



親子齊心互動多 · 家事有趣快樂做

林佑霖

根據教育部「中小學生做家务」調查(註一)，親子會一起做家务的只占調查人口的半數，有1/4的學生從來沒做過家事。這調查結果會一起做家务的1/2親子值得我們喝采，但我們也為從沒做過家事1/4的孩子覺得惋惜，惋惜他們喪失了學習的機會。臺灣師範大學人類發展與家庭學系主任周麗端(註二)表示，學生不做家事的原因主要是沒養成習慣，或父母過度包容，只要孩子以課業為重，沒適時鼓勵和提醒孩子做家务，久而久之孩子自然就不做家务了。

奧地利心理學家阿德勒認為：良好適應的人，同時是具有高度社會興趣的人(註三)；而社會興趣的內涵便是關心、合作的能力，也是孩子未來在社會上必須具備的關鍵能力。家庭是孩子學習此能力的最佳場域，做家务則是具體的培養方式。因此，如何讓孩子共同做家务，讓孩子將做家务視為自己的責任之一，而非爸爸、媽媽的工作，顯得格外重要。在鼓勵親子共同參與家事學習時，筆者提供幾點建議：

一、成員合作，團隊分工

讓孩子從小瞭解家事是全家每個人的共同責任，只要是家庭成員，都應該負有做家务的責任，培養孩子對家庭的責任心和歸屬感。依照年齡和能力配合家庭環境狀況，來分工合作。例如：1歲開始可以教導從簡單的收拾故事書、玩具、小物品、扔自己尿布…等；到3至4歲時，四肢協調力發展較好，就可以訓練簡單家事，例如：洗碗、掃地、摺

衣服、刷洗自己衣褲、幫忙照顧弟弟妹妹…等，起初大人可以指導多一點，等孩子熟悉後，可以盡量讓孩子獨立完成細部工作，增加成就感；而6歲以上的孩子可以在飯後幫忙收桌子、洗碗、倒垃圾、整理房間等家事，讓家庭成員大家都有參與，提升參與感。

二、減少命令，增加協調

在家事分工或分配的過程，可以跟孩子們一起討論與協調，避免用命令的語氣來指派家事，多讓孩子說說哪個部分是他(她)願意做的，或孩子能做的，當孩子參與此決策過程時，會感覺受到尊重，參與的意願會大幅提高，做家务的時候也能減少「心不甘，情不願。」的狀況。

三、適度引導，家事有趣

以往家事常被視為負擔或要求，甚至是一種對孩子的懲罰；家事無趣也導致孩子不喜歡做，應讓孩子對做家务感到有趣，做有興趣的事才能持久，這是讓孩子承擔責任的第一步。如果父母能將家事以適度的引導，變成對家人的愛，或當成遊戲。例如：大掃除也能當成一種全家合作的活動，掃到垃圾就是找到寶藏，比比看誰找到的寶藏多；將拖把變成魔術棒，能把黑色的汙漬便不見…等。相信在有趣的引導後，單純無味的家事會變得有趣又好玩，才能培養孩子做家务的習慣，同時也能促進家庭和諧。

四、親子參與，全家同心：

和孩子一起完成一件家事，孩子不但能體會到身為家中一份子的責任感、父母的辛





勞，更因家人的鼓勵而對家有歸屬感，父母也能從中培養親子感情。例如：可以將拖地、掃地、收拾雜物等工作細分內容來分配或認領任務，大家一起協力動手，父母並在做家事的過程中指導應注意的細節，使孩子遇到類似的情境，對於「細節」就更能掌握，也有助於生活適應與人際互動。另在親子共同享受做家事所帶來樂趣的同時，不僅幫助孩子歡心願意付出努力、承擔責任，提升孩子的心理成就外，親子親密情感也建立了。

五、正向語言，鼓勵支持

以鼓勵代替責備，用讚美取代威脅，做不好也不要當面指責，如果真的有孩子做不好的地方，再偷偷幫忙做好剩下的部分，不要因為怕孩子做不好，就急著出手幫忙或在旁責罵。這種訓練剛開始時，或許家長要花更多的時間將孩子沒做好的家事善後，但學習是需要時間累積的，這也是教育的一部分。所以要用正向語言鼓勵，讓孩子感受到家人的支持，並強化孩子做家事的內在動機。

會做家事的孩子，有自信、有責任感，且自我管理能力強；做過家事的孩子，更能體會父母的辛勞，學會感恩，而且做完家事，會充滿快樂與成就感。因此，家長要給予孩子培養生活自理能力和獨立處事的機會，同時父母也要肯定孩子的參與和努力，當然在孩子做家事的過程中，父母要好好把握時機進行機會教育與經驗分享，讓親子的互動在做家事中變得更融洽，期許每個家庭將做家事變成親子互動的最佳時機。

參考資料

註一：摘自2011年5月13日中央社電子報
<http://www.lama.com.tw/content/news/index.aspx?id=1555>

註二：摘自2011年5月13日聯合晚報

註三：摘自Ansbacher, H. L., & Ansbacher, R. R. (Eds.). (1956). The individual psychology of Alfred Adler. New York: Harper &Row.

