# [研究：從小做家事的孩子，長大會體貼另一半！](https://www.leaderkid.com.tw/2019/05/23/%e7%a0%94%e7%a9%b6%ef%bc%9a%e5%be%9e%e5%b0%8f%e5%81%9a%e5%ae%b6%e4%ba%8b%e7%9a%84%e5%ad%a9%e5%ad%90%ef%bc%8c%e9%95%b7%e5%a4%a7%e6%9c%83%e9%ab%94%e8%b2%bc%e5%8f%a6%e4%b8%80%e5%8d%8a%ef%bc%81/" \o "Permanent Link: 研究：從小做家事的孩子，長大會體貼另一半！)

輔導文粹–家庭教育

作者： [兒童發展專家 王宏哲](https://www.leaderkid.com.tw/author/class/)

一個念私小的孩子，吃完飯後，都要媽媽幫他收碗、洗碗，我看完很驚訝問：「為何不讓他自己做？」媽媽説：「因為他功課很多！」。我聽完真是很感嘆！

之前有研究發現，孩子從小被訓練做家事，他未來的成就愈高。其實，道理很簡單，從小就好吃懶做、不愛勞動，長大了也多半不能吃苦，過度依賴，工作成就平平。

做家事，養出獨立、負責、體貼的能力，比學習成績更重要。還在叫孩子「快去念書，家事我做就好！」？我們不要養出只會念書，生活上什麼都不會的小孩。

**「做家事」培養孩子做事能力、責任心與體貼**

做家事可以幫助孩子心智發展及獨立，還有很多的附加價值：

**1.訓練耐心及反應能力**

例如：透過摺衣服的過程，能刺激孩子的手眼協調及空間感，進而養成有耐心及反應快的孩子。

**2.增加肌肉張力，讓未來寫作業姿勢正確**

掃地、拖地的動作，可以增加孩子上臂的力氣及頸背的張力，有助於端正學齡時期寫功課的姿勢。

**3.增加時間敏感度，不再拖拉慢**

幫忙跑腿倒垃圾，孩子必須要判斷垃圾車來的時間，會增加孩子對時間的敏感度，避免養成拖拉慢吞吞的習毒。

**4.建立生活秩序**

用完餐後，讓孩子整理餐桌、收拾碗盤餐具，可以訓練孩子歸納、分類及專注的能力，養成對生活規律、有條不紊的孩子。

**5.挑食行為**

更有研究發現，讓孩子參與食物的製作，孩子的食慾會增加，漸少挑食的行為，變成更健康的孩子！

**不怕孩子做不好！教孩子做家事要用對方法**

**1.角色扮演**

鼓勵孩子做你要求的事，爸爸媽媽要先讓幫忙做家事變成一件好玩的事，可以跟他們玩「扮家家酒」的遊戲，讓他們打扮成要扮演的角色，例如，烹飪的時候穿圍裙。同時讓孩子知道你很高興有他幫忙，讓好習慣在遊戲中養成。

**2.讚美與鼓勵**

「長大了」、「能幹的小幫手」等讚美語對孩子具有激勵的效果。孩子在分擔家務時難免有不盡理想之處，家長不要立即批評指教或直接接手，應該多讚美鼓勵孩子做家事。

3.從簡單的家事開始

找出適合孩子年紀的家事內容。例如：排鞋子、找襪子好朋友、把衣服送到家人房間、撿拾地上垃圾、擦桌子、添衛生紙、整理玩具或報紙等。

## 不同年齡孩子能做的家事清單

這些生活細瑣的事情，大人做愈多，孩子獨立的時間就會愈晚。**協助做家事，是早期教育很重要的一環。爸媽一定要知道，幾歲的孩子可以開始訓練做什麼家事。**

**１歲後可以做的家事**

．練習自己收玩具到一個玩具箱裡。

．自己把吃完的碗、湯匙遞給爸媽。

．觀察花及植物，練習澆水的動作控制。

．將自己的繪本放到書架上，練習直立的推進去。

．訓練將自己的小椅子收到桌子底下放整齊。

．出門前，訓練孩子把大家的鞋子拿出來。

．把爸媽洗好的奶瓶及餐具放到消毒鍋裡。

**２歲後可以做的家事**

．幫忙拿濕紙巾及抹布擦桌子，而且可以把桌上的果皮撥到垃圾桶。

．練習把散亂一地的拖鞋一雙雙放好。

．訓練將自己的尿布丟到垃圾桶。

．找出地上的餅乾屑，用濕紙巾擦掉。

．將晒衣夾從衣架中拔起，練習手指出力壓的動作。

．給孩子一個小鍋子，讓孩子練習分離葉菜及莖。

．照顧弟妹時，請小哥哥、小姐姐幫忙拿衛生紙、濕紙巾及尿布等。

．採買時，請孩子幫忙拿比較輕的塑膠袋，回家後進行分類，要放冰箱或是要收到櫃子裡。

**３歲後可以做的家事**

．幫忙洗菜、洗米及挑豆類。

．幫忙分配大人和自己的衣褲和襪子，放到不同的籃子裡。

．會自己將不同類的玩具歸納收到不同的櫃子及箱子。

．將自己換洗的衣物丟到洗衣籃裡。

．練習在自己洗完手後，捧水將水龍頭沖乾淨。

．對折衣服兩次，把衣服疊起來。

．練習用清水洗自己的餐盤及杯子。

．幫忙資源回收，當分類小達人，分類紙類、瓶罐、塑膠類等。

．把全家人的乾淨襪子，練習捲起來或摺疊起來，收到格子裡。

．學習清潔自己的小手帕，學習擰乾並晾起來。

．協助將晒衣夾夾到衣物上固定，並掛在晒衣桿上。

有時候不難發現，大人拿著長長的掃把在掃地，孩子總是喜歡搶著做，我分析出兩個原因：一是在他眼裡是大人的玩具，平常玩不到；二是孩子希望跟你一起做同一件事比較有趣。這在兒童發展上被稱為分享式注意力(Jointattention)的行為，也是孩子們搶玩具的原因之一(別人手上的總是比較好玩)。

把做家事讓孩子覺得是一種遊戲，變成最想探索的活動，所以我很希望所有的爸媽把家事引導成學習，讓孩子提早學獨立。