1 – 2歲
文章

幫助小朋友培養自制能力的好方法

JUN 13, 2023

1分鐘

「為何小朋友總是衝動行事呢？」相信許多父母也有同樣的疑問。小朋友會發脾氣或與人爭吵都是正常的，但也可通過一些策略改善他們的專注力。

要小朋友控制自己的行為，原來對他們來說是個大挑戰！因為一般而言，負責控制衝動的腦區要到大約三歲才逐漸發展成熟。

當幼兒出現強烈的情緒，他們往往不知道該如何處理。到學前階段，小朋友能夠透過言語來表達自己的情緒；大約六歲時，他們可以理解不同行為所帶來的後果。

為何要幫助小朋友提升自制能力(Inhibitory control)呢？根據神經科學家桑德拉．阿莫特(Sandra Aamodt)和王聲宏(Sam Wang)合著的《兒腦開竅手冊(Welcome to Your Child's Brain)》，提出了控制衝動可以幫助小朋友保持目標導向、管理情緒以及做出更好的決定。此外，他們也指出在預測學術成就方面，自制能力比智力更加重要。

小朋友的先天人格特質(Natural temperament)雖然無法改變，但父母可配合他們的成長階段，通過遵守規則和參與活動來提升自制能力。各位不妨嘗試以下的簡單建議：

幼兒(1-3歲)

1.幫助小朋友識別自己的情緒。「我知道你很生氣，是因為不喜歡這張安全座椅」、「我明白你因為投籃投不進所以很失落」等類似的說話，都有助小朋友為自己的情緒找尋解決辦法，並且有利於日後的情緒管理。

2.重複實踐規則。小朋友能夠依從簡單的指令，例如「推撞別人是不對的」或者「請歸還玩具給對方」，透過一遍又一遍地執行，即使父母不在小朋友的身邊，他們也可實踐這些規則。

3.運用「陪伴法(Time In)」。如果小朋友的情緒失控，可與他們到少人或較安靜的地方，並陪伴在側，幫助他們把情緒冷靜下來。給小朋友一些安慰，並引導他們說出自己的感受和想法。

4.讓小朋友安心做自己。如果小朋友的性格內向，父母不應期望他們會在生日派對上主動與人示好。父母最好按照小朋友的反應給予適當的安排，讓他們有足夠意念處理不同情況。

學齡前兒童(4-5歲)

1.加強良好行為。跟小朋友解釋行為的準則很重要，從而讓他們知道父母的期望。例如跟小朋友走進超市前，父母可先重申：「到超市，你可以看東西，但不要觸摸。不可以掉東西，因為會打擾到別人。」

2.小朋友看書嗎？選擇包含品格養成和生命教育的故事。小朋友就如海綿一樣，他們能夠汲取書本的精華，並在生活上遇到類似情況時應用出來。

3.讓小朋友傾訴。小朋友耍脾氣時，陪伴法(Time-ins)依然奏效，而且他們到了這個階段能夠更清晰表達自己的感受，父母可與子女細心傾談，了解其內心想法。

小學生(6-7歲)

1.訂下共同目標。自制能力意味著我們為了實踐目標，有時需放棄自己想要的東西。比如今天放棄一件布朗尼蛋糕，明天可得到一件更大的蛋糕。

2.教導小朋友行動前先思考。當小朋友面對突發情況時，可馬上想著「停止」的標誌，從而提醒自己別急於作出反應，先好好思考該如何應對。

3.觀察與學習。因為小朋友看到朋友實踐自制能力時，他們可能也會想跟著做，所以讓子女觀察別人的舉止很重要。

父母謹記要以身作則，不斷重覆實踐以上的準則和教導，並且好好表揚小朋友在過程中付出的努力，可用類似的說話：「要你在銀行等我確實不是件容易的事，但是你做到了，我為你感到自豪！」 這樣可以讓小朋友分辨行為的好壞，有助他們培養及維持良好行為。

UTM-EM-055-APR-21