

自我管理 從小做起—培養孩子的自我管理能力的

自我管理能力的

在開始談怎麼培養孩子的自我管理之前，我們先來說說為什麼要培養學齡前孩子能夠「自我管理」？我想到過去曾遇過一個剛上幼稚園不久的小男孩，他被老師轉介來醫院，平時他的父母忙於在夜市工作，讓祖父母顧著小男孩。每天除了基本的吃喝等生活照顧以外，小男孩就是看電視，沒有人教他怎麼玩玩具、也沒有人要求他日常生活的規矩。我見到他的時候，發覺他是一個能力明明不差的孩子，但是被要求做任何事情都拖拖拉拉、懶懶散散，遇到困難就退縮，沒有想把事情做好的企圖，很不願意嘗試、努力克服問題，更不用說面對困難的時候，非常缺乏解決問題的策略和計劃能力。還記得當他完成他該做的評估項目後，由於我需要和爸媽談話，就拿了一個玩具桶給小男孩、請他自己玩玩具等我們一下，我和爸媽談了幾分鐘後，卻發現男孩看著桶子裡的玩具發呆坐著。當下我猜他不知道要怎麼打開玩具桶，我就把玩具桶轉了過來並打開本來在背面的栓鈕，男孩馬上就開心玩起玩具來。我吃驚地發現，原來這個孩子就算喜歡玩玩具，但卻連怎麼找到桶子開關都不知道、也不會試！之後，更令人驚訝的是，聽到我說可以離開時，5歲大的男孩站起來以後也只呆站著、不知道下一步要做什麼，要在我的指示下，才一步一步把玩具收好、蓋上蓋子、椅子靠攏、去找自己的書包並背上。我忍不住問爸爸、媽媽，平常都沒有讓小男孩在日常生活中學習自我負責、自我管理嗎？

爸爸、媽媽疑惑看著我，問我：「這些事情很重要嗎？」我反問他們：「你們希望他上小學的時候，回家可以自己乖乖寫功課嗎？」他們點點頭。我又問：「你們希望他上中學的時候，要考試會自己複習嗎？」他們又點點頭。我補充道：「所以當他幼稚園的時候，如果我們沒有教他自己的生

活要自己負責、自己想、自己做，那他上小學、中學的時候，會覺得寫功課或準備考試會是自己的責任嗎？」他們愣在那兒，似乎第一次想到這些事情之間有所關聯。其實生活中孩子對於這些日常瑣事的處理能力，絕對不只與他們的成績有關，更是與牽涉到是否能夠自律，能否對自己的生活負責。

設定合理標準，從家長自我檢視、以身作則做起

除了了解生活中的自我管理對孩子的重要性之外，也邀請爸爸媽媽們不妨想一想自己。生活中幾乎每個層面都需要自我管理，例如：生活作息、飲食/運動、工作方式、理財和職涯規劃，還有影響層面非常廣的情緒控制，我們也有盡到自我管理的責任嗎？還記得在一次演講中，我讓在場的爸爸媽媽們就以上提到的項目，一一為自己打分數。很有趣的發現是：不管在那一種面向中，大部分的人大概都只給自己打 60~80 分。所以可想而知，對於正在成長中的孩子，我們的標準也不用訂得太高，只要循序漸進運用身教、言教來教導，找到學習的步調就可以了。

各年齡層的訓練原則

那麼，對於學齡前的孩子，我們要從什麼時候開始訓練？又要如何協助孩子們學習自我管理呢？良好的親子關係是任何教養的基礎，在平常的相處和理解下，才能夠知道如何幫助自己的孩子學習生活中的自我管理。在這裡，主要提供給爸爸媽媽們一些大方向及重要的里程碑作為參考。每個孩子都是獨一無二的個體，找到適合他/她的方式最重要喔！

首先，兩歲以下的孩子，受限於各方面的發展都還未成熟，當孩子有狀況時，我們儘量先去了解孩子是否有生理上的狀況，設法排除；如果排除後仍有情緒，則比較會用安撫、陪伴、轉移注意力/情緒的方式來協助小寶寶安定下來。一方面可以建立寶寶和父母親親密的親子關係、信任感，一方面也讓寶寶對於外界環境有較好的安全感。

一歲半到三歲期間，正是孩子會自己走、跑，也能夠運用語言表達需求和感受的年紀。這個階段的孩子正是學習社會規範的時候，從日常生活中每一件「你要…」、「你不可以…」，孩子正在學習每件應該做和不能做的事情。所以這個階段中，多鼓勵孩子為自己做一些自理的小事，培養自發的習慣，就是在為未來孩子的自我管理打下好的基礎。但這段期間的孩子也因為主見越來越強，因此情緒特別不穩定，可以說是人生的第一個叛逆期。因此當面對這個階段的孩子，父母親可以參考以下原則：(1)維持溫和而堅定的教養態度；(2)父母得先保持冷靜；(3)在平時多觀察及注意孩子的情緒；(4)同理及接納孩子的情緒，協助他/她表達出來。

接著在三歲到六歲的階段，許多孩子開始上幼稚園，進入團體生活中學習。隨著孩子的認知能力和生活經驗增長，在教導上可以再加入「條件交換」的概念，也就是讓孩子知道要先完成被要求的事，才可以做想要做的事。幾乎每個人都希望作輕鬆、開心的事，但讓孩子在平時就習慣先苦後樂，不但可以練習延宕滿足、增強自我控制能力，也能夠讓孩子在辛苦之後得到樂趣，增加未來主動去達成的動機。同時有些老師和家長也會在這個階段，運用「記點系統」的方式，讓小朋友用收集貼紙/蓋章等方式，在一段時間中維持某個好習慣，這樣進階版的條件交換方式，對於培養孩子的榮譽心，增加成就感和執行的興趣，都很有幫助的。

所以如果您是學齡前孩子的父母親，千萬別忘記在日常生活中的大小事務，多讓孩子參與，鼓勵他們自己完成，就是培養對孩子一生受用無窮的自我管理能力喔！

NTUHF