

鼓勵孩子從小參與家事，訓練大腦也培養執行力

摘自：親子天下

孩子平時上課學習任務多，回到家到底該不該讓他們分擔家事呢？其實在動手清潔與整理的過程，可以讓孩子的大腦練習思考與執行，從學習生活自理、愛護環境中輕鬆培養擁抱未來的能力。做家事及清潔安全教育對孩子的成長很重要，身為二寶媽的專業職能治療師黃暉恬認為，清潔安全教育必須及早開始，家長可以根據孩子的年齡與能力，分配適合他們的家事任務，藉由說明、親身示範以及協助調整修正的過程，訓練孩子的大腦執行與身體動作的能力，她說：「不僅教孩子學會清潔、做好生活自理，還能讓他們從中練習修正錯誤，這對孩子未來的學習大有幫助。」

在家怎麼教孩子做家事？

到底在家該如何教孩子清潔以及養成愛乾淨的好習慣？黃暉恬大方分享，「在教學齡前與低年級的孩子動手清潔時，家長可以先把簡單的工作拆解成流程圖的概念，一步步引導及示範。」例如飯後清潔桌面，可以先從碗盤如何收入水槽、廚餘垃圾往哪裡倒、甚至是擦桌

面的方式及清洗抹布應該注意哪些事，陪著孩子動手練習做。如果家有中高年級階段的孩子，平時除了要多多創造練習做家事的機會外，還可以交付步驟較為複雜的家事任務，鼓勵他們分工合作、互相檢查清潔項目，展現負責任的清潔態度。

「有些家長會反應，孩子好像很不喜歡打掃、叫都叫不動，或是常常隨隨便便應付一下、做完就算了。」黃暉恬建議家長，好習慣的養成非一日可及，在練習的過程一定要不厭其煩地跟孩子溝通，她說：「我們可以有彈性地規定完成的時間、訂定清潔好的標準，讓孩子知道：『這樣做，才乾淨』，而家長除了親身示範之外，也要不吝誇讚，最重要的是讓孩子一起感受把家裡清潔好、弄整齊的愉悅感。」創造正向的感受與氛圍，讓孩子輕鬆愛上清潔。