讓孩子真正安心地說「我不願意」

9/10/2026



近日，一名年約 10 歲女童搬運多袋重物的事件引起社會關注。事件讓我們思考一個值得每位家長及照顧者留意的問題：

當孩子說「我自己來」、「我願意」、「我可以」，是否就代表這是孩子真正自由的選擇？

孩子願意幫忙、分擔家務，本來可以是正面的家庭經驗。但判斷一件事是否適合孩子的年齡、體能及發展需要，責任始終在成年人身上。

有時候，孩子的「自願」背後，可能有很多沒有說出口的想法：
- 「我想做個乖孩子。」
- 「我不想爸爸媽媽失望。」
- 「如果我拒絕，他們會不會生氣？」
- 「我很累，但我不敢說。」

因此，比起只問：「是不是你自己願意的？」
我們更需要問：「如果孩子不願意，她可以安心地說『不』嗎？」

這正正與**兒童心理安全（Psychological Safety）**有關。

心理安全，不只是孩子沒有被打、沒有受傷。它亦包括孩子知道自己可以坦然地說：
「我好攰。」
「我唔舒服。」
「我需要幫手。」
甚至是：「我唔想。」
而不用害怕被責罵、懲罰、冷落，或擔心因此失去父母的愛與認同。

我們亦需要留意，有些孩子面對壓力時，未必會哭鬧、反抗或逃避，反而會變得格外「乖巧」、順從及懂事。這可能與壓力反應中的「討好」（Fawn）有關。孩子可能為了避免衝突或令照顧者不快，而習慣把自己的需要放到最後。
例如：
🔶明明很累，仍堅持：「我自己得。」
🔶不舒服，仍說：「我冇事。」
🔶很難拒絕成人的要求
🔶經常察言觀色、急於取悅別人
🔶習慣道歉，很少表達自己的需要

這些表現提醒我們：

「聽話」不一定等於安心；「自願」也不一定等於真正有選擇。

真正的心理安全，是孩子知道：
❤️即使我說「不」，你仍然愛我。
❤️即使我做不到，我仍然值得被接納。
❤️當我需要幫助時，我可以放心開口。

作為成年人，我們的責任不只是教孩子承擔，更要讓他們知道自己的界線可以被尊重、感受可以被聽見，需要亦可以被照顧。

孩子可以學習承擔，但同時也要擁有說「不」的安全與自由。

多聽孩子一句，多問一句「你真的可以嗎？」、「需要我幫忙嗎？」、「不想做也可以告訴我」，可能已經是在為孩子建立心理安全。

💜讓孩子真正安心地說「我願意」，也安心地說「我不願意」。