



培養孩子控制力

常遇見一些情形，如孩子搶着回答別人正在回答的問題；得不到想要的玩具會尖叫；見到甚麼就要買等。這些問題的出現，與孩子的自我控制能力有着重要關係。

從小培養

一個自我控制能力好的孩子，代表懂得適當地調節自己的行為，抑制自己的衝動，延遲自己滿足的需求。自我控制能力的發展，對於個人形成良好的性格極為重要。

然而，自我控制能力並不是待孩子懂性後才培養，而是需要家長自小有計劃地栽培。

遊戲中培養

孩子透過遊戲可以學習自我控制的能力。首先，遊戲本身使孩子產生興趣，而又具有一定的規則性，因此，在遊戲中孩子願意遵守規則，並能接受成人的教導。例如：全家人一起玩拼圖遊戲時，能讓孩子學習輪候，訓練急躁的孩子學習等候。

在角色扮演遊戲中，讓孩子扮演各種社會角色，例如：當扮演超市中的顧客時，要排隊買東西，從而學習社會規範、承擔責任，隨着成人提出的遊戲規則，逐漸提高孩子的自我控制能力。

合理需要

父母面對孩子的不合理要求時，如有不同的反應和處理手法，自然會產生不同的影響。試想想一個可以呼風喚雨的孩子，要甚麼便有甚麼，他只會變本加厲。若想協助孩子學習節制個人的欲望，父母必須堅持拒絕孩子過份的要求。例如：孩子家裏已擁有很多玩具，但在玩具店看見新的，便嚷着要多買一個，即使父母有能力滿足，亦應該拒絕，並給他解釋不買的原因，讓孩子明白不是想有就有；欲望不等同需要，合理的解釋有助培養孩子明白何謂合理的需要。

以身作則

當父母在培養孩子發展自我控制能力時，父母也要以身作則，先管理好自己的情緒和自控能力。因為很多研究指出，模仿是孩子學習行為的決定因素，父母的一言一行都在孩子的注意當中，因此父母必須言行一致，切勿在孩子面前喪失了信服力，以自己的言行帶動孩

子，使孩子在自我控制方面之發展有良好的模範對象。

延遲滿足

當孩子向父母提出某些要求時，可視乎情況延遲滿足他們的欲望。具體做法是讓孩子學會等待，才實現其願望。父母可教導孩子在日常生活的細節中學會等待，如在吃東西時請孩子別着急，可待一起晉餐的家人到齊才用餐；從而讓孩子學會，欲得到東西，就需耐心等待，這樣他們就能培養出耐性和自控的習慣。當孩子成功後，即時給予讚賞，以加強孩子對延遲滿足的學習果效。

發展表達能力

孩子能調節和控制自己的行為，先要掌握好語言。在孩子日常活動中，父母宜多注意孩子的言語表達能力，鼓勵孩子用說話表達自己的需求，從而對自己的行為起一種制約作用，堅持既定的目標，增強孩子克服困難的毅力，均有助提高孩子的自控能力。☑