

訓練做家事



／竹君

「做家事」好像不是我們中國家庭重視的

家庭教育。許多父母就像我的父母一

樣，對我說：「家事不用做，只要把書唸好就夠了。」就算有些孩子對廚藝特別嚮往，躍躍欲試，往往都被趕出廚房。若是在重男輕女的家庭，大人還會對男孩子加上一句：「這不是男孩應該來的地方。」在某些家庭，男的可以十指不動，做其大少爺，而姐妹妹卻要替他鋪床疊被，添飯倒水，做盡女人份內的工作。

一個出自有六個兄弟姐妹家庭的女孩，看見母親日夜辛勞，不單要顧著家庭事業，還要做家事，凡事親力親為。兒女一個接一個，家事煩瑣，大孩子們都要幫忙，而當父親的不單不從旁協助，反而是呼喝指使，過其一家之主的霸王癮。做大女兒的心中憤憤不平，發誓將來要嫁一個會幫忙家事的丈夫。因為是在西方社會長大，竟刻意的要找一個美國丈夫，以免中國丈夫又會重蹈老父的覆轍。婚後才發現只爲了要逃避一個缺點，卻是忽略了擇偶時很多其他重要的因素。

做家事」這件事竟然會有那麼深遠的影響，實在不可等閒視之。

一個哈佛大學將近四十年的追蹤研究，發現從小做家事的的孩子，長大成人後，入息比較多，工作成就感也比較大，婚姻更美滿，和孩子的關係更親密；而且也比較健康和長壽。更重要的一點是，他們比起那些從小不做家事的的孩子，要快樂得多了。

在訓練我的孩子做家事的這些日子裡，有些原則與觀念需要掌握住，成功的比率與效果才會增高。

一、要除去「萬般皆下品，惟有讀書高」的錯誤觀念——不管孩子功課有多忙，份內應做的事不可推卸。重視這是他的工作，而不隨意幫忙或替代。看過一位在台灣的作者媽媽，她描述自己就是堅持這個原則：眼看著女兒做功課至深夜十二點，她還是硬著心讓廚房內的盆碗等著她去清洗，免得她長大了成爲一個只認爲讀書才重要而做事是次要的人。

二、要注重目標而不注重過程——往往

父母會本末倒置，只注重過程：「怎麼碗沒洗乾淨，地下一灘水」，一急之下，就搶來做，而忘了目標——是要培養責任心，忍耐心，持久力，建立孩子的自信，讓他看見自己雙手工作的成果。

三、要男女平等——男孩女孩一樣訓練，爲他們未來的婚姻鋪路。現代夫妻不再是男主外，女主內的刻板模式，而是在家庭供養上，養兒育女，彼此配搭，互相支持。在我們的親戚中，就有這樣一對夫婦，兩位都是專業人士，他倆各持一份半工，加起來是一份全工。另外不上班的配偶就在家全心養育他們所領養的獨子——他實在擁有了那得天獨厚的福氣。

四、越早訓練越好——三、四歲左右，在孩子有強烈意願要幫忙做家事的當兒，就可以分配他工作。「請你分發給各人一個小匙，吃點心，請把深色與白色的衣物分開。（同時學習分辨顏色）。」記得我訓練老三洗碗時，他年齡不過五歲，需要墊站在一個椅子上，圍上圍兜，洗一頓碗可能要一小時以上，其中75%的時間是在玩水，弄漩渦。但是因著時日的發展，他的進度，速度與工作的品質都在隨日增加。

五、多注意正面而故意忽略負面不完美的地方——大人很容易看出那做不好的一面，有一位中年太太提起她小時候飯後擦桌子的經驗，當時她的感覺是，不管她是順著擦，倒著擦，她媽媽總是站在旁邊，指指點點，批評指正，讓她覺得自己很窩囊氣餒，對

自己評價很低。這是訓練孩子做家事最容易犯的錯誤。就算你看到的不盡完美，但仍可找到一些地方來鼓勵他。「這次地板沒潑出太多水哪！」或者說，「你今天洗得比昨天快」或者，「你真是爸媽的好幫手！」等等。記得，訓練孩子做家事是要增強他的自信而不是要他失去自信。

六、用表格檢查制度來代替口頭的嘮叨或叮嚀——我有一個鄰居朋友，她有二個女兒，她把期望孩子做的家事一一的列在白板上，用一種顏色來代表一個孩子的項目。她連孩子個人衛生習慣的訓練都列在版上：如摺被、刷牙、整理衣物、練琴等都一一列在板上。晚上下班回家，一瞄白板，就一目了然，取代了許多不必要的嘮叨或爭論。

七、孩子份內應做的家事，不應給予金錢酬勞。家——是每一個成員有權利也有義務的地方。每個人有份去享受，也應該有份去參予。至予一些比平常家事吃重的工作，譬如油漆木門，大清洗所有的玻璃窗等等，則可以酌情給予一些酬勞。

八、不要加給孩子的家事是過於他能夠承擔的——一個在馬來西亞長大的女孩，家中有十個兄弟姐妹，她是大姐。她這邊帶大了一個弟弟，又來一個妹妹。家事一把抓。失去了她應該享受的美好童年。長大結婚後她避免生孩子，害怕重新陷入沉重的家務困難。

九、鼓勵創意——父母可以提示及示範作家事的步驟。但是他們若不喜歡你的方法

與步驟也無妨，每個人都有潛在的創意，藉著做家事而求創新，也是一件美事。

九、全面性的訓練，加上彈性的組合——譬如弟弟一、三、五洗碗，哥哥二、四、六。或者是一人輪一星期。或每逢新的月份更換家事內容可以包括：排碗筷，洗米煮飯，倒垃圾，洗衣，乾衣，吸塵，洗廁所，割草。從淺易到艱辛。也可以有升級制，如洗廁所的，工作已好長一段時間，可以升任作廚子，負責星期六早上的早餐等等。

當他們看見辛苦洗刷過的廁所，整潔亮麗，用起來的舒服感，其本身就是一個增強鼓勵作用。當然，父母口頭上的鼓勵，也是最實在的。如果一年有幾次的大掃除，每一個家庭成員都總動員，在一個下午把整個家來洗擦得煥然一新。然後去享受一頓孩子們喜愛的晚餐，也是一種很恰當的鼓勵。至於懲罰，有些父母扣除零用，或者用積分制度，取消一些娛樂電視時間。也可以在扣除一週零用錢後，第二個星期，觀看下一星期家事是否達到標準，如果是的話，連上一星期扣除的都一併歸還。總之，訓練孩子做家事比不訓練來得煩瑣與艱辛，也是一個長期的投資，訓練別人明白的丈夫或妻子，需要的是時間，耐性，創意，鼓勵與督導。從小在家事上的成就感，也奠定了他個人價值的穩固根基。就以三、五歲的孩子來說，他們都會覺得自己是家中的重要份子。因著對自己家庭的有所貢獻，而建立起良好的自我形象。

回鍋肉

／古晉福音堂婦女會提供

用料：

- 豬肉（腿肉） 六兩
- 青辣椒 二個
- 紅辣椒 三個
- 大蒜 一、二支
- 甜麵醬（豆醬加糖） 二湯匙
- 花生油 三湯匙
- 醬油 二湯匙
- 辣椒醬 一湯匙
- 糖 二茶匙

作法：

1. 豬肉放入冷水中用大火煮廿分鐘左右，冷後橫紋切薄片。
2. 青，紅辣椒去子切滾刀塊。
3. 大蒜切細。
4. 將豆醬、辣醬、醬油、糖在一小碗內調妥。
5. 在鍋內燒熱湯油，先炒肉片，待油滲出，再放下蒜片同炒，並加入青紅椒炒幾秒鐘，即盛出用鍋中餘之油，炒甜麵醬，然後將肉回鍋再炒拌均勻，裝盤。

