



研究顯示，獨立的孩子會較他人更有自信，他們亦會較受老師及同輩的讚賞。得到別人的認同，孩子就更能發揮自己的所長。家長可以多讓孩子作決定與計劃活動來培養孩子的獨立能力。

讓孩子學拿主意

自信添加劑

如家長能給予機會的話，4-5歲的孩子是有能力作簡單的決定，如穿哪件衣服、玩哪一件玩具等。心理學研究指出，孩子作決定的行為能增強自控感(Sense of control)，他們會認為自己是有能力為自己作決定，並為自己的決定負責。這些正面的影響增強孩子的自信心，從而強化孩子的獨立能力，這種互動關係形成一個「正面」性循環——孩子愈是有信心，便愈能夠獨立完成工作。

從家長給予機會開始

家長要相信孩子是有能力為自己作決定與計劃，但家長要預計孩子可能會用較長的時間去作選擇。有些家長會因太心急而替孩子作決定，從而錯失了提升獨立能力的大好時機；有些家長不太接納孩子的決定而替他從新再選擇，這些都是不適當的做法。如家長給予孩子機會去作決定或計劃，便要尊重孩子的決定，就算所作

的決定是不太合適，孩子也有機會從後果中學習，並為自己的決定負責。

讓孩子作簡單的決定

家長可於日常生活中讓孩子作簡單的決定。例如，做家課的先後次序；與其他小朋友玩玩具或玩遊戲的次序；選擇與哪個玩伴去玩遊戲；選擇消遣的活動等等。當然，家長是不需要每一項事情都給予孩子去決定的。另外，家長亦可應用二擇一的選擇方法，例如：「你可以揀先進行數字活動還是線條練習？」或是開放式的選擇方法：「你揀選哪一個玩具？」

學作簡單的計劃

家長可教導孩子作簡單的計劃，以下的步驟可作參考：

1. 向孩子解釋情境：「我們下午會去探訪叔叔，因我們要逗留數個小時，這一段時間很長。」
2. 引導孩子預測可能會產生的問題：「如果你要等一段長時間，你估你

會有甚麼感覺呢？」

3. 引導孩子替自己計劃合適的活動：「你知道這一段時間會很悶的，你計劃怎樣消磨這段時間？」
4. 當孩子計劃了某項活動時，家長應要尊重孩子的選擇。

教孩子設計假日時間表

於周末或周日時間，家長可以引導孩子自己設計半日或整天的時間流程。家長可用圖畫顯示並將時間表張貼於家中當眼之處，提醒孩子跟隨自己的計劃行事。

適當時候說不

當孩子所決定或計劃的事情不切實際時，家長應直接說「不」。對於4-5歲孩子來說，家長宜清楚及耐心解釋原因，例如：「我知道你好想帶單車去叔叔那裏玩，但我知道我們不能帶着單車去坐巴士。」及再引導孩子作更適當的選擇。