

12月「幸福心工程」

前言：生活中的點點滴滴，都是孩子學習做決定的機會。

大標：讓孩子自己做決定，自己負責任

★汪慧瑜

萬能科技大學通識教育中心副教授/台灣輔導與諮商學會理事

前一陣子有關高中、國中、國小應延後到校時間，以增加學生睡眠時間的討論，得到家長和學生的一致認同。原因無他，很多家庭的父母親都面臨每天早晨要叫孩子起床上學的困境。當孩子清早起不來的時候，硬是把孩子挖起床，看著孩子老大不高興，父母也會心疼孩子睡眠不足。但如果心疼孩子睡眠不足而沒把孩子叫起床的後果是：遲到了，便怪父母沒有及早叫他，害他受罰。當孩子上學遲到被罰，父母更是揪心。於是，早上叫孩子起床上學，便成了父母似乎怎麼做都不對的責任。

同樣的情境還發生在孩子喜歡長時間打電動、看電視、不做作業、不讀書等。所以，如何讓孩子按時做作業、努力讀書，不要一直打電動，同樣是父母吃力不討好的責任。

筆者也有兩個孩子，都很有自己的意見。有一段印象深刻的記憶，有一天，國小五年級的老二晚上跟我說：「媽，我明天不想上學。」

問他為什麼，答稱：「沒有什麼原因，就是不想上學。」

我掙扎許久，勉為其難同意了，心想就當做一次實驗吧。第二天早上，姐姐上學，外子和我上班。上班前，我幫他弄好午餐，叮囑一番。上班時，免不了心裡忐忑不安，不知道孩子在家安全與否，所以上下午都打了電話回家瞭解情形。

兒子在家休息一天，我在聯絡簿上照實寫：「X X不想上學，在家休息一天。」

隔天，兒子照常上學，放學後問他學校的情形。他說老師找他去問話，也沒有怎樣。不過，從此以後的求學過程，除非他生病，否則幾乎全勤。雖然三不五時他仍然會表示很不想上學，我也接受他的倦怠感，同意他如果真的不想去，就在家休息一天。不過，說歸說，他仍然揹著書包去學校。這就好像我們有時候也很不想上班，卻仍然日復一日地工作，未曾停歇。

印象中，兩個孩子早上起床、讀書、寫作業，不曾是筆者的困擾。

兒子有一句名言：「讀書是為了打電動。」

他極愛打電動，為了不讓他去網咖，外子和我給他買了上好的電腦設備，讓他在家裡玩。他也總是算好時間，把作業寫好、書讀完，然後安心地打電動。我的工作就只是提醒他注意，不要傷害眼睛。

一些父母或許會說，有些孩子天生就乖巧聽話。其實他們有所不知，大部分乖巧孩子，都是父母親花了許多時間和心思陪伴、瞭解、教育。這是一段漫漫長路，而且通常看不見辛苦的過程，而過程的結果，就是人們看到了孩子乖巧的表面。要不要起床、寫作業、讀書、打電動等，其實都是孩子自己要做的決定，做了不同決定的後果，也是孩子自己要承擔的責任。然而，在許多家庭裡，這些事情都被父母越俎代庖攬上身了。

一直以來都是如此，父母幫孩子打點一切，告訴孩子該做什麼、不該做什麼。例如：孩子小的時候，「告訴」他要早起、要上學、要寫功課、要刷牙，並且管制他們看電視的時間、管制打電動的時間，相對省時又省力；父母一個命令，孩子一個動作，立竿見影，效率高、效果好。做父母的哪來那麼多美國時間做溝通，況且孩子什麼都不懂，父母要他做這些，都是為他好。

或許現在的孩子沒那麼好講話，他們會抗拒、不願意、使性子，需要稍稍施加一些壓力，或是安撫一下情緒，於是孩子無能為力下，只能服從父母，做父母要他做的事情，達成父母的要求。

孩子或許也知道父母為他好，但是，那不是他的決定。而且，在發展過程中，孩子願意聽命行事的時間，其實相當短暫，管制防堵方法本身所能承受的壓力，也終究有限。

有一句話：「自己做決定，自己負責任。」在孩子可以自己做決定時，就讓孩子學習做決定：決定要吃幾顆糖、決定要不要刷牙、決定生病時要不要乖乖吃藥。如果糖吃太多、沒刷牙，就要忍受上牙醫診所治療蛀牙的疼痛之苦；不乖乖吃藥，就要忍受病痛好不了的痛苦。讓孩子學會評估並做決定，同時知道，做決定的後果，往往只能由自己來承受。

生活中的點點滴滴，都是孩子學習做決定的機會。

一定有父母認為，孩子或許聰明伶俐，卻不知道利害關係，怎麼可能做出正確有效的決定，所以，哪能放任他自己做決定。當然，讓孩子學習自己做決定，必須

負責任的過程漫長又複雜，絕對不是放任不管，任由他自己高興怎麼做就怎麼做，更不可能告訴他做決定後的負責任很重要，他就會做出正確的決定。在這漫長又複雜的學習過程中，做父母的要花許多的時間陪伴，費許多的心思和孩子討論，讓孩子瞭解他有多少的選擇，而不同的選擇各自有什麼樣的後果，不同的後果又會帶來什麼樣的感受，並且給予支持和鼓勵。可以肯定的是，這個過程遠比父母替孩子做決定來得困難得多。但是，在學習做決定的過程中，孩子絕對學會了思考與判斷。

再者，孩子做決定、負責任，其實也伴隨著成就感；能夠早起、準時上學、按時寫作業交作業、準備讀書獲得好成績。當孩子做出決定的時候，也必須下決心、有毅力，要抗拒懶散的誘惑，要調適困擾的情緒，都是多麼不容易啊。而規定、控制，以及可能伴隨的譴責，相對是多麼大的挫折。

幫孩子做決定、負責任，辛苦了父母，卻傷害了孩子，還可能賠上親子關係。兒子曾說，如果當初父母勉強他讀書，他絕對不會有今天的成績。十足說明了，是他自己決定要努力讀書，並肯定自己努力的成果。當然，孩子很可能會做出錯誤的決定，一旁陪伴的父母親，就可以和孩子做充分討論，或及時伸出援手，讓孩子付出最少的代價以學習到寶貴的經驗。

目前女兒因為工作關係，每天五點四十要起床。她誇張地說，每天早上起床的時候都好想死。我完全瞭解睡眠不足而要早起有多痛苦，然而她仍然每天早早起床，出門、上班，日復一日，因為那是她的決定。