

(中正國小輔導處提供分享)

文章摘錄自《親子天下雜誌20期 / 撰文:親職教育專家 - 楊俐容》

6 招讓孩子學會為自己負責

許多青少年自認為長大了，特不喜歡父母管束，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？

請問楊老師：我兒子國二了，總是粗心大意、丟三落四，考試要用2B鉛筆，他忘記帶；寫作文要用黑筆，結果他帶2B鉛筆。我真不知道他在想什麼，我希望他是為自己讀書，但他什麼都心不在焉，每天渾渾噩噩的，我該怎麼幫他呢？

粗心大意、丟三落四跟心不在焉、渾渾噩噩是不同層次，但可能有關，我們先釐清這兩者，再談如何處理。

心不在焉、渾渾噩噩的孩子既無目標也沒動力，因為讀書不是他自己要的，自然不想花精力，這牽涉到比較深層的態度。至於粗心大意、丟三落四，可能是缺乏動力的表象，也可能只是孩子的天生特質，與動力無關。譬如有種孩子，在準備2B鉛筆的過程中，突然看到有包餅乾，打開來吃，就忘了2B鉛筆這件事，他的丟三落四是因為注意力分散度較高。第二個層次較技巧性，比較容易解決。所以我們先從技巧性問題來談。

一般而言，丟三落四、粗心大意會隨著年齡增長、功能成熟，而有改善，但改善程度如何，還要看小學階段父母是否教養得當。換言之，在十二歲前，許多自理能力都應變成習慣，粗心大意只是偶爾發生的小插曲。但如果到了青春

丟三落四的情況還和小時候沒兩樣，父母可能已經錯過建立這項能力的黃金階段。不過，儘管到了青春期有些教養事倍功半，對於有嚴重後果的行為，父母仍然要設法以不同於國小階段的方式，來幫助孩子。

孩子小學時，父母就像一個教練，要幫助孩子看到他的問題卡在哪裡，和孩子一起找到方法，透過練習讓孩子內化成習慣。到國中還這樣粗心大意，你若像小時候一樣耳提面命，想用一整套系統方法來幫他建立良好習慣，青少年肯定抗拒。

那麼父母到底該怎麼做呢？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。

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。到了青春期的生活裡的瑣事，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，再錯過青春期的時候就會進入「江山易改，本性難移」的高難度階段。到了青春期的時候，**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；忘記帶便當盒回家來，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。

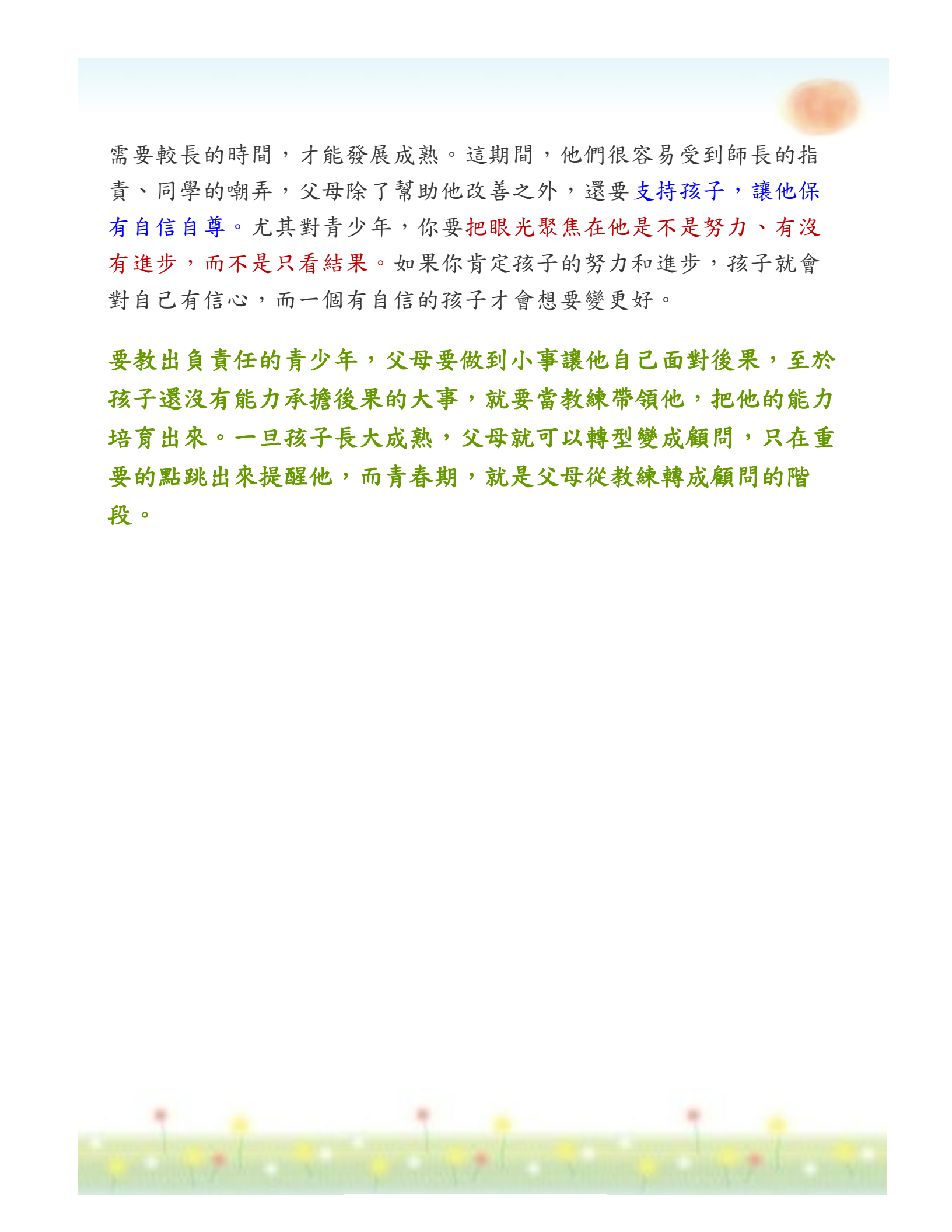
第五招 少說多行動

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2B鉛筆放進去，這種嘮叨不停，卻無法確實行動要求孩子負起責任的做法，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，父母要做到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。