

實踐園地



發行：社團法人台北市兒童托育協會

發行人：傅吉田、徐愛貞

出版：臺北市私立實踐非營利幼兒園

總編輯：張楚澄

地址：臺北市文山區忠順街一段4號

企劃編輯：吳珮庭

網址：<https://www.shijian-school.com.tw/>或 搜尋「台北市私立實踐非營利幼兒園」

E-mail：shijian29390246@gmail.com

TEL：29390246~7 FAX：29390248

父母放手，孩子動手。幫孩子邁向獨立！ 文/陳培思

在孩子成長的過程中，父母必須洞察分辨與孩子的責任範圍，幼兒在一歲左右就開始想獨立，不為孩子做過多「孩子能力可及的事」，是訓練孩子獨立自主的重要過程。透過解決一個又一個的課題，孩子才能自覺有價值，產生勇氣，真正獨立。

「女兒滿一歲沒多久，就想把碗端起來喝湯，我怕打翻、幫忙扶著，不料她很生氣，推開我的手且用力把碗搶回來，湯灑了一地。重新舀湯後，我決定放手讓她自己來。只見她小心翼翼的端起來喝，反覆兩、三次後就很熟練了。這讓我驚覺，孩子潛力超乎想像！」

這是一位媽媽在網路上的經驗分享，也是許多家庭中學步兒的生活寫照。很多時候，只是因為父母先入為主認為孩子太小還不會，不敢讓孩子嘗試，然而，如果家長能放手，給孩子機會做做看，往往能有意想不到的驚喜。

◇ 探索嘗試 為孩子帶來面對世界的自信

孩子在1歲後，出現抗拒穿衣服、包尿布等反抗行為，整天把「不要」掛在嘴邊，又什麼都想嘗試，經常堅持自己來，固執的按照自己方式做，又會因為做不好而惱羞成怒，讓爸媽頭痛不已。

然而，這些父母眼中「不自量力」的行為，其實值得欣喜。

這代表學步兒逐步開始展現自我，意謂孩子察覺到：「我不再凡事要靠別人了，可以自己試試看！」心理學家艾瑞克森的心理社會發展階段理論中認為，幼兒在1歲到1歲半之間強烈想要發展獨立自主的人格，是走向「自主」或「羞怯懷疑」的重要階段。

在這個階段，孩子需要不斷嘗試，了解自己能做到什麼、有什麼侷限。如果父母鼓勵孩子嘗試，會讓孩子建立初步信心，相信自己有能力面對世界。然而，如果孩子老是因為做不好被責罵（例如「怎麼弄得髒兮兮」）或過度保護（父母總是說「我來就好」），等於間接告訴孩子「你做不到」或「你不用做」，失去感受自己行動帶來的正向經驗，會讓孩子懷疑自己適應世界的能力。

◇ 父母是教練 不替球員上場代打

當學步兒開始了獨立的歷程，也意謂著父母要漸漸放手，學習陪伴、守護卻不過分介入。

實踐大學家庭研究與兒童發展學系教授林慧芬提醒，「小小孩非常需要父母關愛，建立安全依附，但關愛是包容和支持，幫助孩子解決遇到的問題，而不是替孩子做好所有事情。」

近年廣受歡迎的阿德勒學派認為，對於孩子，父母必須洞察分辨與孩子的責任範圍，明白自己只是協助者，不該跳出來代孩子負擔課題，不為孩子做過多「孩子能力可及的事」，是訓練孩子獨立自主的重要過程。透過解決一個又一個的課題，孩子才能自覺有價值，產生勇氣。

養成「父母放手、孩子動手」的習慣是重要的。「很多時候家長覺得『乾脆我來做比較快』，不用等孩子慢吞吞，也不必收拾亂七八糟的殘局，這種怕麻煩的心態，恐怕只會帶來更多的麻煩。」兒童行為分析專家袁巧玲說，「孩子會習慣不願意動腦筋或動手解決問題，凡事只等著父母幫忙。」

袁巧玲曾見過孩子坐手推車到幼稚園，阿嬤幫他脫鞋、脫外套，自己什麼也不做，就像個木偶，而這孩子在剪紙這類精細動作上明顯落後同齡孩子。「因為事事家長代勞，讓孩子沒有充分練習，導致失去足夠能力應對未來更多的學習，這時父母才煩惱孩子為什麼不好好學、為什麼不會，不但本末倒置，還得花上更多力氣補救。」

◇ 不聚焦結果 而是欣賞孩子的努力

很多時候父母不肯放手讓孩子嘗試，是因為覺得孩子還太小、做不好。「許多父母誤會『參與』和『陪伴』的意思，在孩子嘗試做每一件事時急著下指導棋，希望孩子能做好，」袁巧玲指出，「父母應該多做縱向比較，察覺孩子的進步，往往就能感受到孩子的努力，不會對不夠完美的部分耿耿於懷。」

聚焦在孩子努力的過程，而非只是把注意力放在「怎麼還沒達到標準」，可以讓孩子更有勇氣繼續嘗試。「爸媽可以先用一些簡單具體的指令給小小孩任務，如『衣服放到籃子裡』、『去桌上拿水壺』，」林慧芬建議，「當父母發現孩子其實可以做到，或是看著孩子從不會到會，就有信心讓孩子做更多嘗試，進入正向循環。」

別因怕孩子做不到就加以制止；做錯了、做不好，對孩子而言都是學習。

小兒科醫師瑪莉·伊蓮·瑞娜在《覺醒教養，從10個練習開始》書中指出，父母需要教導孩子「失敗不代表失敗」，而是得到一次鍛鍊大腦肌肉的機會。大腦就像一塊肌肉，愈常使用就愈強壯，讓孩子經歷失敗，其實就是在建構他們的大腦。「家長常常要孩子學習等待，然而，父母同樣也該學會等待，」蒙特梭利教育基金會講師何幸宜談到，「不要期待孩子馬上做到滿分，要能等待孩子慢慢摸索、等待孩子熟練，等待一次又一次嘗試錯誤，尊重每個孩子自己的步調。」

◇ 放任不管 不會迫使孩子獨立

然而，現代也有許多父母為了鼓勵孩子獨立，強調尊重孩子自主選擇權，什麼都問孩子「要不要」，完全讓孩子決定。親子作家王麗芳認為，這是誤用了自主權的概念。在沒有足夠的生活經驗下，全部丟給孩子判斷、做出選擇，是不負責任的做法。完全放任不但無法幫孩子獨立，反而會讓孩子摸不清狀況，且遇到問題時覺得孤立無援。

「論是規範或安全，家長都應該先訂定好邊界，再給孩子自由」袁巧玲提醒，父母也必須充分了解孩子的能力，才能知道哪些部分給予孩子選擇才是有意義的。」

【特別企劃】

行為會了 不等於真正獨立親子作家王麗芳認為，照顧、教導孩子的過程中，家長經常會陷入孩子「會了」或是「還不會」二分法的狀態，難免不斷控制、督促行為，像是吃飯、打招呼等。然而，這些都做到了，就代

表孩子夠獨立嗎？孩子明白這些行為的意義嗎？兩者未必畫上等號。

舉例來說，一個每天回家就先把功課做完的孩子，是真的有時間觀念，或純粹不想被爸媽嘮叨？如果只是避免被責罵，並不意謂孩子獨立。

要從小協助孩子獨立，就不該只著眼動作會了沒、行為對了沒，更應該在想法上一步步帶領孩子學習，判斷後果，包括「合不合理」、「有什麼想法」、「該怎麼面對」，教孩子如何把事情釐清、處理事情，而非不知所以然。

因此，王麗芳在教養孩子的過程中，盡量帶領孩子承擔可能產生的後果。「不好好吃飯，我就把他喜歡的食物吃掉」、「孩子亂摔玩具，表示他不喜歡這個玩具，我就把玩具丟掉」，利用結果讓孩子決定下次還要不要這樣做，而不只是阻止、控制。

親子動手玩創意 毛球製作

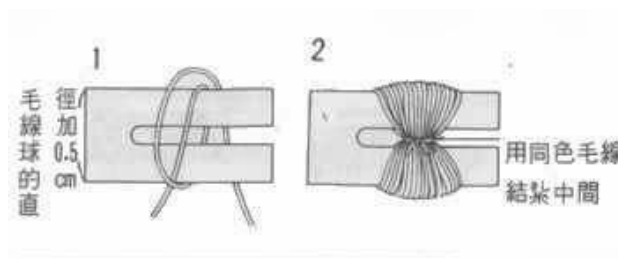
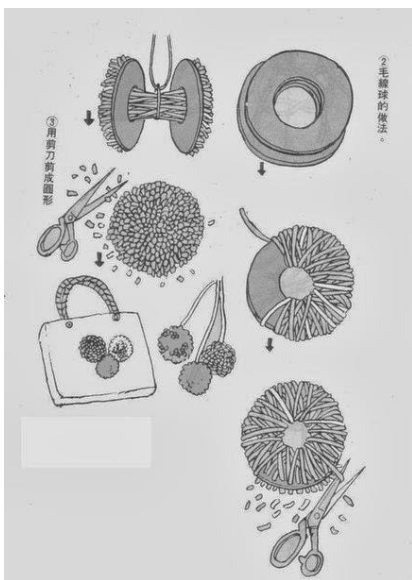
冷冷的寒冬常常需要一條能夠保暖的圍巾，而小朋友都相當喜歡毛巾上的小毛球，在這個冬天裡，讓我們一起動手做毛球吧！

材料：毛線、模板、剪刀、叉子。

步驟：

1. 將毛線纏繞在叉子或是剪好的板模上。
2. 纏繞到適當的厚度之後，剪下一條毛線將纏繞好的毛線綁緊。
3. 接著將兩邊的毛線剪開，並作修剪，毛球就完成了！

毛球不單單只能當毛球，也可以做一些造型，所以額外可以在準備一些不織布、裝飾品，或是在同一顆毛球上纏繞不同顏色的毛線，做出來就會有不一樣的效果唷！



實踐體表會……『親子滑溜布』



在體表會的親子遊戲中我們讓孩子們進行兔子連續跳、拔河、爬行及滑行等動作，以漸進的方式增加困難度也提升了趣味性，希望透過這些動作的練習能讓孩子們增進臂肌力、腿肌力、敏捷性、協調性及抓握等方面的能力。

孩子們在活動的過程中須做到眼睛看及雙手並用等正確的遊戲方式，並活動全身大肌肉、達到肌肉均衡發展，藉由團體活動來讓幼兒體認遵守遊戲規則的重要性及瞭解互助合作的意義。

謝謝爸爸媽媽陪伴我們參與了一場既歡樂又有趣的體表會，因為有您的參與讓體表會完滿完成！

活動預告

- * 12/20 (五) 教學觀摩暨歲末同歡活動。
- * 睡袋清洗日：12/6、12/20。