

## 六招讓孩子學會 為自己負責

作者：楊俐容 親子天下20期

許多青少年自認為長大了，不喜歡父母管束，卻常連些日常小事都做不好，需要父母幫忙善後。父母幫忙孩子的界限在哪裡，如何幫，孩子才能學會負責？以下提供六招幫助青少年學會為自己負責：

### 第一招 表達同理心

很多父母會說，「你看吧，我早就告訴你，要準備好的。」這種話只會產生負作用，絕不會讓他更好。孩子感受不到關心，反而會認為你就是覺得他不好。這不是父母的本意，卻是許多孩子真實的感受。

如果孩子為自己的行為懊惱，父母最好順勢而為，表達同理心，「忘了帶2B鉛筆，以致該有的分數都沒了，你一定覺得很懊惱」。先說同理的話，讓他知道你了解他的心情，而且因為沒被指責，孩子不用費力氣去防衛抗拒，反倒能好好面對問題。放下情緒重擔，才有動力去解決問題。

### 第二招 抽絲剝繭、找出環節



表達跟  
孩子有同  
感，讓親子  
找到一個共  
識點，「我

看你也覺得可惜，媽媽真的很好奇，你知不知道是哪個環節出了問題？」他如果說，「我明明記得準備好了，第二天卻發現2B鉛筆不在書包裡」，那表示他有動力，但習慣不佳，在準備過程中錯失了某個環節。

「看得出來，你也不想忘記」，當青少年願意面對自己的問題時，記得先肯定他改善的意願，再陪伴他回頭想想。透過他的描述來找到問題點，引導他、和他一起探討解決方法。例如：確定孩子是否常說「等一下」，重要事情留到最後，匆忙間就給忘了；或者是孩子常在準備的過程中被別的事情吸引或打斷，以致功虧一簣。前者需要建立「輕重緩急」的概念，建立優先處理重要事情的習慣；後者則應練習完成所有程序才可以結束一件事情。

### 第三招 建立檢查表

建立檢查表，就像公司有SOP（標準作業流程）一樣。到了青春前期，生活裡的瑣事，儘可能隨他去，但如果這件事情真的很重要，不容任何閃失，就需要和孩子討論，一起建立SOP。小事不管，孩子比較可能接受父母在重大事情上，扮演品管的角色，幫忙檢核。此外，檢核一定要開誠布公，不要偷偷摸摸。因為如果孩子已經準備了，私下檢查表示你不信任他；如果他沒準備好，偷偷摸摸也無濟於事。

最重要的是，不要存幸災樂禍的心態。這是父母最容易掉入的陷阱，那是人性，人總是忍不住要證明自己比較厲害。尤其當父母非常辛苦，而讓父母樂在其中的一大報酬就來自於：很長一段時間，你都是比較厲害的那個人。孩子小的時候，父母很行對孩子確實有好處，唯有如此你才能把他照顧得很好。可是，當孩子長大，尤其國中這個階段，如果父母沒有覺察，很容易一方面要孩子獨立；另一方面又不自覺的做些不鼓勵他獨立的事情，讓他最後還是要靠父母。



### 第四招 釐清大小事

建立良好的習慣的確是件重要的事情，再錯過青春期的階段。「江山易改，本性難移」的高難度階段。到了青春前期，父母必得學會放下小事，專注處理大事。青春期的孩子自認為已經長大，若父母連小事都盯，他會覺得自己好像很蠢。為了證明自己其實沒有那麼差，他就會抵制、反抗，要不就故意放棄，好讓父母生氣。

培養孩子責任感或自主性，基本的原則就是善用自然或合理後果。忘了帶便當就得挨餓，這是自然後果；忘記帶便當回家來，因為媽媽沒有責任洗一個臭掉的便當，孩子就得自己處理廚餘、自己洗，這叫合理的後果。又例如，孩子忘了帶2B鉛筆，如果是小考，即使會得零分，也絕對不要幫他送，這是訓練孩子的最好時機。但

如果是非常重要的考試，例如代價太大的基測、學測，無論如何當然還是要幫他送。不過，天生特質容易丟三落四

的孩子，需要陪伴、訓練的時間也比較長。訓練不是一路指責，而是帶著孩子

建立 SOP，適度的提醒、執行自然或合理的後果，等孩子的能力逐漸成熟了，就可以將提醒的責任交給他自己。



父母都知道要讓孩子自己過

馬路，必得配合能力的訓練，慢慢放手。負責任的態度也一樣，孩子丟三落四，父母不花心思訓練修補，卻期待孩子進入青春期就自然學會，這不可能；放棄孩子，要他獨自承擔後果，是「不教而殺謂之虐」，說不過去。

## 第五招 少說多行動

培養孩子負責任的態度，很重要的就是要「少說多行動」。面對孩子丟三落四，有的父母很習慣一邊罵、一邊幫他扛責任，這叫「說得多、行動得少」。最常見的場景就是，你一邊檢查一邊罵孩子，一邊又幫他把 BB 鉛筆放進去，這種嘮叨不停，卻無法確實行動要求孩子負責任的做法，只會讓孩子更沒有行為能力。

告訴孩子「時間到了，走，我陪你去準備」，接下來要學習「觀其行，不要聽其言、察其色」；只要孩子確實跟著你的腳步走，他臉色難看或碎碎唸，都不要理他。這個過程父母必須學會，只要跟目標無關的，統統不要聽、不要看。雖

然他可能反抗，表現不以為然，但父母只要鎖定重要關卡盯他，避免節外生枝，孩子慢慢的就能體會父母的用心，態度也會逐漸改善。

## 第六招 維護孩子的自信

即使教養的方法對了，父母仍需了解，天生特質容易丟三落四的孩子需要較長的時間，才能發展成熟。這期間，他們很容易受到師長的指責、同學的嘲弄，父母除了幫助他改善之外，還要支持孩子，讓他保有自信自尊。尤其對青少年，你要把眼光聚焦在他是不是努力、有沒有進步，而不是只看結果。如果你肯定孩子的努力和進步，孩子就會對自己有信心，而一個有自信的孩子才會想要變更好。

要教出負責任的青少年，父母要從小事讓他自己面對後果，至於孩子還沒有能力承擔後果的大事，就要當教練帶領他，把他的能力培育出來。一旦孩子長大成熟，父母就可以轉型變成顧問，只在重要的點跳出來提醒他，而青春期，就是父母從教練轉成顧問的階段。

# 別當直升機父母

何謂直升機父母？

「直升機父母」(helicopter parents)「過度介入」與「過度焦慮」，像極了直升機，在孩子上空盤旋，無時無刻守望孩子一舉一動。

以目前五到十四歲的三百萬孩童為基礎，再加上學齡前與就讀高中的一百多萬學生，這群父母約有六百萬。

這些父母大多在 1961 到 1976 年出生、解嚴前後接受義務教育，被威權

教育訓練為學歷至上，上最好學校、爭取頂尖工作。試圖以不同於父母輩對自己的權威，創造較民主自由的「教養觀」。

你是不是直升機父母？

過度介入的直升機父母通常對孩子課業花很多心思、生活要求較低。也有特例：對孩子生活習慣要求嚴格，例如孩子小一就要自己搭公車上課。

以下檢測直升機父母的九大指標，會因實際個案而異。如果你的孩子較害羞，的確需要多一點關注。不過要記得，孩子不能照書養。(適用小孩在國小以上的父母)

- ✦ 指標一：你希望老師特別照顧你的孩子。
  - ✦ 指標二：你經常沒事也往學校跑；或是喜歡打手機給老師。
  - ✦ 指標三：你會在老師的面前為孩子文過飾非，只在聯絡簿上寫他的好話。
  - ✦ 指標四：你會為孩子被低估的成績挺身而出。
  - ✦ 指標五：你有「別輸在起跑點」的觀念，為孩子安排「你認為對他好的」各種補習，為他設立志向。
  - ✦ 指標六：認為孩子每次的表現與考試都很重要。你把孩子表現當做自己的作品。他失敗，你會感到憤怒。
  - ✦ 指標七：你認為愛＝成功。而成功的定義最好是讀大學、賺大錢。
  - ✦ 指標八：談話中，經常以「我們」代替「你」。讓孩子誤以為他的責任是你們共同的責任。
  - ✦ 指標九：動不動就打孩子的手機，或是你的孩子沒事就打手機向你求救。
- 這九大指標，若你具備愈多條件，小心！你就可能直升機父母：(本文章摘錄自天下雜誌)

