

# 如何培養有 承擔能力的 小孩

澳門心理學會※韓衛碩士



有家長向我指出現在的小孩太過依賴，在家中成了寵兒，傾向自我中心，較難面對逆境，缺乏解決問題的決心，擔心長大之後缺乏承擔能力。天下父母心，都期望子女有主見、有承擔、能獨立自主、照顧別人。要達成願望，就必須採取一些必要的措施，對小孩進行系統的培養。小孩依賴的成因有二：1) 幼兒的角色本身就是被照顧者，依賴是一種天性；2) 父母提供過多的保護，或父母需要一個依賴者。通常問題出在父母提供過多的保護或限制，造成小孩獨立能力發展不足，對承擔能力的發展造成了阻礙。父母必須了解，依賴並不是性格問題，而是一種能力缺失，家庭必須提供足夠的學習機會，讓小孩從練習中獲得承擔能力。那麼如何培養小孩子的承擔能力呢？我們可以透過以下的幾個方面開始：

## 1) 配合兒童的心理發展階段，給予適當的培訓：

雖然幼兒被視為被照顧者，但小孩均會在不同年齡，表現出不同形式的獨立

自主要求，自主能力是承擔能力的先決條件，父母如能把握，加以重點培訓，就能起事半功倍之效。2-4歲是開始要求自主獨立，如能適當滿足其要求，給予練習機會，有助提升自我有能感。4-6歲的小孩進入每事問時期，父母把握這個求知慾極強的時期，培養小孩對不同事物產生興趣及找尋答案的精神，將能有助日後獨立解困的能力。在6歲以後，要幫助小孩發展出能引以為豪的個人專長和能力，這些具體能力的培養是建構自我能力的重要基礎。

## 2) 提供選擇、尊重及授與權力：

小孩成長的過程，大部份的事情都是由大人決定，他們只能被動地接受，這樣的成長環境很難培養出有決斷能力的人才。能作明智決定是一種個人的能力，因為需要同時考慮和平衡不同的因素。沒有受過訓練的人，所作的決定較

傾向自我中心。因此，家長必須從小開始讓小孩練習作出選擇，從容易的開始，例如選擇穿什麼衣服，選擇晚餐的食物；較大的小孩可以讓他們決定週日的節目、零用錢的運用，以及時間的安排等。選擇的項目一開始可以不用開放式的，安排 3-4 個特定選項讓他們去選。例如，冬天讓小孩選衣服時，可以把二到三件不同的大衣讓他們選，不管選到那一件，都不會著冷。

### 3) 讓他們在錯誤中學習：

一旦父母提供選擇機會給小孩，他們就很有機會選擇錯誤，父母在衡量過後果輕重之後，放手讓他們選「錯」，這也是一種重要的培訓。明智及謹慎的選擇，是對後果評估的過程。如果小孩從小到大，都沒有機會去體會選「錯」的話，就不會重視後果。承諾能力強與弱除了與自信心有關外，還需要精確地對後果作判斷，並且作好承擔後果的準備。



### 4) 以協議形式培養「信用」：

對於小孩提出的一些要求，以協議的形式與之討論，例如小孩想玩多一會才做功課，父母可與小孩協議條件，討論做不完功課的後果將會是什麼，如果小孩能履行諾言做完功課，當然是最好的，但如果失敗，就必須如實執行先前協議的後果，讓小孩學會諾言不能亂給，給了就要兌現。

除此之外，讓小孩獨立處理人際衝突，在家庭中建立互相支持和承擔的氣氛，鼓勵小孩擔任一些重要角色，例如班長或行長等，與小孩分享擔任這些角色的感受，有助家長協助他們從角色中獲得具體能力，緊記承擔力並不是天生的能力，後天的培訓更為重要。