

讓孩子參與以奠定成長的軌跡

汐止國泰綜合醫院護理科蘇億玲督導 2015/08/15

孩童的天真無邪是眾人無法抵擋的魅力，而他們的養成居多取決於父母的習性，是動、是靜、喜歡室內氛圍或戶外活動，皆會在潛移默化中受影響。家庭是小社會，是孩童第一個接觸的社會環境，若能在其中習得正確的因應方式，便可以奠定日後真實社會的種種挫折與順利。因此，孩子參與大人的活動，與大人擁有共同的經驗，隨著相處能了解彼此的立場及個性，不僅可以減少衝突，更能增進心靈的溝通。

孩子需要的是真實經驗不是正確的經驗，讓孩子參與，有參與才有學習，才有成長。美國哈佛大學心理學家韋朗特曾經追蹤研究一組青少年達數十年，發現這些孩子在童年時期參與家務工作，做得較多的人，比做得較少的人，成年後在人際關係方面有較好的表現，比較樂觀而有充實感，獲得高薪工作機會的可能性高四倍，失業可能性則少十五倍。我們想要下一代有良好的生活適應能力，就必須提早訓練，而最好的訓練方式，就是指導孩子做家事。假如一個國小低年級的孩子，媽媽告訴他：「小寶，垃圾車來了，請你幫忙把垃圾袋綁好，然後拿去垃圾車好嗎？」當小朋友接到這樣的請求後，他就要開始思考，垃圾袋要怎麼綁，才不至於沿路掉垃圾；綁好之後要開始分析、判斷、選擇並且做決定，要經由哪一條路徑拿去垃圾車。分析的結果，甲路線的張家有一條狗很凶，乙路線比較近但是路燈太暗，丙路線比較遠，但是路燈較亮。判斷的結果，丙路線比較安全，他要選擇安全的路徑，所以決定走丙路線。當小朋友

把垃圾拿到定點後，垃圾車還沒到，他是要放著就走，還是要遵守垃圾不落地的規定，等垃圾車來了再將垃圾丟上去，這就是他表現責任感的時候。不要小看一件小小的家事，它可以培養孩子分析、判斷、選擇、做決定以及負責任的能力與態度，大人不可不察。

行萬里路勝讀萬卷書，體驗是最好的學習方法，親自走一回當然比言語描述效果好。尤其，父母親也願意與孩子分享工作，認識、了解爸爸媽媽在做什麼，會使親子關係更加接近，而且很多時候，父母沒有辦法滿足孩子的所有要求，如果讓孩子清楚知道原因，孩子就不會這麼失望，甚至可以學習主動體貼父母的不能與辛勞。

如何讓孩子輕鬆的，持久地養成參與的好習慣，以下幾點建議可供參考：

- 1.讓孩子感到自己的重要性：迎合孩子渴望被看作大人的需求，告訴他，他的工作對家庭帶來很大的幫助，會因此節省出更多的時間，讓全家人一起娛樂。
- 2.給孩子提供選擇的權利：給你的孩子提供一份所有他能夠做的家務的清單，讓他/她自己選擇其中的一兩項工作，這會讓他/她感到，自己擁有選擇和控制的權力，進而心甘情願去做自己選擇的工作。
- 3.把任務細緻化，並給孩子做示範：一個整體的概念（像“把你的房間收拾好”）可能會讓孩子困惑並挫敗孩子的積極性。把一個任務分拆成數個步驟（把玩具裝進玩具箱裡，把書放到書架上擺整齊等），這樣他才會確切的理解你的要求。另外，父母應該親自給孩子做示範，回答他所有的疑問直到他能夠獨立完成。父母的耐心是非常至關重要的，即使他忘記了某個步驟，不要批評他，高高興

興地提醒他知道他記住為止。

4.忘記“完美主義”：對孩子來說，積極地參與比起結果來說更為重要。如果你的孩子洗的襪子不夠乾淨，擦的桌子不夠亮，不要去批評他的工作，批評會挫敗孩子的自尊，更會降低他與人合作的意願。如果某項工作要求每次都必須完成得盡善盡美，那這絕對不是一項適合孩子去做的工作。

5.給孩子提供合適的工具：如果你想讓她幫你收拾飯桌，那麼，就只讓她把吃剩的飯菜幫你拿進廚房就行了。

6.給孩子做個好榜樣：父母千萬不要當著孩子抱怨做家務的繁瑣和無聊，這會給孩子傳達一個資訊，做家務是一件非常可怕的事。父母應儘量讓孩子認識到，說明大人儘快做完這些事就可以留出更多的時間陪他/她一起玩。

7.不要強迫孩子：不要採用強迫的方式，給孩子留一個緩和的過程或一點餘地。比如“我可以讓你玩十分鐘，十分鐘一到，你必須立刻去收拾你的書桌”這樣的方式。

8.提供獎勵：表揚和獎勵會對孩子養成良好的習慣帶來極大的幫助，而另一個有效的策略就是給孩子制定一個合理的計畫，把他/她所要完成任務的每一步驟繪製一張圖表，每當她順利完成其中的一個步驟，就獎勵她一顆小紅星，當他順利地完成整件任務，獎勵他一件他所希望得到的合理的獎品。

9.合理安排所有任務：對學齡前兒童來說，重複做某件事就會讓孩子感到乏味。所以應該不斷地變換任務內容，但絕不要打破傳統的習慣分工，例如讓男孩子拖廚房的地，女孩子就讓她去做一些需要細心的工作。

10.給孩子發展的空間：一旦孩子掌握了之前交給他/她的工作，就應該給他/她提出更高的要求，擴大他/她的工作範圍。比如，他應該可以熟練的完成洗衣前的衣服分類工作，那在你的指導下，就應該讓他學習如何使用洗衣機了。

鼓勵孩子儘早參與大人世界的事物，累積挫折應對之道，增強抗壓力，讓孩子獲得自信心與發展良好的人際關係。

參考資料

楊婷舒（2015）· 讓孩子了解父母的工作· 台北：巧連智月刊。