

返學喊唔停 如何減低幼兒對家長的依賴？



撰文：新領域潛能發展中心註冊教育心理學家彭智華

開學季節，總會在學校門口聽到淒厲的哭聲，小朋友不願離開父母獨自上學，總令父母感到頭痛。初生嬰兒因為缺乏自我保護、求生和覓食的能力，所以日常生活必須依賴父母。這情況不只是在人類出現，其他哺乳類動物的嬰兒，如狗、獅子、海豚等，也必須依賴父母生存。

隨著他們日漸長大，有些孩子能夠比較自立地生活，漸漸脫離對父母的依賴，然而有些幼兒的自立速進度較慢。例如，有一些三、四歲的幼兒縱使父母仍在家裡，也不容許他們離開自己視線範圍內；有一些則不能獨自上遊戲小組或課外活動，否則會大叫大哭，更甚有些情況是即使媽媽在門外，孩子也不肯獨自上廁所。

為何幼兒會依賴父母？

為何幼兒會出現依賴的情況呢？當中可能是幼兒的身體活動能力較弱，不足以照顧自己；也有可能是出於心理上的因素，他們感到害怕或已經習慣依賴父母。其實家長可循序漸進地訓練他們獨立活動的能力、心態及習慣性，便可減少他們過度依賴自己。

循序漸進令幼兒能獨自脫去衣服

家長可從日常的衣食住行開始，培養幼兒能獨立生活，如在更衣時，可以由家長完全協助，改為幼兒需自行脫下褲子的部分，之後再按幼兒的進度，循序漸進地脫至膝頭，以至腳面，最後的目標令幼兒能獨自脫去衣服。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/cute-little-asian-2-years-old-1212405031>

增加使用食具的力度

孩子吃飯時，最初是被動地由父母全程餵食，之後父母可捉住幼兒的手來進食，讓他們需要移動手臂，然後循序漸進地把捉住的部分變為手腕、前臂及手肘，令幼兒需漸漸增加使用食具的力度。

增加父母離開子女的時間及步行時間

子女在家中有父母陪伴時，可以嘗試父或母其中一方短暫離開幼兒視線，待幼兒適應後就可雙方一同離開，讓幼兒由其他人照顧。同時，家長也可因應幼兒的進度而增加離開的時間。

外出時，家長可以漸漸地減少抱幼兒的時間，要他們嘗試自己步行回家。由一直抱到回家，循序漸進地改為抱到在家門口落地、在電梯前落地、在地下大堂落地，回到屋苑後落地，逐漸增加幼兒步行的時間。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/young-cute-happy-little-asian-toddler-1689262378>

幼兒的慣性依賴是由家長導致

事實上，有些幼兒的慣性依賴是由家長導致的，家長對幼兒的照顧過分無微不至、過分遷就或是成長過程中給予過多協助等。有家長覺得幼兒的能力弱，甚麼都做不好，為免把事情搞砸便替幼兒完成大部分的事，甚至有家長因子女關愛依賴自己而感到成功。如情況持續的話，對幼兒日後會帶來很多負面的影響。

幼兒總有一天會脫離父母而自立，需要自己照顧自己，所以家長要適當地放手，才可讓幼兒成長。坊間有不少有關幼兒成長及講解在每個年齡階段適當行為客觀準則的書籍，可供家長參考。