

## LET GO 五步曲

父母要幫助子女建立自主的特質其實不容易，特別是現今世代的家長，很容易擔心子女受傷害或被欺負，或是擔心他們不懂得照顧自己，但子女學懂自主獨立，最重要是父母需要懂得適時放手(let go)，讓子女獨自走出一步，令他們在挫折中仍能茁壯成長。

### LET GO五步曲的內容：

**L-Listen (聆聽)**：靜心聆聽子女對世界或對事情的看法，才可讓自己更明白子女的思想，瞭解他們的感受。當子女的想法不違反道德或法律時，父母可嘗試讓他們以自己的方法處理問題。

**E-Evaluate (評價)**：父母不要只按自己的經歷或習慣去評價子女處事的方式，特別當子女與父母的性格特質不同時，很容易在處理問題的方法和取態上出現意見分歧。父母的評價會直接影響子女如何評價自己，因此鼓勵父母多開放讓子女嘗試。要令子女獨立自主，能夠自己解決難題，父母需要放手。

**T-Try (嘗試)**：鼓勵子女嘗試以不同的方法解決困難，在嘗試的過程中與子女一同發掘他們的特點，令他們在處理困難的過程中，獲得更多成功的經驗。在過程中令他們能肯定自己，更有信心面對不同的困難與挑戰。

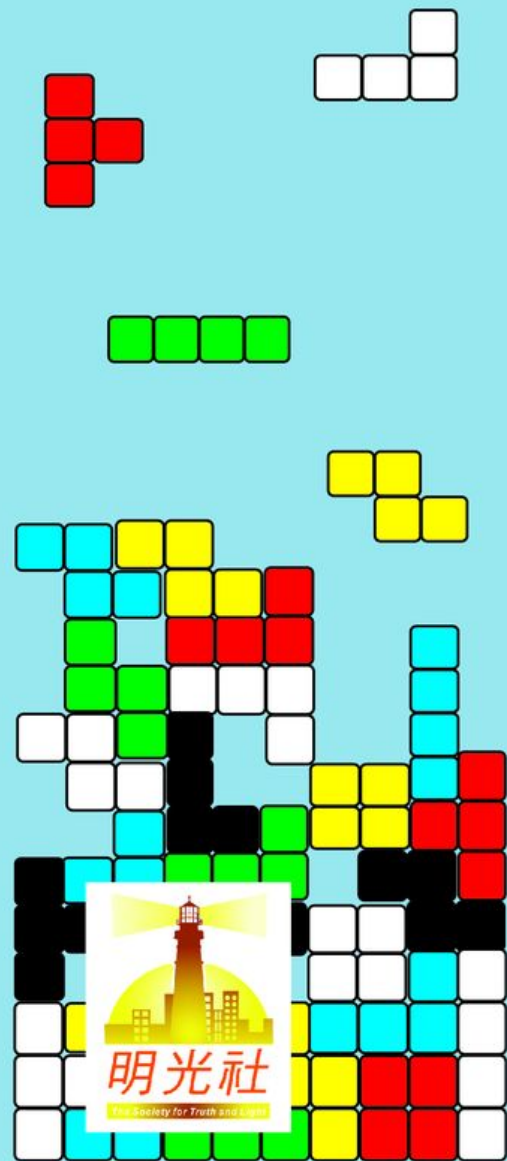
**G-Guidance (指引)**：在子女學習自主獨立的階段中，筆者鼓勵父母學習放手讓子女嘗試，但不等於鼓勵父母完全不理會。當看到子女屢次在嘗試中選擇以錯誤的方法回應時，便需要適時提供方向上的指引。家長更可藉此教導子女反思失敗的原因，同時引導他們在培養自主獨立的能力的同時，鞏固價值觀。

**O-Obligation (責任)**：要清晰並具體教導子女要認清自己的責任，缺乏承擔的孩子很難理解自己在所經歷的每一件事情上，都總有需要擔當的角色。為了不讓子女逃避，要教導子女認清自己需要負上的責任；同樣地，教導孩子不要過分承擔責任，以免自己背負太多不必要的重擔。

子女未能學習自主，有些時候父母是責無旁貸。過分保護子女不但不能讓他們變得成熟，而且會窒礙他們的發展，更令他們不懂得如何解決困難。建議父母對子女要有信心，才可以使自己和子女都能夠輕省地面對困難和挑戰。

地址：九龍荔枝角長裕街8號  
億京廣場11樓1105室  
電話：2768 4204  
傳真：2743 9780  
電郵：info@truth-light.org.hk  
網址：www.truth-light.org.hk  
Facebook：https://www.facebook.com/  
Soc.of.TruthLight

## 父母錦囊(五)



協助孩子建立自主解難的能力

相信父母對子女其中一個最關心的問題是：「子女怎樣可以活得更成功？」到底在父母心中，子女怎樣才算成功？能夠入讀名校？取得好成績？還是得到高薪厚職，可以生活無憂？

七、八十年代的父母或許都曾經歷過要靠勞力換取家人的三餐一宿，所以很多父母都寄望子女長大後不用「捱

苦」。隨著香港在經濟發展、教育或社會制度的轉變，「知識改變命運」成為父母教導子女的宗旨，年輕一代父母更甚，絕不能讓孩子「輸在起跑線」。所以各式各樣的訓練、活動課程都成為能令孩子步向「成功」的不二法門。

上幾代的人很有智慧，昔日的資源不如今天豐足，但他們卻懂得善用所擁有的去製造更多機會，所以能夠磨練出獨立自主、堅毅不屈、遇強越強的性格。然而反觀今天的一代，最常聽到關於年青人的評語是自我中心、缺乏耐性、被動等等。作為父母，到底除了把子女送進名校、盡力為他們提供不同的機會外，又可如何令子女變得更自主獨立？培養子女自主的性格、解難的能力，孩子才更能應付生活中的挑戰。



## 幫助子女建立自主解難小貼士

(內容摘錄自活現事工創辦人葉顏瑋茵女士)

### 瞭解及肯定子女的性格特質

父母需要留心子女或許擁有與自己不一樣的性格特質，這是屬於孩子自己的獨特性格。如果子女是分析性較強的孩子，可能在處理需要獨立、集中、組織性及持久性的事情會較有優勢；相反如果子女是全面性的孩子，便較懂得與不同的團隊合作，亦較容易宏觀地理解事情，甚至可以同時處理數樣工作。如父母未能瞭解及掌握子女的特質，容易會因子女的處事方向與自己不一樣而限制了他們的發展。



### 與子女一同發掘並肯定他們的性格特質

父母宜多瞭解子女如何看事物，幫助子女瞭解自己的性格特點，欣賞自己的優點，並教導他們如何應用自己的性格特質。父母和子女一起發掘他們的長處，肯定他們，從而令他們能夠肯定自己的能力。

### 幫助子女發展性格特質

父母的責任不是規範孩子如何用父母的方法去處理事情，而是放手讓他們去嘗試，令他們變得更成熟。



## 六頂帽子思考法

(作者：Edward de Bono)

幫助子女發展不同的思考方式，建立正面而客觀的判斷能力，有助他們在處理問題的事上更得心應手。

六頂帽子思考法 (SIX THINKING HATS) 利用六種不同顏色，代表六種思維方向，透過認知子女不同的思維方向，可在他們面對困難或挑戰時引導他們善用不同導向的思維而處理問題。



代表現存的事實和數據，學習以中立的態度接收新的資訊。



代表思考過程中的感受、直覺及情緒。



代表對事物的正面思想。鼓勵人在批判思考中有正面思想。



代表事物的負面因素。從負面角度判斷和評估事情的發展，及決定的可行性。



代表創意與創造新的想法。



代表思維過程的控制與組織。透過控制其他思考帽子的使用作出總結及決定。

