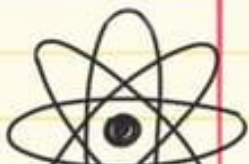
《聖雅各福群會高小學生復課壓力的問卷調查, 2020》

《浸信會愛群社會服務處與香港教育學院心理研究學系調查, 2015》

- 家人最能在學習上幫助到自己 (>60%)
- 認為自己沒有信心但不需要學習支援 (47.5%)
- 學生及家長思考模式負面，
把問題災難化加劇焦慮：

「做得不好就會被老師鬧」、

「考不到好中學就無前途」



容易引發情緒的壓力事件

《陪伴面對失敗的機》

學校

- 害怕失敗：派試卷/成績表、測考/默書日子
- 需要適應：長假期後重回學校的適應
- 面對轉變：新學期開始、留班

社交

- 被朋友欺騙或背叛
- 失去要好的朋友
- 被同學愚弄或欺負



家庭

- 父母吵架
- 生活起居、環境等的改變
- 家人的健康狀況改變
- 經濟狀況改變
- 家庭成員離世
- 擔心父母會離婚或再婚



識別壓力危機訊號



與死亡和自殺有關的言行



行為改變



呈現的生理徵狀



情緒變化／顯著的情緒不穩



認知功能減弱／負面思維

學童6大壓力警號

親子

1. 他們不把情緒宣之於口，以胃痛、肚痛、不舒服等身體不適來發出壓力警號。
2. 難以入睡。正常於半小時已可入睡，但1小時後或早上4點至6點醒後，再也不能入睡。
3. 時常感到疲累，無動力上學，甚至不想與朋友外出遊玩。
4. 無食慾，身形明顯消瘦。
5. 把最喜歡的物件送贈他人。
6. 若他們說「理解自殺者的想法」、「明白點解會跳下來」等，應加以留神。

生理徵狀

最多學童出現的抑鬱徵狀

我常常覺得疲倦	13.9%
我感到自己沒有用	11.7%
我感覺不想動	10.8%
我感覺空虛或悲傷	10.5%
我睡眠有問題	9.7%

am730



行為改變

- 缺席率上升
- 學習表現退步
- 離羣孤立
- 越來越衝動和好挑釁他人



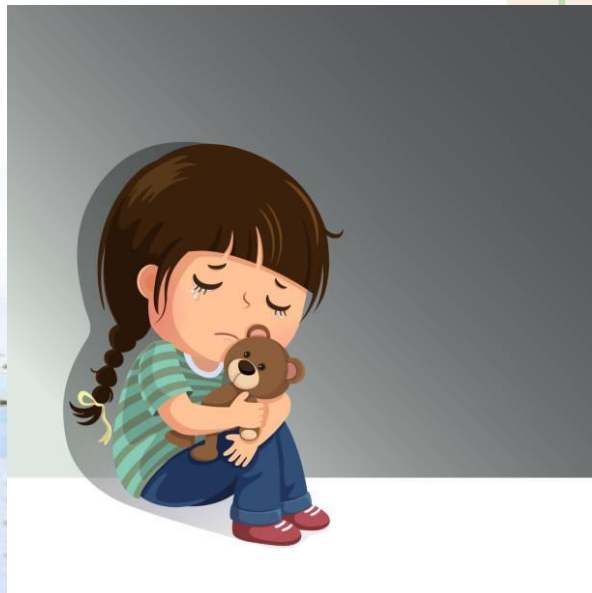
情緒變化

- 顯著的情緒不穩
- 脾氣暴躁/終日悶悶不樂
- 過度擔心
- 感到無價值
- 對喜愛的事物失去動力或興趣



認知功能減弱 / 負面思維

- 較以往難以集中精神
- 難以保持思路清晰
- 經常出現自我批評的想法

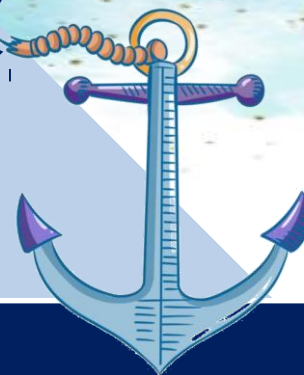


聯絡老師、社工協助

與死亡/自殺有關的用語或行為

- 無望及無助的想法
- 轉送心愛物品
- 像要訣別般向家人或朋友說再見
- 尋找自殺方法

由了解到及時連繫



從子女角度看失敗、
壓力來源及身心影響



識別壓力事件及
危機訊號



1. 父母作為「錨」角色：
鞏固「安全感」
培養「勇敢」
建立「成功感」



子女不想學習，你會怎樣說？



臨近芭蕾舞考試，出門口練習時阿女話：「我唔想去呀！」

阿媽(沉住氣)：「點解呀？」

阿女(發脾氣)：「我唔識，我做唔到!!」

A. 比晒學費唔好浪費呀，考多張證書有用呀

B. 你梗係唔專心上堂啦，留心聽，練多D就得

C. 你覺得好難，認為自己做唔到，所以唔想去係咪

D. 你唔去，唔乖呀，我唔錫你架喇

父母的期望, 要競爭

父母的期望, 應該專心

子女角度

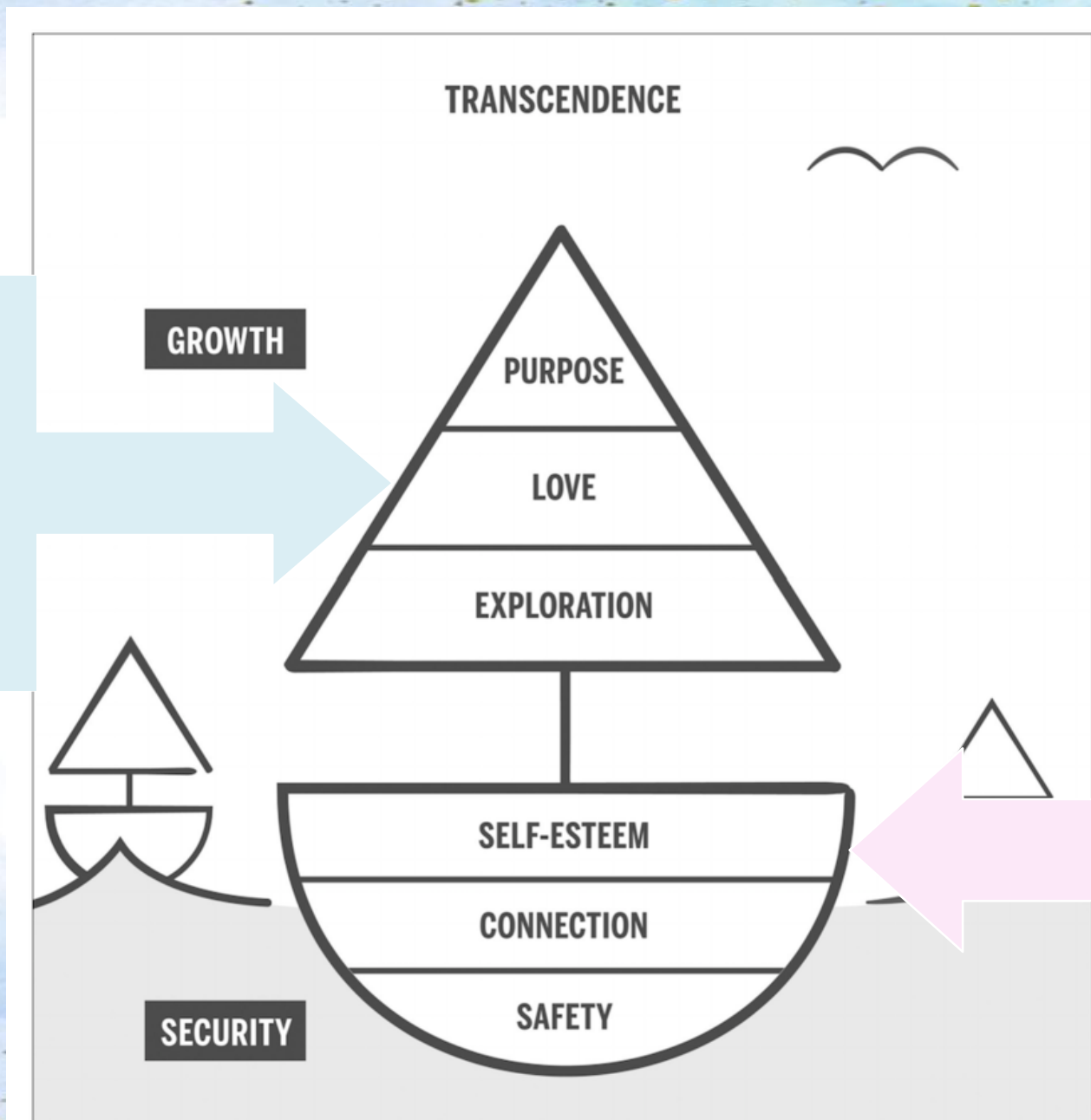
父母的期望, 有條件的愛

先深呼吸, 接納自己的情緒, 擁抱一下自己



穩定船身才經得起風浪，然後揚帆探索 Kaufman (2020)

給予別人關懷
探索可能性
了解自己的追求
檢視自己生命的優次



歸屬感
價值感
連繫感

父母是子女最好的「錨」

鞏固「安全感」4步曲

1. 聽得懂

- 你覺得好難, 認為自己做唔到, 好驚做錯/輸/人地笑

2. 接納

- 我知道你而家好唔開心, 唔知點算

3. 支持肯定

- 唔一定即刻做到, 我見你好努力記住老師舞步, 睇到你一次比一次進步, 我得好好呀

4. 陪伴

- 慢慢黎, 最緊要跳得開心, 我地一齊努力㗎



聆聽, 無條件的愛, 陪伴同行

無條件的愛 = 接納

阿媽返左一日工好累，一入門口，
阿女拉住阿媽不停說：「陪我玩啦」

- A. 成日掛住玩，玩左成個下午都唔夠!
- B. 我知你有好多野想分享，想我陪，但我而家好累要抖一抖，
我地食完飯先玩一陣啦!
- C. 你再拉住我，我叫警察拉你呀!
- D. 我仲要煮飯，你係咪幫我煮丫!

先深呼吸，接納自己的情緒，擁抱一下自己



不似自己預期 = 接納 + 聆聽

阿媽接阿女放學，一落校車見到件校服領畫花晒

阿媽心裡極嬲，千萬個憤怒想法 (點洗呀、搞咩呀、玩野呀)

阿媽 (有點掘): 「點解畫花左?」 阿女 (靜默) 不敢說話

 阿媽深呼吸，接納自己好嬲，叫自己在阿女角度想一想

阿媽靜一靜後，不想令氣氛更僵，便說:

「我知你平時好鍾意畫畫，今日點解會諗到畫衫領?」

阿女開始分享午息時在書本見到彩虹，所以與同學一起「創作」

阿媽(沉住氣): 「我欣賞你有創意，但可唔可以在校服上創作呢?」

「畫校服是破壞的一種，我地下次可以邊度畫?

我地而家要一齊諗方法洗左佢先」



面對失敗 = 接納 + 聆聽 + 穩定的陪伴與支持

阿媽在阿仔書包底搵到一張揸皺左的試卷，分數不合格

- A. 你點解咁曳，收埋份卷就以為我唔知咩!
- B. 你考得咁差，仲講大話，我真係唔想再同你講野!
- C. 我見到你收埋左張試卷，我估你唔開心唔想比我知係咪？我地不如一齊睇吓D題目點可以改善啦！我相信你可以進步的!
- D. 呢條明明同你溫過，點解都仲寫錯？有冇搞錯？

先深呼吸, 接納自己的情緒, 擁抱一下自己



面對失敗，為什麼有人堅持？有人放棄？

美國史丹福大學教授Carol Dweck



固定型思維

Fixed Mindset



成長型思維

Growth Mindset



**「成功與失敗
取決於心態」**

我做唔到!

我又學到了!

我唔識!

我有方法!

心態形成想法，想法決定行動

- 1) 你考得咁好，真聰明
- 2) 你又做錯，證明你記憶好差
- 3) 失敗是學習機會，想想有咩可以做得更好
- 4) 你只是未做到，並非做唔到
- 5) 唔緊要，你大些自然會開曉，努力D啦
- 6) 教左新數學公式，你又有挑戰機會，學到更多
- 7) 人地又考得好過你，你醜唔醜
- 8) 你今次記得「先乘除後加減」，所以就做啱咗啦

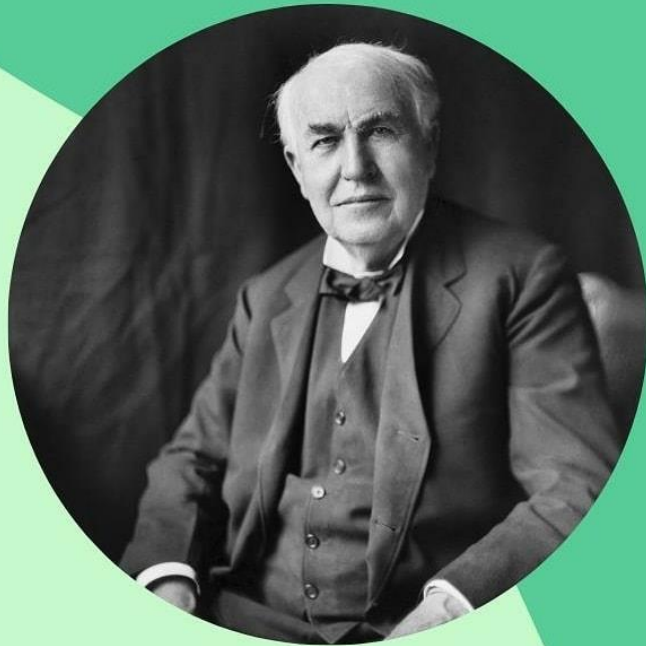
成長思維 Yes
固定思維 No

培養「勇敢」：擁抱失敗、喜愛挑戰

- 「你只是還未做到」
- 「做錯是一個學習機會」
- 「願意學就能學」
- 「期待你下次會做得更好」
- 「一齊睇吓邊度可以改善」
- 「好似(卡通人物)咁鍾意動腦筋」
- 「挑戰可以學到更多, 腦細胞又增加了」



成長思維 名人名言



“

我們最大的弱點在於放棄。
想要成功，就要再嘗試一次。

發明家 湯馬士·愛迪生

我沒有失敗，
只是找到
一萬種
行不通的方法。

I have not failed.
I've just found 10,000 ways
that won't work.

— Thomas A. Edison



#醬給你正能量

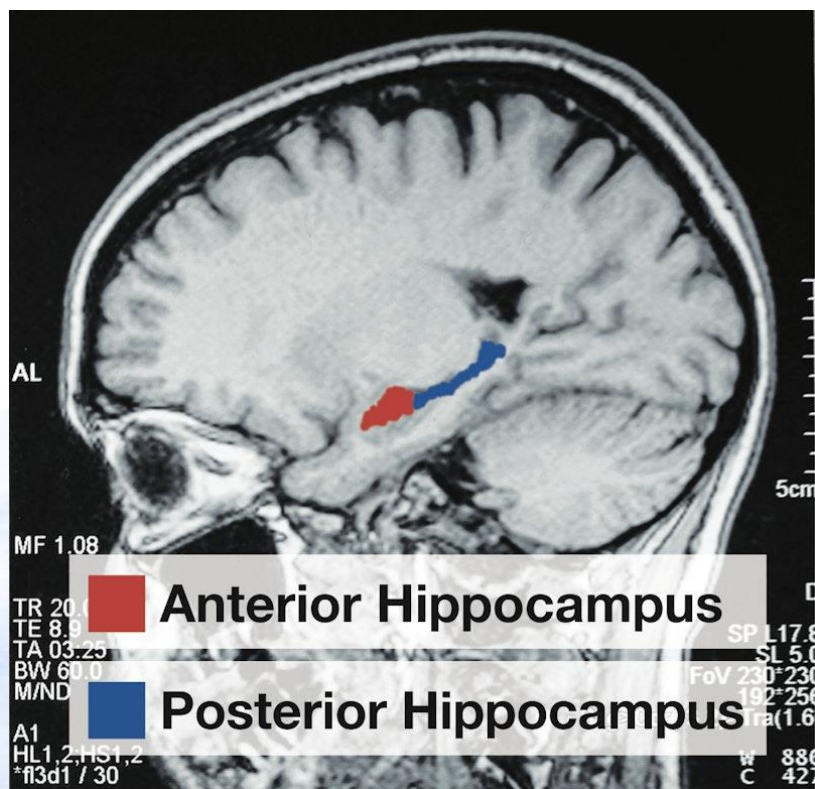
Image by Wikilimages from Pixabay

給子女堅定信念:

「不斷思考新的策略去解決問題，每個人的大腦都可以不斷成長」

倫敦的士司機的腦袋實驗

Maguire (2000, 2006)



大腦像肌肉可以鍛鍊



Neuroplasticity (神經可塑性)

建立「成功感」：聚焦過程、嘗試方法

針對性讚賞

- “你今次記得「睇關鍵字yesterday」，所以記得加ed啦，好用心呀。”

小心回應錯誤，即時回饋
建設性評語

- “你只是尚未做到，下一步呢？”
- “你忽略了什麼？你可以試吓咁..”

建立「不嘲笑」氣氛

- “錯誤是好事，讓腦袋做運動的機會

提供反饋加深理解，感受
能力正在成長

- “你是如何思考的？你是怎樣做的？”

願孩子在大海裡尋找人生目標時，
我們能夠接納尊重他們的個性，
用耳朵、用心、用時間給予「安全感」，
一起改變心態，培養「勇敢」，
引導思考有效方法，建立「成功感」，
堅持不放棄，乘風破浪...



謝謝!

