

科學證實：願意做家务的孩子，學習理解能力也較高！身

體勞動有益腦成長，誘導孩子做家务的8大方法

你知道願意做家务的孩子，學習理解的能力也較高嗎？現代腦科學亦證實，身體勞動有益腦成長。不少日本教育家認為，參與家事，能讓孩子分辨優先順序，和培養專注力，因為知道自己該做什麼事，也會懂得自主學習。



日本「聖安娜孩子之家」幼稚園的小朋友們，一進校園就開始做家务。孩子們依照自己的意思，各自拿起放在教室裡的各種教具，開始動手切菜、洗衣服或做其他的工作。每個孩子都專注的做眼前的事，看起來既專心也開心，校園裡幾乎看不到大聲喊叫、四處奔跑的孩子。

這家幼稚園採用蒙特梭利教育，堅信即使年幼的孩子，也能因動手做自己想做的事，而在精神上獲得滿足，帶來安靜與專心的效果。

在現代的腦科學中，早已證實勞動身體確實有益腦的成長，而且，過了2歲半的孩子已有「想模仿媽媽做事」的欲望。

「蒙特梭利女士早在100年前，就觀察到當孩子在勞動時，不僅可以學習如何分辨優先順序，還能培養專注力。當孩子融入自己喜歡的事情時，能感受到一種幸福的滋味。而懂得活用手和不懂得活用手的孩子，在心靈的成長方面也大相逕庭，」聖安娜孩子之家園長野村綠表示。

### 一起做家务，增進親子間情感

日本孩子協助做家务的實況如何？《edu》雜誌針對家有4歲～中學生的120位母親所做的調查發現，比例頗高。例如，針對「讓孩子幫忙做家务嗎」回答「有」占52%、「有時候」占39%、「不常」6%、「幾乎沒有」2%，家事的項目則

依序為「做飯」78%、「洗衣服」70%、「清掃」66%。調查也顯示，孩子一旦養成習慣，各種家事就都肯做了。

寫過《折疊內褲的正確方法》的作家南野忠晴建議：「與其說『協助』，不如說讓他『參加做家事』。」母親在做喜歡做的家事時，不妨也讓孩子參加。因為母親愉快的心情會感染孩子，一起開心做事的母子，感情會加深，而且，孩子可從充滿正面能量的互動中，學習到許多事情。

文藝春秋出版的《克服學習能力低落的書》中，在一項針對中學生做的「學習理解度」與「家事分擔」之關聯的調查中發現，願意協助做家事的孩子，在學習方面的理解度也較高。主要原因是，「被教育成必須分擔家事的孩子，較能體認自己在家庭裡的責任，進而喚醒一種內在的自覺。當孩子知道什麼是自己該做的事以後，很自然的也會養成自主學習的態度。」小河學習館館長小河勝如此分析。小河勝是大阪府教育委員，長年擔任公立中學教師，致力提升青少年的學習力。

有日本教育專家認為，育兒的目標如果是讓孩子在社會上自立，那就必須先讓孩子體認自己是家庭中的一員。為了讓孩子有切身感，首要是教他動手協助做家事。家庭，是社會中最小的團體，也是孩子最先邂逅的團體。孩子如果在這個團體裡，因為扮演好自己的角色，體會到自己對人有所幫助，是有價值的。而且，願意為家人著想的人，自然也願意為他人著想，這種孩子一旦出了社會，勢必能適應良好。

## 誘導孩子做家事的八大方法

誘導孩子對做家事產生興趣，需要方法。聖安娜孩子之家副園長野村綠提出八種具體的誘導方法：

1. 了解孩子喜歡做哪一種家事；
2. 指導原則集中一點；
3. 從頭到尾示範一遍；
4. 示範時，速度放慢，擬定順序，不省略；
5. 沈默的示範，讓孩子看清楚動作；
6. 孩子做到一半時，不出手幫他，也不訂正；
7. 一再的重複，直到孩子感到滿足了；
8. 整備環境。

家事的項目不少，例如：清掃、做料理、洗衣服、洗碗盤、燙衣服、倒茶水、購物等。如果不是孩子感興趣的，很容易半途而廢。因此，平時就要觀察孩子喜歡哪個項目，先讓他們挑選其中幾樣，再進行指導。

指導孩子做家事時，別一下子傾囊相授，特別是年幼的孩子，指令太多會造成混亂。例如，在教孩子切小黃瓜時，先教如何拿刀對準黃瓜，等學會了，再循序的教他切薄還是切厚。

## 做不好是正常，大人不要出手替代

「示範」很重要。不能只用嘴巴說明，正確的做法一定要先示範一遍。當孩子中途忘了怎麼做或失敗了，切忌或表現出失望或出聲斥責。其次，大人不能心急，要按照順序慢慢的示範。尤其是動體視力不發達的幼兒，對大人快速做出的示範可能無法理解。

還有，為免孩子分心，最好將動作與話語切割開來。對年紀小的孩子而言，邊看著眼前的東西、邊理解耳邊聽到的話，是困難的事。只要在示範前先叮囑：「好好的看著喔，」就可以了。

孩子因為不習慣做家事，所以，失敗是理所當然的。當孩子沒把事情做好時，大人千萬不要出手替代、糾正或責罵，因為這讓孩子覺得「壞結果」是自己造成的。一旦對做家事產生負面的印象，興趣會喪失。所以，碰到這種情況，大人最好低聲的安慰：「下次，這麼做……」，而且要堅持做完。一開始，孩子對做家事是感到新鮮的。大人單純的切黃瓜動作，對孩子而言，卻是首次運用手腕切菜，當他對手腕使力的新動作有所領會後，自然的會轉移至下一個步驟。所以，當孩子想再多做幾次的時候，大人別出聲制止。讓他重複練習，直到滿足了為止。

## 培養家事力，身教重於言教

至於整備環境，則包括將做家事時會用到的工具準備妥當，而各種工具安全第一，顏色和設計宜鮮豔漂亮。教導孩子折疊手帕前，準備有折疊線痕的手帕，等會疊手帕後，再挑戰熨燙。但是大人記得要先將插頭拔下，讓孩子利用餘溫來燙衣服；倒牛奶或茶水前，先用豆子或米粒替代；學會扭乾抹布後，當孩子不小心把水倒翻了後，盡量讓他自己善後；掃地時，學會把紙屑、灰塵掃到大人畫好的區域；練習洗衣服時，先用小型洗衣板。

培養孩子的家事力，大人以身作則的「身教」顯然重於「言教」。而這也是東方社會教育的特色。在家庭這個最初的小型社會中，透過動手做家事，從培養對自己 and 他人（家人）負責的主動精神，延伸至對自己的課業以致人生規劃負責的習慣。一個有責任感且主動的人，具備社會性，自我期許高，較懂得掌握機會，而且為了把事情做好、達成任務，必然懂得與人溝通與協調，在社會上也會是個受歡迎的人物。