保良局田家炳小學
分享園地

編者：學校社工 黃熹汶姑娘
2023-2024年度第四期

父母學習放手，讓孩子做選擇，學習負責與承擔

曾聽過個別家長說：「我的孩子若不幫他安排做決定，他便會難下決定，有時更害怕做決定，老是要別人替他拿主意。」、「我的孩子還不會好好的管控自己，如不幫他安排做決定的話，他就像斷了線的風箏，不知飛到那裡去了？拉也拉不回來！」父母在這些想法的背後，認為管控好孩子，才是一個好爸爸、好媽媽該有的樣式。然而，我們要知道孩子並不會一夕之間便會長大成人，為人父母者要用什麼**方式**訓練孩子逐漸管控自己，學習三思而行的習慣，勇敢果決的個性。

在生活中提供練習做選擇的機會

透過日常生活瑣碎事，讓孩子得以體驗做選擇的考驗。如給予孩子適量的零用錢，讓他自行決定想買的東西。這無形中可以提升孩子對自我的信心，練習孩子做決定的膽量。

父母不要過於強勢，孩子才能敢於選擇

有的父母在親子關係上過於強勢，或怕孩子太小，擔心孩子做的決定不夠好，於是樣樣都替孩子先做決定。父母應給予孩子機會練習做選擇，自信就會增加，猶豫的程度便會慢慢地減少。

對於年幼的孩子要設定界限和引導

年幼的孩子因認知能力有限，對事情處理的能力較弱，但並不表示他沒有能力做選擇，父母可為年幼的孩子設定界限和引導。如天氣轉涼了，父母可對孩子說：「待會出門你可挑一件短袖上衣，但要記得帶薄外套。」這樣一來可讓孩子有自己決定的範疇，也給予了提醒和建議。

讓孩子學習承擔伴隨選擇而來的後果

讓孩子學習承擔經由選擇伴隨而來的後果。這些後果不一定是負面的，但不管其結果如何，孩子都要負責。如孩子在超市花了他的零用錢買糖果，吃完後又吵著買玩具，此時父母即使面對孩子苦苦哀求亦要堅守立場，語氣和緩地告訴孩子他的零用錢已花在買糖上；他必須等下次零用錢時再買他想要的玩具了。

給猶豫不決的孩子更多包容

有的孩子個性比較猶豫，難以作出最後的決策。當家長遇到這樣的孩子時，父母應採用包容和鼓勵的方式，引導他減低因猶豫不決而產生的焦慮，然後協助他勇敢地做選擇。

孩子擁有與生俱來的復原力

許多家長都害怕孩子做錯決定，帶來不可挽回的後果，卻忘記了人與生俱來的復原力(resilience)。當面對困境時，人便會產生抵抗的能力，對環境作出調整及改變，從經驗中尋找意義。經驗告知我們，我們都是從錯誤中學習，從困難中成長的。父母應讓孩子嘗試作出決策，容許孩子做錯、改正、從新出發，讓孩子更明白如何作出合適自己的選擇。

想要擁有卓越做選擇的能力，需靠一生不斷的培養，所以請讓你的孩子從小有機會練習做決定吧！從這些平日學得到的生活經驗，會使孩子們的思考變得更敏銳，也更有勇氣。