

# 青少年系列 — 培訓自理能力

黎幟華 elizabeth Lau

## 青少年要學習照顧自己

- 少年剛剛離開小孩子的行列，身體可能比媽媽還高，可是他們心理和智力還是沒有達到成人的階段。而青少年正是要在各方面學習，以便預備進入成年人。
- 除了心理和身體方面經過很多轉變，在生活上他們也要不停地去學習新的技能來應付未來的獨立生活
- 他們要學習的，除了學業來充實自己，預備他日有一技之長在社會上謀生，也要學習在家庭中如何照顧自己，以後才會照顧家人。

## 學習從家裡開始

幼年生活，全賴父母的照顧，但到了青少年，父母就要開始訓練他們的自理的技能了。要學習的功課如下：早晚要梳洗，刷牙，洗澡，更衣。這些工作一定要自己做。保持個人衛生實在很重要，除了健康元素外，還有外觀也很重要。

## 學習做家务

- 洗衣，買菜，做飯，打掃房間等等都要在青少年時期學習，否則他日上大學時就無法適應獨立的生活了。
- 學習做飯，洗衣，收拾床鋪，清潔房間，和家中的其他地方。別小看這些日常的工作，孩子會很抗拒，常常以“忙”或其他很多理由來拖延或罷工。很多父母不讓孩子幫忙分擔家務，恐怕阻礙孩子溫習時間，事實上，孩子做家務是不會影響寫作業的，他們要學會如何分配時間。
- 家中各人的家務，可以由父母分配給孩子輪值分擔。這是孩子的責任。
- 中國過往的傳統是男主外，女主內，男生就不必學做家务。但在美國就不一樣，男女都要分擔家務。所以在青少年時期，父母就要培訓，不論男女都就要學習。

## 學習應付日常生活的需要

- 周末一家人決定上館子吃意大利餐。爸媽就指定老大上網去找一間合價錢，地點適中的館子。老二就上網去找行程，怎樣去才最快捷安全。找到了資料，各自回來報告。別小看這種工作，對青少年來說是一種很好的練習。
- 到了長假期，家人決定去黃石公園十天。爸爸設計十天行程，大兒去訂旅程中居留地方，二女找尋有關景點的資料，媽媽就設計旅途中要準備的食物和飲料。行裝衣物各自準備。這個分工合作，不特減低爸媽的準備工夫，還給青少年孩子一個很好的機會，去學習設計旅程中各種需要。因為分工，孩子也學習到團隊合作的好處。
- 黃家因為要做防震準備，也是利用一家大小一起討論和收拾緊急背包。結果工作很快完成。跟著就是討論如果地震發生，他們該如何逃走，往那裡走，如果在外，如何聯絡父母。孩子在整個過程中有機會參與和學習如何應付危機。

## 產生歸屬感

- 為甚麼要讓孩子幫忙做這些工作？別以為這是小事，對孩子來說，那是一個很好的學習機會。
- 最重要一點，就是當孩子有機會參與計劃時，他學會如何去應付這種工作，他日在外獨立生活時，他會有經驗，做起事來得心應手，
- 事成後，父母不要忘記去讚賞孩子在這方面的幫忙，在家庭方面的分擔。
- 孩子會得到一種很大的滿足感，覺得自己是家庭重要的一員。會產生歸屬感。

## 結語

- 要子女學習新的技能，父母有責任先教導他們，向他們示範。
- 盡量利用日常生活活動來訓練孩子學習獨立生存。當孩子上大學時，他們就要離開家庭獨下生活了。現在是時候開始訓練。
- 如果想他們養成新的習慣，那就要父母用時間去培訓和督導他們