照護者專訪系列

賦予兒童主導權：庫珀史密斯博士談培養自我決定能力

【看中國記者 Sarah Shao 採訪報導】「照護者集體訪談系列」分享了支持特殊需求親屬的家庭、照護者和倡導者的故事。在「無限之心倡議」（Infinite Heart Initiative）的溫迪・哈維爾（Wendy Javier）引導下，該系列傳遞了希望的聲音，同時介紹各類資源，幫助日常生活變得更安全，獲得更多支持。



艾米・庫珀史密斯博士（Dr. Amy Coopersmith）是職業治療師、作家、主題演講人及研究員，她專注於兒童的自我決定能力，旨在促進兒童主導的學習和解決問題的技能。

圖片來源：自我決定兒童提供



▲8月 1日，艾米·庫珀史密斯博士在紐約州紐堡（Newburgh）的巴諾書店（Barnes & Noble）朗讀她的新書《我卡住了》（I'm Stuck），強調兒童積極心理健康的重要性。

30 多年來，艾米·庫珀史密斯博士一直從事教育和職業治療工作，幫助兒童培養自信、獨立性和決策技能。她創立了「自我決定兒童」（Self-Determined Kids），將自我決定的相關研究轉化為實用策略，供父母、照護者、教育工作者和治療師使用。

庫珀史密斯當過 10 年健康與體育教師，之後才成為職業治療師。她對自我決定能力的興趣始於阿德菲大學（Adelphi University），當時她正在研究兒童主導的學習。

「我總是發現，當我在做我自己選擇的事情時，我做起來要興奮得多，比起別人試圖強迫我做我不想做的事情。」她說。

她最早在初中生身上看到了這種方法的效果。當學生在學習上獲得選擇權時，他們變得「非常、非常有動力且專注」。後來，她把同樣的理念帶入了職業治療實踐。

甚麼是自我決定？

庫珀史密斯將自我決定描述為一個人「引導自己的生活，走向個人滿意的方向」。

她解釋，這包含三個關鍵要素：能力、自主和關聯。具備自我決定能力的兒童相信自己有能力，能夠做出選擇、獨立行動，並能與他人建立積極的關係。

對於遇到困難的兒童，相反的情況有時會表現為「我做不到」，或「我不願意」。

「如果我們把它展示為一種途徑，讓他們去追求自己感到興奮的事情，他們就會接受並專注。」庫珀史密斯說。「而如果我們把它展示為，『這是你的任務，你必須做這個』，很多時候他們只會把它推開，然後說『不』。」

傾聽孩子

對於患有自閉症或面臨溝通挑戰的兒童，支持他們的自我決定能力可能需要成年人換種方式傾聽。有些兒童不使用口語，而是通過輔助溝通設備、圖片、手勢或其他方法來交流。

「傾聽孩子是我們能做的最重要的事情。」庫珀史密斯說。「因為如果他們試圖交流甚麼，而我們沒有在聽，這就等於向孩子發出了一個信號，表明他們不重要。」

即使是簡單的選擇，也能給孩子帶來更強的掌控感。父母可以問孩子想做甚麼菜，或者提供二、三個選項。

對於非口語交流的兒童，一塊簡單的圖畫選擇板可以提供另一種表達偏好的方式。

給孩子解決問題的空間

庫珀史密斯也提醒，不要替孩子做太多。她提到，當兒童很少有機會獨立解決問題時，就可能產生「習得性無助」。

父母天生想要保護孩子，想讓事情變得更輕鬆。但是當孩子遇到困難時，成年人不要立刻插手，而是可以鼓勵孩子先試一試。

目的不是讓孩子自己管自己，而是給他們機會去嘗試、去犯錯，並自己發現解決辦法。

從小處著手

對於缺乏自信的兒童，庫珀史密斯建議從他們已經做得很好的事情開始。

「如果我們想培養自信，我們要從他們已經擅長的事情開始。」她說。

一個喜歡畫畫但不喜歡寫字的孩子，可以先畫一幅畫，然後和父母一起把畫變成一個句子。最終，孩子可能會獨立寫下一個詞，或者句子的某一部分。

對於有特殊需求的兒童，進步的步伐可能還要更小。

「如果我們做微小的增加，一次邁一小步，孩子就能感到舒服、安全和自信。」她說。

讓孩子選擇坐在哪裡、先做甚麼，或者嘗試哪項活動，也能鼓勵他們參與，同時不會讓他們感到壓力過大。

創造一個安全的平靜空間

庫珀史密斯建議設立一個「平靜角落」，也叫安寧角落、冷靜角落或休息區。它可以很簡單，只需一把舒服的椅子，外加一個裝有書、塗色材料或耳機的籃子。

重點是要讓孩子參與挑選放在那裡的物品。目的是幫助兒童識別自己何時壓力過大，並學會自我調節的方法。

假定能力

最重要的是，庫珀史密斯鼓勵照護者假定孩子具備能力。

「孩子有能力做甚麼，而不是他們做不到甚麼。」她說：「他們能做甚麼？讓我們想辦法讓他們展現能力，展示他們的才華和本事。」

當成年人相信孩子的能力時，孩子也更有可能開始相信自己。這對於有殘疾或面臨溝通挑戰的兒童尤其重要。

「即使一個孩子患有自閉症，他們不會說話，而且他們很掙扎，我們也必須向他們表明，我們相信他們。」她說。

對庫珀史密斯而言，自我決定歸根結柢是給孩子提供有意義的機會，讓他們去參與、做選擇、解決問題，並體驗成功。

「我沒有創造這些理念。」她說：「我只是創造了一種運用這些理念的實用方法。」

（英文原文首發於看中國英文網站 www. visiontimes.com）

