

不做鏟雪車家長 用讚美訓練孩子三高

繼「怪獸家長」、「直升機家長」後，又出現另一種「鏟雪車家長」。這是「直升機家長」的升級版，除了過分呵護子女外，還會像鏟雪車般，為孩子掃除一切的成長障礙，期望孩子長勝不敗。這樣事事代勞的教育方式，反而令子女變得依賴，變成「三低」——低自理能力、低責任感和低情緒智商。



撰文：張淑霞

養出三低子女

早前，《紐約時報》介紹了在美國開始流行的一個新詞：「鏟雪車父母」（Snowplow parent），在孩子的成長過程中，為他們鏟平一切潛在的困難和挫敗。全邁進心理服務婚姻、家庭治療師及註冊輔導心理學家康志敏（Janet）指，這種育兒方式只會得不償失。

她說：「影響十分深遠，孩子在家裏習慣被父母遷就、呵護，在外不懂得處理人際關係，即使在學校發生衝突，也是由家長出面跟校方投訴，發展下去，小朋友的EQ（情緒智商）以至SQ（社交智商）皆有不足。此外，父母事事代勞，沒有給予空間子女面對問題，連身邊大小事務也一手包辦，減少了發展自理能力的機會。當子女甚麼都不用理、不用顧，又怎可能培養責任感呢？將來長大了也無法獨當一面。」

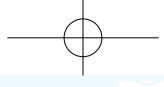
難以主動學習

別以為兒童在「鏟雪車父母」的羽翼下，便能無憂無慮，Janet稱這些家長較重視子女學業，經常操卷，當別人玩樂時，他的孩子還在溫習，失去童年樂趣。

「因為日操夜操，一般在小學時成績優異，但他們缺乏主動讀書能力，全部被動，兒童的主動學習很重要，最好的情況是他憑興趣自己尋求答案。但他們的學習是父母要求的，過多操練，容易對讀書失去興趣，往往去到中學階段，有話事能力，不但跟父母抗衡，還不願上學，成績一落千丈。見過有些嚴重的例子，小朋友想逃避學習，便沉迷打機、追星，甚至有沉溺行為。」

全邁進心理服務婚姻、
家庭治療師及註冊輔導心理學家
康志敏（Janet）





由「三低」變成「三高」

1. 由家居做起

坊間有指可透過飼養寵物、栽種植物，來訓練子女的情緒智商、自理能力和責任感，Janet指如果沒有貫輸正確的方法，幫助有限。「有些孩子不肯為寵物潔潔，只負責玩；有些種了植物，卻沒有定時淋水、剪草，植物也會枯死。」

「三高」能力最好從家居開始訓練，如幫忙整早餐，讓孩子塗麵包的醬料；到超市購物，請他幫手拿東西；開飯時，幫忙布置碗筷；或自己執拾書包、衣櫃等，從日常生活中做起。

2. 讓孩子嘗試

Janet建議家長避免過度照顧孩子，應從小貫輸：「你一定得」的概念，當父母覺得孩子有能力，孩子便認為自己有能力。不妨讓小朋友多去嘗試，讓他承擔後果，父母可以說：「無論結果如何，爸爸媽媽都會支持你。」遇到困難時，是大家一起想辦法，而不是父母想辦法解決。「讓兒童按部就班去處理責任，但不要給予超過他們能力很多的工作，經常失敗會失去自信，而且失敗感容易產生失去嘗試的動力。就算失敗了，父母應予以鼓勵，一起檢討哪方面需要改善。」



3. 多讚美鼓勵

孩子完成任務或表現理想，可給予一點小鼓勵，例如一粒糖、貼紙，亦可以是跟父母單獨吃一次早餐、晚餐時選擇喜歡的菜式等，但最好的獎勵其實是讚美。「對小朋友的鼓勵不一定需要物質，有些父母獎電話、獎電腦，太誇張了。我建議多用讚美，現在很多兒童缺乏被讚賞，而不是禮物。」

讚美需要有技巧，要明確道出孩子哪裏做得好，如：你主動收拾玩具、你把玩具讓給妹妹、你幫忙照顧爺爺等，令爸爸媽媽覺得很開心！「小朋友聽到父母的讚賞，便有滿足感、自信心。他們會順應父母的讚美，樂於接受任務，每次都有美好的感覺，下次便越做越好。從中兒童獲得成功感，成功感會令人增加自信，而自信是來自讚賞。」

4. 責罵無好處

遇到孩子找藉口推卻任務時，家長怎麼辦？Janet說：「小朋友找藉口推，即他一定有理由，如要做功課。此時父母可稱讚他：『我好欣賞你有責任感想做功課，既然你想做功課，便要現在實行，待做完功課後，再給機會你做家務。』」進行任務時，家長不妨一起參與，別讓子女感覺孤軍作戰。即使他們總是做不好，千萬不要責罵，必須對他和顏悅色，因為責罵只會引起兒童的憤怒情緒，甚至會對抗，對事件沒有好處。



父母一起做家務，子女更樂意參與。

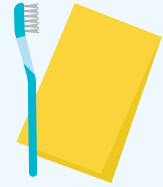
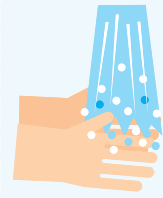


不同年齡的孩子能做甚麼？



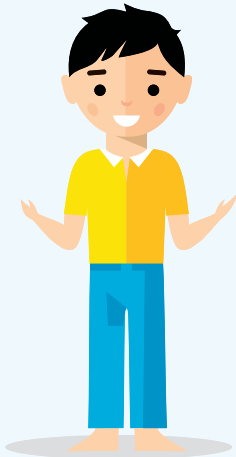
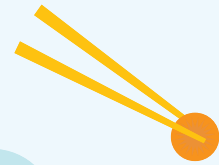
3至4歲

- ☆ 能熟練地用匙羹吃東西；
- ☆ 能自行脫掉簡單的衣物，也會解開衣鈕、拉下和穿回褲子，但仍要他人幫忙把衣服穿好；
- ☆ 會自己穿上不用綁鞋帶的鞋子；
- ☆ 會自己洗手及抹手；
- ☆ 嘗試把衣服掛上衣架。



4至5歲

- ☆ 學習使用筷子；
- ☆ 會自己洗臉和刷牙；
- ☆ 能幫助收拾碗筷；
- ☆ 能取抹布清理污漬；
- ☆ 能自行開水龍頭洗手、抹手及洗臉；
- ☆ 開始自行穿衣、脫衣。



5至6歲

- ☆ 用筷子吃飯夾菜；
- ☆ 在公眾場合，也能單獨去廁所；
- ☆ 若有訓練，部分兒童能在如廁後自行清潔；
- ☆ 穿衣時，知道選擇合適的衣物；
- ☆ 能用梳梳頭；
- ☆ 能做簡單家務，例如收拾自己的衣物，在飯前協助擺置碗筷。



6至7歲

- ☆ 在其他人指導下烹調食物；
- ☆ 自己繫鞋帶；
- ☆ 鬧鐘響起時，自行起床；
- ☆ 把自己的衣服摺好，並放到衣櫃裏；
- ☆ 幫忙家人取物品回家。



7至9歲

- ☆ 自行洗澡；
- ☆ 掃地和拖地；
- ☆ 收拾個人物品、書包；
- ☆ 保持房間整潔；
- ☆ 照顧弟妹；
- ☆ 洗衣和晾衣服。



9至12歲

- ☆ 洗碗；
- ☆ 換床單；
- ☆ 清潔家居，自發做家務事；

資料來源：
衛生署家庭健康服務、教育局