

教育孩子為自身行為負責的重要性

我人生中最強大的本領，便是學會對人際關係百分之百的負責任。當初我理解、接受並遵守了這一點後，我變得比以前更快樂，煩惱也更少了，且意識到自身有能力改變個人行為以及對事物的反應，與周圍的人有更積極正面的互動。當不好的事情發生時，我腦海裡常出現兩個選項：把責任推到別人身上，或者是反思個人行為、態度、言辭，思考能從中學會甚麼，如何才能變得更好。人們傾向於把生活中的不適或不快歸咎於別人，當事情進展不順利時，很難坦承有著自身的原因。

我希望自己能早點學會這一點，它會讓我更好地理解自己需要做些甚麼，讓生活變得更順遂。

所以問題是，我們如何幫助我們的孩子和我們的學生為他們在人際關係中的角色和他們在生活中的失誤負責？如何教導孩子克制對他人的判斷、接受彼此、以事論事？以下是部份在家可採用的步驟來幫助孩子成長：

1. 不要求完美。作為父母應當教導孩子失敗或不夠完美是沒有關係的。失敗是人生中必不可少之事。當我們要求孩子盡善盡美之際，孩子便更有可能隱藏事情甚至撒謊，藉此避免讓父母感到失望。「完美主義的興起尤其令人不安，因為它與一系列心理健康問題有關 – 一項[融會了284項研究的分析](#)發現，高度完美主義與抑鬱、焦慮、飲食失調、自殘以及強迫症有關。」(自由插畫家Raish, 2019)。因此，我們該向孩子傳達失敗沒甚麼大不了的訊息；因為失敗幫助我們學習和成長(只要我們能夠接受這些失敗並對其負責)。
2. 不要每次在發生問題時都立刻幫孩子解決。一個人的韌性只能藉由處理一些不舒服的事情來培養，我們需要賦予孩子承擔責任的能力，並在適當的時候讓他們嘗試獨立解決問題。「韌性有助遠離各種心理疾病，比如抑鬱和焦慮。」(美國醫療機構Mayo Clinic, 2020)。孩子韌性越強，便越能面對自己選擇的後果，並作出相應的反應。
3. 為自身行為負責。孩子總是在觀察和聆聽，我們如何談論我們的麻煩、失敗和失誤將教會他們很多關於如何處理這些問題的知識。「假如你從容地處理糟糕的事情，不打擊自己，日後當孩子搞砸事情的時候，也學會友善對待。」(心理治療師in, 2021)

我們在學校能與學生一起努力的部份是讓他們反思自己的行為，讓他們思考自己的選擇以及因為這些選擇而產生的後果。然後，他們需要再深入思考誰因為他們的行為受到影響、受

影響的人們有何感受。反思最主要的目的是讓學生思考下次該怎麼做才能確保不再發生同樣的事情。

犯錯時推卸責任、肆意批評、讓別人當黑臉都很輕鬆容易；相反若我們指責自己、反思能做甚麼改變自身的環境和行為，便能成就更好的自己、活得更快樂、更充實。

作為成年人，我們都喜歡與那些對自己的行為和態度負責的人一起相處、一起工作，相對那些總推卸責任、不接受別人觀點和經歷的人則很難相處。另外，精英主人士都很自信，覺得自己不會犯錯，發生在他們身上的每一件壞事都是因為別人的標準不夠高；非常自我並且不能承認任何錯誤行為的人很難相處。生活中大部份的事情都因選擇而產生，因此越早教會孩子擁有這些選擇，並讓他們學會承擔責任，他們便越能更好地處理各種關係，並最終融入團隊和朋友間。