



# 5法助孩子變獨立

**在過度保護下成長的孩子，難免會失去獨立和負責任的能力，形成喜歡依賴，不敢冒險，甚至缺乏自信。因此，學習獨立是孩子在成長過程中，必須培養的重要能力。**

## 方法1：讓孩子做決定

只要不是危險的事情，父母可嘗試在日常生活中多安排機會予孩子做決定，如：當孩子特別想要穿某些衣服時，父母就要讓他們自己去穿。父母應多放手讓孩子做決定，盡量不要左右他們，要給他們獨立思考的機會；要孩子能自行做決定，全賴父母尊重他們的意見。

當父母不同意孩子的決定時，要以商量的口吻與孩子傾談，表示願意聽取及尊重其意見，這樣他們才能漸漸學習成為一個獨立及有主見的人。

## 方法2：減少幫助孩子

這一代的家庭多是獨生子女，成人替孩子做的事情太多，給孩子自己做的機會相對較少。而且祖父母和父母的愛護與關心集於孩子一身，孩子要透過實踐而得到成功的感受亦隨之減弱。

其實過於保護孩子，亦反映了父母對孩子的能力沒有完全信任，如有適當的機會應讓孩子實踐，並在他們完成任

務後加以鼓勵，孩子就能真正經歷成功過程中的困難，從而取得可貴的經驗。讓孩子相信自己有能力，才能充滿自信地成長。

## 方法3：親子分享故事

讓孩子知道自己已經長大，所以自己的事要自己做。透過與孩子交談，用上鼓勵的說話，讓他們具體看到自己有能力完成事情，並為自己能完成能力所及的事情，而感到高興。

父母更可以透過提問、討論和講故事的形式，藉着故事角色來分辨不同的行為，如故事中主角能自己穿衣服或進食等好行為，有助鞏固孩子在日常生活 中學習自理的意識。

## 方法4：鼓勵孩子做事

要培養孩子的獨立能力，父母先要轉變觀念，就是從孩子的小時候，就開始培養其自立精神；即是父母能放手的事情，就要讓孩子自己做。可預先與孩子一起商量他們能做的事情，如：自己

吃飯、自己收拾玩具、自己上廁所等。只要孩子能做到自己說過的事，父母便要給予讚賞和鼓勵，才能有效地訓練孩子的自理能力。

## 方法5：負責家務

對年幼的孩子來說，做家務既是學習，也是遊戲。為了讓孩子感到做家務是一件愉快的事，父母就必須有耐性培養孩子做家務的習慣，惟有在愉快自發中的過程，才能達到教育效果。不同年齡的孩子在動作技巧、認知程度、體力都不同；故父母對孩子做家務的要求，應先衡量他們是否可以勝任，再進行安排。

3至4歲的孩子，喜歡扮演不同角色去發掘自己的身份和能力，他們會非常願意協助做家務，不妨讓他們把疊好的衣物放進衣櫃，把自己的衣服放進洗衣籃等；5至6歲的孩子，可以參與超市購物，提出自己的意見、執拾自己的床鋪等。當孩子完成任務時，父母要給予讚賞和感謝。□