



编者按:8月22日,本报《倾听树洞》栏目刊发了家长张女士的来信,她说,长辈对孙辈事事包办、处处代劳,孩子因此养成了依赖的习惯。针对这一问题,本报请资深心理咨询师何苏君老师从心理发展的角度进行深入浅出的解答。文章刊出后,不少读者致电本报表示深受启发,同时希望能获得更具操作性的指导方法,比如在日常生活中具体该如何引导、设定哪些自理能力目标等。为此,本报再次邀请何苏君老师围绕“科学培养儿童自理能力”这一话题,提供一套更系统、更落地的实践方案,希望能为正在经历类似困扰的家庭带来切实的帮助。

学会这几招 让娃 自理能力 “噌噌”往上涨

何苏君(浙江省家庭教育讲师/家庭教育个案咨询师 衢州市关工委家庭教育“五老”工作室专家)

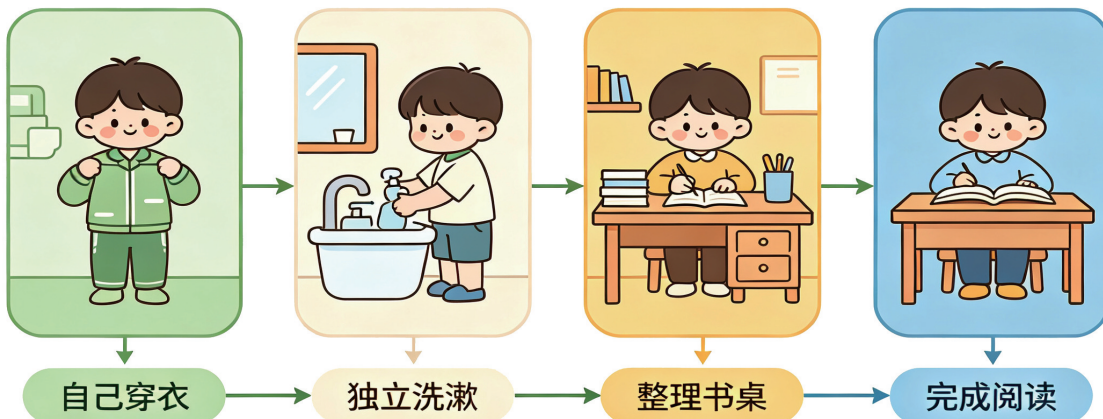
写在前面

5岁的东东聪明可爱,但玩完玩具随手丢,事事依赖父母,不会收拾玩具、整理衣物;上学后问题百出,书包书桌杂乱、作业拖延、学习无规划,常因找课本文具耽误上课,引发同学不满,家长这才开始着急。

像东东这样,因自理能力不足引发学习、人际交往等一系列问题,在现实中十分普遍。

自理能力是孩子成长的核心底层能力,不仅关乎生活起居,还深度影响专注力、责任心、逻辑思维与自主学习能力。能整理好物品的孩子,往往更懂规划时间、梳理思路,学习也更自律高效。

培养孩子自理能力,切忌强迫、说教和包办,用贴合儿童心理发展的方式,循序渐进引导,让孩子从被动执行变成主动坚持,真正实现从“会整理”到“会学习”的蜕变。本文结合东东的案例,从四个维度讲解如何帮孩子从学会整理,进阶到学会自主学习。



让孩子贴自己喜欢的分类标识,指导孩子对应分类摆放后将收纳箱放到指定位置,完成后给予口头表扬或小贴纸奖励;针对东东衣柜杂乱的问题,可以设计“衣柜收纳小能手”游戏,让孩子自己规划分区,每天固定10分钟打卡,培养坚持的习惯;开展“10分钟整理大挑战”,和孩子比赛在规定时间内归位散落物品,全家评选“整理小冠军”给予正向激励。

这种游戏化方式将枯燥整理变为有趣的亲子活动,降低孩子抵触情绪,让孩子在玩耍中熟悉整理流程方法,慢慢养成主动整理习惯。

和具体行为,如:“今天你按计划把作业在规定的时间内完成又仔细检查,书桌整理得干净,做得特别好”,让东东清晰地知道自己哪里做对了,这样的正向强化会让东东慢慢把整理和自主做事从外界要求,内化为自己主动愿意做的事,真正实现从“要我学”到“我要学”的转变。

习惯迁移 将整理能力转化为学习能力

家长要主动帮孩子搭建“生活—学习”的能力桥梁,可以让孩子从简单任务入手,如:东东杂乱的书包,家长边示范边口头讲解:“每天睡前对照课程表,把要用的书本分类放入到书包不同隔层,作业单独放进文件袋,文具归位,最后检查一次,确保无遗漏。”再让孩子模仿。

当孩子能把在生活整理中养成的规则意识、分类思维和执行能力迁移到学习中,就能自然而然地把“整理习惯”变成“学习能力”,不仅能解决作业拖拉、物品杂乱的问题,更能帮孩子逐步建立自主管理的核心能力,为长期的学习和成长打下坚实基础。

情感支持 家长不妨推行“情绪包容机制”

为促进孩子养成自理习惯、提升自理能力,家长不妨推行“情绪包容机制”:

设立“情绪安全港”:当孩子因自理失误产生挫败感时,家长要以拥抱、共情陈述替代指责,疏导孩子情绪。

采用“彩虹情绪表”:在儿童房墙面设置红、蓝双色磁贴区,孩子可移动磁贴表达当日情绪(红色=愤怒,蓝色=平静),家长据此调整互动方式。

指导过程同步语言解说:以教东东收拾杂乱书桌为例,将任务拆分为6个小步骤:A.将桌面上所有物品理在一起;B.将垃圾丢进垃圾桶;C.将书本竖放整齐;D.将课本、作业按类分层放入书包;E.将文具放回笔袋;F.将其余杂物放到指定位置。

学会放手 从“代劳者”转向“脚手架”

家长要学会放手,不包办孩子所有生活事务,像搭建脚手架一样,给孩子提供分步指引、工具支持和容错空间,引导孩子独立完成整理任务。

例如培养幼儿阶段的东东独立洗手时,可创设《七步洗手歌(小螃蟹版)》情境,家长边示范边念儿歌;洗手池高度不合适时,提供脚踏凳辅助方便孩子操作。

洗手过程中,即便孩子洗不干净、水花四溅,也不要急于纠正或代劳,先给孩子试错练习的空间,孩子完成后再温和指出改进方向,陪同孩子逐步调整,直到孩子能独立完成。培养其他自理能力也遵循该原则:家长仅在孩子遇到无法突破的困难时提供必要帮助,始终把完成任务的主动权交还给孩子,让孩子在独立操作中积累经验、建立信心,逐步熟练掌握各项自理技能。

趣味引导 用游戏化方式培养整理习惯

低龄孩子反感枯燥的指令式要求,单纯要求整理易引发孩子抵触,可将整理变为趣味小游戏,引导孩子主动参与。

比如,东东父母可以设计“玩具回家”分类整理游戏培养孩子收纳整理能力:提前准备透明收纳箱,

以身作则 营造规整自律的家庭氛围

想要培养孩子的整理能力和自律习惯,家长需以身作则做好自我管理:日常居家物品摆放有序、房间干净整洁,做事条理清晰不拖延;陪伴孩子学习时放下手机,静心做事看书,营造安静规整自律的家庭氛围。

同时建立家庭共同规则,全家共同坚持“用完物品归位、每日规整环境、固定流程仪式感”。如确定东东放学回家流程为:放下书包→洗手→吃点心→短暂放松→完成作业→整理书桌书包→自由玩耍;完成作业流程、睡前准备第二天物品流程,可让东东自己计划,和家长讨论确定后执行。日复一日重复固定流程,整洁、自律、有序会成为孩子的本能习惯。

正向鼓励 让孩子从“要我学”到“我要学”

孩子独立完成整理任务时,及时给予具体肯定,让孩子获得成就感,从抵触整理、依赖他人转变为主动打理自身生活和学习事务,比如,作业25分钟+休息5分钟(可以用卡通沙漏替代机械计时器);也可用磁贴制作“周目标进度条”,每完成1项滑动1格磁贴。每次完成给予积分奖励,达到约定的积分,可以满足一个小心愿,激发孩子主动性。

在具体实操中,东东的父母要聚焦孩子的努力

自理能力是孩子一生的底层竞争力。3~6岁学会整理生活,收获秩序感与独立性;7~9岁迁移习惯,收获自律性与学习力,生活习惯将沉淀为孩子的性格与能力。能力培养非一日之功,需要家长摆正心态、耐心引导、适度放手、长久陪伴,帮孩子戒掉依赖、养成自律,应对生活学习挑战。

经过家长循序渐进培养,东东从建立自理意识、掌握自理能力,到将整理逻辑迁移到学习规划、情绪管理、社会交往中,实现从“会整理”到“会学习”的成长,为未来成为独立自主、有责任感的生活主体打下坚实基础。



结语