

學習照顧自己是個人成長一個極為重要的環節，因為家長和教師用盡方法去教育下一代，無非為了讓他們最終能獨立生活。心理學家稱照顧自己為自我管理（self-regulation），而兒童期中期（6至12歲）的兒童處於由完全依賴成人到完全自我管理之間，所以可稱為共同管理階段（stage of coregulation）。雖然兒童努力從成人手中獲得自主，但事實上卻還需要依靠成人的照顧。因此家長和教師宜漸取引導和輔助的角色，兒童則一步步學習自己處事和做決定。¹

要完成這個轉變，雙方都要共同處理由依賴、訓誡、自由自主、獨立和期望等訴求構成的張力。兒童愈趨近青少年期，就愈堅持自己的觀點和做法。²因應這種轉變，家長和教師要減少直接的指示和控制，改為從旁給予兒童引導和協助。兒童學習獨立自主時，家長難免擔心他們做了未夠成熟的決定而受傷，但過分保護只會排除他們成長的機會。

我們可以留意幾個原則：（1）在安全和兒童可以處理的情況下，充分給予他們選擇，如：讓他們決定放學後還是睡前執拾房間；（2）適當時提醒他們。我們要避免長篇大論，要以提點方式訓練他們自律負責，且要說明要求背後的理據；（3）預先向他們說明和討論你的安排和計畫，如：一起進百貨公司前，預先說明你會否給他們買玩具；（4）對較年長的兒童，我們應多詢問他們意見而不只給命令。我們應留心聽他們說明行動和決定的原因，並表示我們明白他們的感受。我們也應說明自己對不同選擇和後果的想法，並給予他們空間去解決問題。³

要做到這些要求，除了對兒童的愛、忍耐和包容外，平日建立的溝通和信任同樣重要。當然我們還必須緊記：身教永遠重於言教。

楊國強博士

香港中文大學文化及宗教研究系助理教授

-
1. Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds, and Ruth Duskin Feldman, *A Child's World: Infancy Through Adolescence* (Boston: McGraw-Hill, 1999), 470.
 2. S. Vuchinich等學者研究了六十三個擁有小學四年級學生的雙親家庭，發現9至11歲的兒童在與父母傾談時，變得愈來愈負面，過往行之有效的解決問題和協商方法可能會突然變得失去效力。如果話題由父母提出的話，情況尤甚。也就是說，關鍵不在於傾談的內容，而是由誰（即父母還是兒童）掌控制權。同上。
 3. 這些建議載於美國Forever Families網站，參http://www.foreverfamilies.net/xml/articles/teaching_children_self_regulation.aspx?publication=short