



孩子年紀小時，父母均樂意協助孩子，但隨著年歲成長，父母們便希望孩子漸漸獨立，不再倚賴成人的幫助，可是孩子總是不情願，那麼要如何訓練孩子不再倚賴呢？

培養獨立的孩子

在一般情況下，氣憤的爸爸說：「不會再提醒你了，你掉失了的文具，也不會給你買新的。」

沒耐性的媽媽說：「你玩甚麼也要媽媽陪在身邊嗎？媽媽有很多家務要處理，你不可以自己看圖書嗎？」。

爭取獨立自主是兩至三歲的孩子的成長特色，假如照顧者以孩子尚年幼，未有能力處理事情或因危險而不容許，加以禁止孩子的嘗試，又或讓孩子自行處理後，由於效果不理想，便取笑孩子或責罵其不聽勸導，孩子便會漸漸失去自行處理問題的動機，倚賴的習慣亦由此而養成。

倚賴的習慣可能來自欠缺自信心，欠缺解決困難的能力，也可能來自懶惰，沒有責任感（甚至是感覺不到是自己的責任），孩子的倚賴可能會阻礙了他們一些能力的發展，例如兩、三歲孩子可獨立地自行吃飯和穿衣，這些自我照顧的能力包括了手部操作的能力；判斷餓、飽、冷、暖的能力；正確放置碗筷、衣襪的處理能力，倚賴的孩子便少有機會鍛鍊這些能力了。

孩子的倚賴大部份是來自照顧者的過份呵護，擔心孩子力有不逮，害怕孩子受到傷害，不耐煩孩子把環境弄得混亂，於是由成人一手包辦妥當，孩子便安然地接受照顧，也養成孩子不需作主、不需勞動、不需承擔後果的習慣了；故此不欲孩子過份倚賴，便需給孩子循序漸進的獨立訓練。



以下為家長提供四個建議：



1 提供自理機會

家長應認識孩子在成長中可發展的自理能力，例如收拾玩具、保管文具等能力，讓孩子知道他們有責任自理，否則破壞了或遺失了，他們便應承受後果——沒有玩具玩或文具使用。當然這些能力不是突然學會的，家長可在孩子約兩歲開始，尤其在他們有興趣自己嘗試做的時候，給孩子機會自行做一些其能力可及的任務，如放妥鞋子、簡單的清潔工作等，他們感到自己有能力，便會樂意接受新的任務，減少倚賴父母的協助。



2 欣賞與鼓勵

一般孩子在初試新任務時都會出現技巧不純熟、錯誤、甚至愈弄愈差的情況，父母必須理解及接納，對孩子的勇於嘗試表示欣賞，鼓勵他們再接再勵；如家長以取笑或責罵回應，孩子便索性倚賴父母協助。又或家長認為有些任務是不宜由年幼的孩子負責，故此才喝止孩子，此時家長不妨冷靜地分析，將有關任務拆分為小任務，例如拿筷子、湯匙入廚房，便可稱讚他已完成任務，玻璃器皿則由家長自行收拾，家長的擔心便可減少，而孩子的能力亦可獲得發揮。



3 體諒感受

孩子的倚賴有可能來自他們的自信心不足，尤其是年幼時孩子沒有被要求獨立或自己處理困難，當年紀稍長時便較難接受自己不會做或做得不理想，例如過去寫字是由媽媽指出哪個字寫得好，哪個字要擦去重寫，若由孩子自行評斷，他可能會出現判斷的困難；又或父母常陪左右，若突然要求孩子自行參加興趣班，他會出現恐懼和怕陌生的反應。父母此時必須表示體諒，了解孩子的感受，將任務的難度細分，讓孩子逐步嘗試。



4 逐漸減少支援

孩子倚賴父母，父母又投入地提供全面支援，於是孩子便更樂於享受支援，例如孩子倚賴父母提醒才能完成功課，否則便遲遲也做不完功課，父母在情急及擔憂之下，便常陪伴孩子左右進行督促，孩子便學不會控制時間，學不會控制自己的專注力，學不會為自己的功課負責任。家長要減少孩子的倚賴，便要控制自己給孩子的支援，孩子在初學做功課，陪伴與欣賞是必須的，但要逐漸鼓勵孩子自行完成功課，發展至當孩子有不懂做或有疑問時，才求助父母，要達到這個效果，父母在這個鍛鍊過程要忍耐孩子要求協助的糾纏，給予孩子過多同情與呵護，只會助長了孩子的倚賴，家長應堅守信念，對孩子的獨立能力有信心。