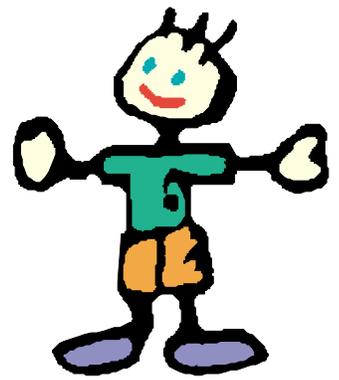


解決問題: 給父母的一些提示



父母是孩子的最好老師。孩子已知道的大部份東西是從他們父母那裏學到的。為了開始教您的孩子如何解決問題，您需要建構學習的舞臺。這些提示是針對孩子所固有的問題，這些問題是他們自己能夠解決或在您的幫助之下可以解決的。

幫助孩子放鬆

一個遇到問題的孩子可能會心煩意亂、也許會發怒、也許受到傷害並且哭喊。這不是解決問題的時候。孩子需要在平靜的時候才能清醒地思考。通過使用諸如深呼吸或擁抱他或她之類的手法可以幫助您的孩子放鬆。如果您的孩子無法平靜下來，要等待更好的時機來解決問題。切記，因為解決問題屬於創造性的活動並且會激發人們去思考，最好不要安排就寢的時間進行。



給予不受干擾的時間

安排一個不會被打擾的時間。解決問題也許需要15分鐘或更多的時間。您不希望感到非常匆促。

成爲一位教練

您的工作是幫助您的孩子把問題講清楚並且找到行之有效的解決方法。您能做最好的事情是提一些可讓您的孩子去思考的問題。傾聽您孩子的想法並且予以鼓勵。如果您的孩子無法想出解決問題的方法，可提出您的一些建議。



- 不要替您的孩子解決問題。
- 通過提問幫助您的孩子來考慮問題以及找出解決辦法。
- 讓您的孩子想出有可能解決問題的方法。有些方法可能合乎情理，另一些可能毫無相干。
- 鼓勵您的孩子找到盡可能多的解決辦法。
- 不要批評您孩子的解決方法。
- 仔細傾聽您孩子說的話並且觀察您孩子的感受。
- 如果您的孩子不知所措並且無法想出任何解決辦法，您可以給予暗示。
- 讓您的孩子選擇一個解決方法加以嘗試。
- 幫助您的孩子事先思考一下被選擇的解決方法是否會有效。

網址: www.kidshavestresstoo.org

兒童也有精神壓力! 是加拿大心理學基金會的一項活動計劃

