

培养有责任感、自信的孩子

帮助孩子建立自信的最佳方法之一是定期给他们机会，让他们为自己的能力感到自豪。有趣的是，做到这一点最简单的方法之一就是给他们布置一些任务，让他们自己完成。

虽然许多父母的本能是让孩子的生活尽可能轻松，但赋予孩子责任实际上有助于培养韧性。

完成日常任务——例如收拾玩具、叠衣服或遛狗——有助于建立他们的自信心和自尊心。它还能帮助他们学习如何管理自己的日程安排、履行承诺以及思考如何独立解决问题。所有这些都有助于他们成长为有责任感的成年人。

使用背面的工作表来确定您的孩子或青少年可以做的事情。

决定在他们的待办事项清单中添加哪些内容：考虑他们的年龄、成熟度以及完成每项任务所需的时间。目标是定期给他们安排一些小而有意义的行动项目，但不要给他们带来压力。

考虑一些能让他们掌握实用技能并有助于简化待办事项清单的事情，例如：

- 每晚睡前收拾玩具
- 每天早晚梳头刷牙
- 早上整理床铺
- 周六早上给植物浇水
- 周五晚饭后清扫或用吸尘器清洁厨房地板。
- 每天晚上准备好第二天要穿的衣服
- 每天按时交作业
- 把脏衣服放进洗衣机
- 把干净的衣服放好
- 附加题：给父母一个惊喜，让他们做他们没要求我做的事情

跟踪进度：如果他们已经独立完成任务，您仍然可以填写工作表来帮助他们跟踪进度。

可以考虑给他们彩色笔、贴纸或其他有趣的方式，来标记每个已完成的任务。随着时间的推移，他们会知道自己完成了多少。

明确期望：对于他们承担的每一项责任，确保他们理解期望。解释任务是什么，为什么它很重要，并提供完成任务的分步说明（或建议）。

一开始，自己做可能看起来更容易——但让他们尝试可以帮助他们成长。

此外，即使他们掌握了窍门，他们也可能不会完全按照您的方式去做。毕竟，承担责任的一部分就是拥有所有权——并将其变为自己的。

庆祝成就：记录每项已完成的任务。每周结束时，表扬他们的出色表现，并询问他们是否有任何疑问，或需要帮助理解做什么或如何做。

当他们取得进步时，思考如何反思他们的成功。例如，您可以问他们一些增强自信心的问题，例如：

- 当您标记一项已完成的任务时，您感觉如何？
- 回顾这一周，您最自豪的是什么？
- 您学到了什么新东西吗？

资料来源：

Child Mind Institute, [Pushing kids without pushing too hard](#), 2024年12月4日。

Harvard, Making Caring Common Project, [The everyday tasks that make responsible and caring kids](#).

The British Psychological Society, [Doing more chores linked to better executive functioning in kids – but direction of effect is unclear](#), 2022年8月2日。

The Optum logo is displayed in a large, bold, orange sans-serif font. The word "Optum" is written in a single, continuous, flowing line, with the "O" and "U" being particularly prominent.

我的责任清单：_____

年龄：_____

任务	周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8							
奖励任务：							