

appropriate arrangements, peevish situations will be diminished.

As for emotional problems, we have to understand that having sentiments is our inborn ability and it does bear an important function. Please remember that emotions can never be graded as right or wrong, but whether they are suitably demonstrated. It is because emotion is a natural reaction which is difficult to settle with direct control. We are not supposed to teach the kids not to have sentiments but to provide them the proper way of displaying it. Therefore, when children are enraged, parents should not tell them "don't be furious". Nevertheless, help them to demonstrate their anger or deal with their enragement in an appropriate way. Thus, adults have to design some educational plans to teach their kids how to treat sentiments of "anger", "worries", "jealousy", "narrow-mindedness", "fear", etc. Here I would like to bring out a case as an example: When a little boy got only a scratch on the skin, most parents would tell the kid saying, "A little scratch on the skin bears no pain. If you can't stand such a trivial injury, you are not a he-man". This is totally against human nature, leading the

male kid to become unsympathetic. In fact, the correct method of dealing with the situation is to show that you understand their feelings and offer them a method to lessen the agony by directing that attention to other activities. The concept to impart should be "a he-man has the capacity to bear miseries" but not "a he-man never feels pain". To tell the truth, most parents hold great repugnance for negative emotions and give them full suppression. However, do not forget that there are always pros and cons for any thing and negative sentiments are also important. One who never gets "angry" is said to be "coward", never feels "worried" is taken as "shortsighted", never know how to get "jealous" is counted as "not progressive". Should a child's pessimistic emotion keep being suppressed and get extinguished during his/her growth, the kid's adaption to the future world will be deeply affected.

By Han Wei, Master of Psychology(Member of Psychology Council of Macau.)
Excerpted from "Teacher's Magazine," 13th Issue, march, 2005

02 如何培养有承担能力的小孩

有家长向我指出现在的小孩太过依赖，在家中成了宠儿，倾向自我中心，较难面对逆境，缺乏解

决问题的决心，担心长大之后缺乏承担能力。天下父母心，都期望子女有主见、有承担、能独立自主、照顾别人。要达成愿望，就必须采取一些必要的措施，对小孩进行系统的培养。

小孩依赖的成因有二：

- 一) 幼儿的角色本身就是被照顾者，依赖是一种天性；
- 二) 父母提供过多的保护，或父母需要一个依赖者。通常问题出在父母提供过多的保护或限制，造成小孩独立能力发展不足，对承担能力的发展造成了阻碍。父母必须了解，依赖并不是性格问题，而是一种能力缺失，家庭必须提供足够的学习机会，让小孩从练习中获得承担能力。

- 1) 配合儿童的心理发展阶段，给予适当的培训：虽然幼儿被视为



被照顾者，但小孩均会在不同年龄，表现出不同形式的独立自主要求，自主能力是承担能力的先决条件，父母如能把握，加以重点培训，就能起事半功倍之效。2-4岁是开始要求独立自主，如能适当满足其要求，给予练习机会，有助提升自我有能感。4-6岁的小孩进入每事问时期，父母把握这个求知欲极强的时期，培养小孩对不同的事物产生兴趣及找寻答案的精神，将能有助日后独立解困的能力。在6岁以后，要帮助小孩发展出能引以为豪的个人专长和能力，这些具体能力的培养是建构自我能力的重要基础。

- 2) 提供选择、尊重及授与权力：小孩成长的过程，大部份的事情都是由大人决定，他们只能被动地接受，这样的成长环境很难培养出有决断能力的人才。能作明智决定是一种个人的能力，因为要

接第6页



同时考虑和平衡不同的因素。没有受过训练的人，所作的决定较倾向自我中心。因此，家长必须从小开始让小孩练习作出选择，从容易的开始，例如选择穿什么衣服，选择晚餐的食物；较大的小孩可以让他们决定周日的节目，零用钱的运用，时间的安排等。选择的项目一开始可以不用开放式的，安排3-4个特定选项让他们去选。例如，冬天让小孩选衣服时，可以把二到三件不同的大衣让他们选，不管选到哪一件，都不会著冷。

- 3) 让他们在错误中学习：一旦父母提供选择机会给小孩，他们就很有机会选择错误，父母在衡量过后果轻重之后，放手让他们选「错」，这也是一种重要的培训。明智及谨慎的选择，是对后果评估的过程。如果小孩从小到大，都没有机会去体会选「错」的话，就不会重视后果。承诺能力强与弱除了与自信心有关外，还需要精确地对后果作判断，并且作好承担后果的准备。

- 4) 以协议形式培养「信用」：对于小孩提出的一些要求，以协议的形式与之讨论，例如小孩想玩多一会才做功课，父母可与小孩协议条件，讨论做不完功课的后果将会是什么，如果小孩能履行诺言做完功课，当然是最好的，但如果失败，就必须如实执行先前协议的后果，让小孩学会诺言不能乱给，给了就要对现。

除此之外，让小孩独立处理人际冲突，在家庭中建立互相支持和承担的气氛，鼓励小孩担任一些重要角色，例如班长或行长等，与小孩分享担任这些角色的感受，有助家长协助他们从角色中获得具体能力，紧记承担力并不是天生的能力，后天的培训更为重要。

韩卫硕士(澳门心理学会)

摘自：《百份百家长》第十三期2005年3月

02 Ajudar os nossos filhos a tornarem-se pessoas mais responsáveis

Oiço alguns pais queixarem-se que as crianças de agora são muito dependentes, crescem rodeadas das atenções e carinhos da família e têm a tendência para serem egocêntricas. Acham que a nova geração está mal preparada para enfrentar as adversidades e falta-lhes poder de decisão para resolver problemas. São aspectos que levam os pais a questionar se elas serão ou não capazes de assumir responsabilidades.

Todos os pais desejam que os seus filhos sejam pessoas decididas, responsáveis, independentes e capazes de ajudar os outros. Para aí chegarmos, são necessárias algumas medidas concretas que proporcionem aos mais pequenos uma formação sólida e sistemática. Existem duas razões que explicam a dependência infantil:

- (I) As crianças pequenas encontram-se, basicamente, aos cuidados de outreme, a dependência é uma tendência inata;

- (II) Os pais acabam por ser demasiado protectores ou até gostam de ter alguém dependente de si. Os problemas surgem, muitas vezes, do facto do pai ou da mãe exercer demasiada protecção ou colocar demasiadas limitações, impossibilitando o desenvolvimento da auto-confiança. Este tipo de situações bloqueiam o desenvolvimento do sentido de responsabilidade. Os pais têm que compreender que essa dependência nunca se deve tomar como um tipo de personalidade mas, como uma imperfeição. O meio familiar deve proporcionar situações de aprendizagem suficientes que permitam que as crianças se tornem responsáveis.

Como é que isso se pode pôr em prática? A seguir apresentamos-lhe algumas estratégias que podem servir de ponto de partida:

- (1) Procure educar cada um dos seus filhos de acordo com o seu desenvolvimento psicológico. Apesar de os mais pequenos requererem os nossos cuidados, eles revelam necessidades concretas de independência, em diferentes idades.



Ajudar os nossos filhos a tornarem-se pessoas mais responsáveis



O pré-requisito necessário para exercerem a sua autonomia tem a ver com a sua capacidade de assumir responsabilidades.

Se os pais se mostrarem atentos a essas manifestações e conseguirem apoiá-los nesse sentido, os resultados serão bastante positivos, com pouco esforço. A procura de independência começa entre os dois e os quatro anos de idade. Sempre que essa vontade for suficientemente satisfeita, dando-lhes nós a oportunidade de mostrarem as suas capacidades, estaremos a ajudá-los a tornarem-se auto-confiantes. As crianças entre os quatro e os seis anos atravessam a chamada "idade dos porquês", colocando questões a toda a hora. Se os pais souberem aproveitar bem esta sede de conhecimento dos seus filhos e alimentarem neles o espírito de busca de respostas para factos e assuntos diversos, estarão a dar-lhes a oportunidade de adquirirem capacidades suficientes para ultrapassarem as dificuldades. Quando as crianças têm seis anos, os adultos devem ajudá-las a explorar e desenvolver as suas potencialidades e qualidades especiais de que se possam sentir orgulhosas. O desenvolvimento de todas essas capacidades concretas servirá de alicerce para o estabelecimento da auto-confiança.

- (2) Dar à criança a possibilidade de escolha, respeitá-la e delegar-lhe algum poder. No processo de crescimento da criança, a maior parte das decisões são tomadas pelos adultos, tendo esta de aceitar tudo, mesmo contrariada, o que não a torna facilmente uma pessoa decidida. Ser capaz de tomar a decisão mais acertada é uma capacidade individual, exigindo ponderação suficiente para poder pesar todas as possibilidades. Uma pessoa que nunca foi habituada neste sentido terá a tendência para ser egocêntrica. É por isso importante que os pais ajudem os filhos a aprender a tomar decisões, desde pequenos. Podemos começar por coisas triviais e simples. Por exemplo: escolher a roupa que vai vestir ou escolher a comida ao jantar. Quando maiorzinhos, podemos deixá-los escolher os programas televisivos ao domingo; dar-lhes liberdade de gastar a sua mesada; liberdade para organizarem o seu dia; etc. Não é muito aconselhável começar por uma estratégia completamente livre mas, dar-lhes três ou quatro opções à escolha. Por exemplo: dê-lhes a possibilidade de optar por um de três casacos de Inverno sendo, à partida, qualquer deles suficientemente quente.

- (3) Deixe-os aprender com os seus próprios erros. Uma vez dada a possibilidade à criança de tomar decisões, ela pode tomar a decisão errada. Os pais devem primeiro calcular a gravidade do desfecho, antes de lhe dar a possibilidade de poder errar. Estes são passos importantes para a sua formação. As escolhas ponderadas e prudentes concorrem para avaliar o poder de decisão final. Se as crianças nunca tiveram oportunidade de cometer erros, pequenos ou grandes, nunca conhecerão o alcance das suas consequências. A maior ou menor virtude em ser capaz de assumir as responsabilidades está, não só no grau de auto-confiança, mas também, no rigor utilizado na tomada de decisão e na prontidão a aceitar o seu desfecho.

- (4) Nutra o sentido de responsabilidade através da negociação. Sempre que a criança lhe pedir qualquer coisa, discuta com ela o assunto através da negociação. Por exemplo: se a criança quiser prolongar o tempo de brincadeira antes de fazer os trabalhos de casa, os pais podem negociar a possibilidade de existir uma retaliação para essa escolha, no caso de os trabalhos não estarem feitos a tempo. Se a criança for capaz de cumprir a sua promessa, muito bem. Contudo, se não conseguir manter a sua palavra, então, os adultos terão que agir com consistência, de acordo com o que previamente ficou estabelecido entre ambas as partes. Isto ajuda a criança a aprender a cumprir as suas promessas e a ter presente que o que é dito tem de se fazer.

É do mesmo modo essencial deixar a criança resolver sozinha os conflitos interpessoais. Crie uma atmosfera familiar de mútuo apoio e de partilha de responsabilidades. Encoraje as crianças a aceitar papéis de destaque na sala de aulas, como monitores ou chefes de turma e oiça-as para poder saber o que elas sentem nesses lugares. Estas experiências ajudarão os pais a conhecer melhor as capacidades dos filhos para esses papéis de responsabilidade. Tenha sempre presente que a capacidade para assumir responsabilidades profissionais não é uma qualidade inata mas, tem que ser conquistada através da aprendizagem e experiência.

Han Wei (Mestre em Psicologia, Membro do Conselho de Psicologia de Macau.)
Em "Pais Perfeitos", Nº 13, Março 2005

