



孩子懂得「自律」嗎？

家長都希望孩子聽教懂事，但當孩子日漸長大，不免會出現難以控制的不良行為。而在傳統的教育中，一般都會利用獎勵和懲罰讓孩子被動地遵守規則，然而，只讓孩子依靠「他律」來遵從規則，效果往往是不長久。

無論是在孩子的學習過程中，還是在生活中，自律能力的培養對孩子的心智發展有着關鍵性的作用。

為何孩子上幼稚園後會自律守規

當孩子上幼稚園後，很多家長會發現他們的「小霸王」、「小公主」慢慢變得自律，在學校內會乖乖完成課業後才去玩玩具、會主動走進語文角中寫信給同學、會自己吃茶點及收拾餐具。但當孩子回到家中又是另一個模樣，究竟教師有哪些魔法呢？

教師們沒有魔法，只是知道孩子能保持專注、自我激發、調節自己的衝動，並不是天生而來的。早在 1995 年，美國哈佛大學心理學教授丹尼爾·戈爾曼 (Daniel Goleman) 發現，大腦的前額葉皮層不單只負責邏輯思維和短期記憶的儲存，同時還負責抑制原始衝動，換言之，想孩子自律，教師及家長需在生活上幫助孩子多練習前額葉皮層，學習激發自己、調節情緒的能力。

讓孩子多做選擇

在筆者任職的幼稚園，教師激活孩子大腦的其中一個方法，是抓緊日常機會，給予孩子自主空間，盡量賦權孩子做決定及選擇，例如允許孩子自選喜愛的玩具、教材、遊戲角等，讓他們從操作、模擬及社交中激發思考；過程中，教師會對孩子的意念、行為加以欣賞及具體的回饋，縱使在過程中孩子有失控或錯失，仍會以體諒、平靜的態度作出討論及建議，幫孩子建立自律行為。

培養孩子不依賴的能力

在家庭中，以下情境也是常見的。媽媽在廚房裏叫喊，請在廳中的孩子收拾玩具，準備開飯，孩子是聽到媽媽叫喊，但並沒有行動。年幼的孩子接收信息的專注力是單向的，需放下手上的玩具，甚至需要家長先說出孩子的名字，以眼睛對視說出指示，孩子才接收到信息。因此，要培養孩子做事的動力，隔空指令對幼兒並不奏效。



孩子到了 3 歲，會開始要求很多事想自己做，例如要求自己穿衣、扣鈕子；要求自己倒飲品到杯子裏。很多時父母或會怕麻煩而不放手孩子做，當孩子嘗試失敗後，又會囉唆孩子：「早說過你會倒瀉呢！」。如家長轉個態度，問孩子如倒瀉了飲品應如何做，並告知抹布放在哪裏，重複多次情境及對話後，孩子再遇倒瀉飲品時，便會主動拿布抹乾淨。

在生活中培養孩子自律

家長可嘗試將日常事情分類，安排一些生活事完全讓孩子自己作主及選擇。例如，家長可問孩子周日想去公園玩，還是去行山等，允許讓孩子安排生活，在輕鬆的心情下，對孩子腦部成長很有幫助。

孩子在生活中除了需要成人給予自由去實踐想做的事外，也需要得到成人的指導和示範，尤其當孩子控制衝動的能力較弱，更需要家長在事情發生前給孩子作適當的建議及提示，不要等到發脾氣時才指導，讓其有心理準備。

教孩子沒有捷徑

教養孩子沒有捷徑，只要家長能多從孩子的角度想，尊重孩子的興趣及愛好，讓孩子按自己的個性及選擇走下去，並適當加以引導，當孩子養成了內在的「獨立能力」，即使在人生中遇到困難，也能保持理智，在逆境中樂觀向上。🌟