

自然引導 養成付出習慣

培養孩子紀律 要從小開始

文·耕心文教講師、諮商心理師 呂佳珍

建立孩子良好的生活習慣，以培養他們自律的能力，是許多教養書都會提到的要點；學校教師也常建議家長，透過讓孩子幫忙做家事來培養孩子自動自發的態度。可是，有些孩子就是叫不動，怎麼講也不行動，或者跟你討價還價，白白浪費很多時間，此時，做父母的該怎麼辦呢？

做家事是培養孩子紀律的入門

紀律的培養不是一朝一夕的事，我們在種植樹木時，常會用一根支架，綁在植物幼嫩的莖旁來扶正，當它照著正直的方向成長時，就不容易偏歪，之後只要持續灌溉，它自然會長得好。聖經上說：「教養孩童，使他走當行的道，到老也不偏離。」就是這個意思。因此，紀律的培養要從小開始。

培養孩子自律的方法很多，養成他們做家务的動機和習慣，就是很容易入手的項目之一。但這和培養紀律有什麼相關呢？為人父母或是祖父母的，又要如何幫助孩子建立做家务的習慣呢？

家事，是一個家庭每天都要做的事，也是提供家人舒適美好的生活環境必要的作為。做家务本身也許不怎麼有趣，但是當家中每一份子都把家事視為該盡的責任，並且樂於為家人貢獻付出時，孩子自然而然也會產生願意做、願意付出的態度。

在做家事的過程中，孩子會自然而然地發展出處理事物的技巧和能力，這能增強孩子的「我能感」，也就是「我能做好一件事」的感覺，從而提升孩子的自信。此外，孩子是馬馬虎虎還是認認真真做，也很容易看得出來，父母可以趁此循循善誘，幫助孩子調整做事的方法和態度。

說了那麼多做家事的優點，大家一定迫不及待想知道，到底要怎麼樣教孩子做家务了吧！

我在孩子很小的時候，就開始讓孩子在趣味和快樂的氣氛中，學習做家务。因為一歲半到兩歲是孩子開始想要有主權的年齡，這時他們什麼事都想自己做，所以兒子才剛會走路，我就教他自己把尿布丟到垃圾桶。他很開心地把這件事當作遊戲，而且，去到別人家時，大人們也喜歡問他，你的尿布要丟哪裡呀？兒子就會偷偷笑，再把它丟到別人的垃圾桶去，這時，大家就會給他很多鼓勵。

兒子是哥哥，因為他很有責任感，小一歲的妹妹很自然地跟著模仿，兩歲左右就會主動幫忙把紙屑整理好，丟在字紙簍裡。兩個孩子分擔家事的分量隨著年齡逐漸增加，現在他們三、四年級，各有自己認領的責任區：哥哥負責洗碗，依照一定的次序把碗放在洗碗機中；妹妹負責掃地，並維持餐桌的



整潔，以及把大家的鞋子排整齊。

因階段、依特性，因材施教

孩子還小的時候，習慣還在建立中，所以我會用給點數來強化他們做家事的行為，集滿點數就可以換禮物。等習慣養成後，則配合零用錢制度的建立，適度給予獎賞。不過，要特別提醒家長的是，與其給獎賞，不如在孩子做家事的過程中，給他們正面的鼓勵，例如：在公開場合或家族聚會中稱讚孩子已經會做家事了，讓孩子覺得自己很棒，以自己能為家人付出為榮。千萬不要在過程中批評他們，嫌他們做得不好。

我兒子個性比較粗枝大葉，在他做完家事後，我難免要指出他哪些地方疏忽了、哪裡應該再加強。不過，提出建議前，我一定會先稱讚他，同理他的感受並處理他的情緒，例如：「是不是今天功課太多了，怕做不完，洗碗就洗得快了一點？」接著再和他一起討論怎麼解決，例如：「我知道你現在急

著要做別的事，但沒達到標準還是得再做一次，你希望做完功課再把碗放好，還是要現在一次完成比較省事呢？」長久下來，我發現這個方法真的比用罵的或嚴厲要求要好很多，而且親子關係也比較不會劍拔弩張。最棒的是，後來哥哥在教妹妹許多事情時，也很自然地運用了同理和尊重的方式。

在兩個孩子上了小學中年級、進入前青春期的階段後，兩個孩子開始分房睡，我也就因勢利導地讓他們負起責任，每天要打掃整理自己的房間、管理自己的玩具。初期用點數獎懲，等到習慣建立後，給他們多一點的鼓勵肯定和自由度，培養他們獨立自主的習慣，建立自律的態度。

我很幸運地在大學研究所階段，學習了不少關於兒童青少年心理的知識，也在服務兒童與青少年的工作中，累積了相當豐富的經驗，這些知識和經驗，讓我深深體會，培養孩子自律，是父母之愛的最佳展現。💕