

一起快樂做家事-如果你希望孩子頂天立地，就要腳踏實地。



"只要是家庭一份子，大家都應該做家事"，聽起來這麼簡單的事，做起來怎麼那麼難？

[不瞞你說，我的孩子只要每天上學、下學，各種學習完畢，上床睡覺，我就謝天謝地，怎麼可能要他們做家事？]

[要孩子做家事，他們總是拖拖拉拉，最後演變成連續劇---歹戲拖棚！我自己做一做，比較乾脆！]

[我完全同意家事要從小一起做，這是責任感的教導。但在現今社會，真的不容易啊！我都很難找出時間煮飯了！]

[等一下，等一下！我總是等到地老天荒.....。]

布朗大學發展心理學教授，理查·藍迪（Richard D Rende, 2015）整理一些關於作家事對孩子發展的研究後，發現三個重點：

- (1) 固定參與家事的 child 有家庭概念，較會參與學校活動、學業成績較優、問題行為較少、較不會使用毒品，成年後心理狀態較佳。（他說，到目前為止找不到做家事對發展不好的研究。）
- (2) 研究同時顯示，現代社會要求孩子做家事的家庭越來越少。82%的美國人在他們小時候做家事，而當他們成為父母後，只有 28% 要求孩子做家事。
- (3) 現代家庭裡，做家事是一件比過去不快樂，衝突也更多的事。這些衝突不僅發生在親子間，也在夫妻間，無論生理或心理的評估皆顯示，家事比工作更折騰人。

因此以發展心理學家的角度來看現代親子"做家事"這件事，是感到憂心忡忡的，那怎麼辦呢？他提出了兩個建議：

(1) 修正你對"家事"的概念，把"必須做"改變成"想要做"

家長問問自己：究竟骨子裡是不是就透露給孩子"家事是很討厭卻是你必須做的"的訊息？這樣的態度有誰會喜歡做家事？（年輕時我也不喜歡做家事，但及至年長才發覺，家事可以做得很優雅，端看你用什麼角度去看它。）

做家事的最大原因是，"家事"本來就是全家人的事！因此讓孩子知道他們並不是"幫媽媽做家事"，而是"家事是大家一起做的事"，是理所當然的。要不，我們沒有乾淨的衣服穿，沒有舒適的環境住，沒有飯吃，家事是維持家庭美好必要的元素，作的越好，大家越好！

另一個做家事的重要目的是建立孩子的同理心，因為我們不希望孩子即使看到家務繁雜，還置身事外。果真如此，又怎能期待未來在生活或工作場域能同理對別人的辛苦呢？

這樣思考起來，我們可以調整一下自己的說法：

(X) 不要整天掛在電視前，你倒垃圾了嗎？該做的就不要拖！

(O) 去除異物的時間到了喔！我來做 A，你做 B！一會兒就清潔溜溜！

(一點幽默+一點鼓勵+一點合作)

(X) 去排碗筷啦！你是老闆喔！要不要餵你？

(O) 香噴噴的飯來安慰大家的肚子了！準備上桌了！今天的 waiter 是哪一位呢？？

(2) 做家事要從小參與

媽媽們一定對幼兒喜歡幫忙印象深刻！他們無所不幫，如果他們做得到，東西掉了，很樂意幫你撿起來；還追著送到眼前，把握那些時刻！別因為他們可能越幫越忙就拒絕了，你可能會錯失時機。

(X) 不要拿，不要拿！媽媽弄就好！小心打翻了！

(O) 謝謝寶寶幫忙，輕輕放喔！是媽媽的好幫手呢！以後長大就可以做更多事了！

(埋下孩子會期待幫更多忙的伏筆！！)

另外有幾個重點也值得參考：

※不要變成權力的角力：

一但有了權力階級差異後，做家事就不可能是愉快的事，誰會願意聽家長每天叨念你做東做西呢？

※不要要求完美：

孩子年紀不一，不夠成熟；家長要求過多只會給自己找麻煩。

※不要用金錢或獎賞誘惑：

大家應該一起做的事，給獎賞既多餘且會混淆了價值，要不然，誰來給媽媽獎品呢？難道每次都要給嗎？口頭獎賞就可以了！當然可以因為孩子做得好，分擔工作讓家裡住起來更舒服而謝謝他，但不是對著每個家事項目來議價。

※拆解具體家事步驟，指令清晰，成果明顯：

例如與其說：[清理自己的房間!]，就不如：[把書放在書架上]好。因為收拾書具體且成果大家看得到，同理可說：[玩具放在桶子裡]，而不是說：[收玩具]。

※變成生活裡的例行公事才貼近做家事的用意：

家事是每天存在的，因此成為好習慣才不用每天嘮叨。

以下是小年齡層孩子可以做的家事建議：

※2-3歲：

(1) 把包好的髒尿片放到垃圾桶。

- (2) 脫下來的衣服放到洗衣籃。
- (3) 玩具收在籃子裡。
- (4) 幫忙遞東西。
- (5) 幫忙提東西。

※4-5 歲：

- (1) 2-3 歲的家事續作。
- (2) 信箱拿信，拿報紙（安全性夠的話，可成為固定的責任）。
- (3) 飯前擺設碗盤，飯後收斂碗盤。
- (4) 打掃時負責一部分，如擦桌子或收拾桌面。
- (5) 折衣服時負責襪子或毛巾等較易做的部分。
- (6) 澆花。
- (7) 餵寵物。

文章作者介紹：廖璽璜醫師

畢業於台北醫學大學醫學系，在從事小兒科醫師工作20年後，赴美國西雅圖取得諮商心理學碩士，並於西雅圖擔任亞洲諮商輔導轉介中心義工迄今，長期參與當地社區飲食障礙支持團體工作。

在10年近身觀察飲食障礙患者後，深深覺得將此症的正確知識介紹給台灣民眾是十分急迫的事。因為在無遠弗屆的網路力量下，台灣社會已無可避免地全盤接受西方「瘦即是美」的觀念，精神科醫師雖已發現飲食障礙症的發生率正不斷急速攀升，而我們

民眾對飲食障礙症的瞭解及社會對病患的協助卻遙遙不及。

故，成立社團法人杏璞身心健康關懷協會，擬由心理衛生教育著手，藉由情緒教育推廣、正確身體意象宣導及飲食障礙講座，幫助民眾建立正確觀念。

插圖繪者介紹：程廣莉

學歷：中國醫藥大學

嗜好：繪畫（油畫、國畫、絹畫）、拼布