



4步學解難

解難能力是指人面對難題時，運用思考去解決困難的能力。研究顯示它與遺傳等內在因素有關，但亦能透過練習去提升，它對孩子的學習、社交及情緒方面有着連帶影響。

個案分析

放學時，小明哭着對媽媽說：「今日，康仔搶了我的玩具呀！」若你是他的父母，你會如何回應？你會說：「你有沒有與他分享，借給他玩一會吧！」、「你有沒有告訴老師？」還是說：「你下次要好好保管，不要被他搶去！」有些時候，父母都急於為孩子提供最直接的解決辦法，沒有讓孩子去思考問題、解決方法，以及方法帶來的利弊。

孩子之間發生爭執是很平常的事，父母不能常伴隨在孩子左右，而現今社會變化萬千，突發事件難免會在孩子一生中發生，故父母若能培養孩子獨立解決困難的能力，縱使日後遇到困難，他們也能夠處變不驚地去面對。

解難有妙法

父母宜引導子女自己去解決問題，因當他們長大後，總會碰到大大小小不同的挑戰。要是他們自小已經懂得思考如何去解決問題，對其日後成長必定大

有幫助。以下有一些方法可供父母作參考：

解決困難四部曲

第一步：說出問題所在

這階段，父母可先引導孩子想出及說出他們目前正面對的問題，但建議父母在孩子說出問題後，以正向的表達方式再說一次。以上述的事件為例，孩子說出「我的玩具被搶了」，父母可把句子覆述成問題：「我該如何拿回我的玩具？」前者的說法，較容易令孩子陷入負面的情緒當中，後者則能讓孩子更集中於想出解決問題的方向。

第二步：解決方法有很多

這階段，父母可與孩子一起努力激盪想出多個解決問題的方法。以「被搶玩具」為例，父母可引導孩子想出如何能拿回自己的玩具。孩子可能提議「搶回自己的玩具」，或者「問他取回」等。

此時，父母先不要分析方法的好與壞，因可能會發現孩子總是習慣使用

特定的解決方式。這時，父母可向孩子提出多樣性的建議，讓孩子跳出思考框架。

第三步：選出最好方法

提出很多方法後，父母可與孩子逐一討論及推測各方法所帶來的好處和壞處，從而選出最好的方法去解決難題。過程中，父母可多鼓勵孩子選出既能解決問題，又能帶來最多好處和最少壞處的方法，甚至選出能達至雙贏結果的好方法，從而能令自己或他人帶來正面情緒。此時，父母可請孩子推測各方法帶來的後果及可行性，例如：「如果你搶回玩具，你猜測康仔會怎樣？」、「你想問康仔取回玩具，應該如何問呢？」

第四步：執行解決方法

真正解決問題需要作出行動，故在執行解決方法方面亦不容忽視。當孩子選定了最好的方法時，建議父母給予孩子足夠的信心，並請他們試着做。孩子可先預演給父母看，透過練習不但能加強孩子的信心，亦能令他們再次思考方法的可行性。■