



~讓孩子成為你的家務小幫手~

各位家長!

最近因疫情的關係，你們和孩子留在家中的時間長了。有時在清潔的過程中是不是常常都遇上孩子的阻撓令家務未能順暢完成?

其實有沒有想過讓孩子也一同分擔家中的工作呢?原來不同的年齡的孩子都有他們能力所及的家務可以做到，讓他們都成為你們的小幫手吧!

在邀請小朋友做家務時，家長可多以正向的方式邀請，如:「想請你做個小幫手。」而不是「來幫忙」，因為「來幫忙」是指示，而「請你做小幫手」是讓孩子感到被重視，並讓他們自覺是家長的助手，這會讓孩子有更大動機下一次再願意主動動手做。

而在做家務的過程中，原來孩子亦能得到不同的好處。

成功感: 根據，人本心理學家馬斯洛(1943,1954)的需求層次理論，當人滿足了生理需要及安全需要後，就會向更高的需要前進，如社交需求及尊重需求，最後會去到自我實現需求。小朋友亦一樣，他們每完成一項任務，他們亦一樣會得到屬於他們自己的成功感，而成功感會讓人感到喜悅，亦對於培養自信心有積極正向的作用。所以從小小的家務開始，當他們完成一項家務，在他們內心中就會產成功感，日積月累底下的成功經驗會讓孩子認同自己能做得到，最終會能發揮自己個人的能力實現自己的理想(Zimbardo, , Johnson & McCann, 2012)。

自信心: 原來一個小小家務除了提供成功感，更能影響小朋友的自信心。在協助家長完成家務後，家長的鼓勵和讚揚會讓小朋友對自己的好行為感到自信，會相信自己日後在做其他事情時能確信自己「我做得到」(Landy, 1994)，所以不要忽視每一次讓孩子能協助家務的機會。

但家長可能會話，小小成功感後，他們便不會繼續，那麼家長要如何才能令他們持之以恆呢?

責任心: 家長在孩子做家務的過程中，可以言行身教。在幼兒階段，孩子學習的模式主要以模仿的方式學習，故在過程中，家長要作為幼兒行為的模仿對象，家長可以一同和孩子一起做家務，同時告知孩子作為家裡的一員，每個人都有責任做，此舉讓孩子可見每位家長都會幫忙做家務，便會潛移默化地了解自己也要為家負擔一些責任而能堅持下去。

如孩子拒絕幫忙，家長又怎麼辦？

1. **以身作則**: 家長可以以身作則吸引孩子一同做家務，切忌不是要命令孩子做事，而是共同做事。
2. **不求完美**: 家長要理解學前年齡的孩子能力仍在學習階段，他們的參與過程會比起結果更為重要。明白家長在過程中會有「不是這樣呀!」「再做一次!」的想法，但家長亦要抑制住這一些行動，因為如一下子便告知孩子做得不好，會損害孩子的自信心和自尊感。其實，家長可先做一次，然後和他一起做，最後讓他自己做，這樣的過程重複多次，孩子便能從中學習正確的做法。
3. **適當讚賞**: 在任何時候，當孩子做得好時家長要及時作出欣賞及鼓勵，正面的回饋才會增加孩子的行動動機。家長要做的是隨時給予指導，但不是樣樣都要太快插手幫忙，除非是出現危險情況，如孩子有自己的想法時，也先不要干涉，因他會在試的過程中學習，發揮他的創意同時他也在用自己的方法去探索周邊環境。

下圖是每一個年齡階段，孩子能做到的家務清單，家長不妨和孩子一起試一試。

家務清單	
9至24個月	簡單的指示: 髒的尿布，扔到垃圾箱
2歲至3歲	簡單的指示: 1) 垃圾扔進垃圾箱 2) 拿取輕、小的東西 3) 把衣服掛在衣架上 4) 幫手澆花 5) 整理玩具
3歲至4歲	稍為複雜的指示: 1) 收拾好玩具 2) 整理被鋪 (如拿枕頭和被子) 3) 飯後把自己用過的盤碗，放到廚房洗碗盆內 4) 把摺好的衣服放回衣櫃 5) 把髒衣服放到洗衣籃內
4歲至5歲	稍為複雜的指示: 1) 自己鋪床 2) 到信箱取回信件 3) 把餐具放到餐桌上(可由筷子/刀叉開始，再放碗碟) 4) 把衣服摺好，並放回衣櫃(教孩子摺衣的方法) 5) 自己準備上學的衣服
5歲至6歲	較難的指示: 1) 幫忙抹餐桌 2) 協助父母換牀單(拿走髒牀單,拿乾淨的牀單) 3) 準備第二天上學用的東西，包括書包和鞋子 4) 自己收拾房間，把亂放的東西放回原處

References

- Landy, S. (1994). Developing Self-esteem in young children. *Newsletter of the Infant Mental Health Promotion Project*. 9, 1-2.
- Zimbardo, P. G., Johnson, R. L., & McCann, V. (2012). *Psychology: Core concepts* (7th ed.).

路德會醒目寶寶中心社工
鄭姑娘