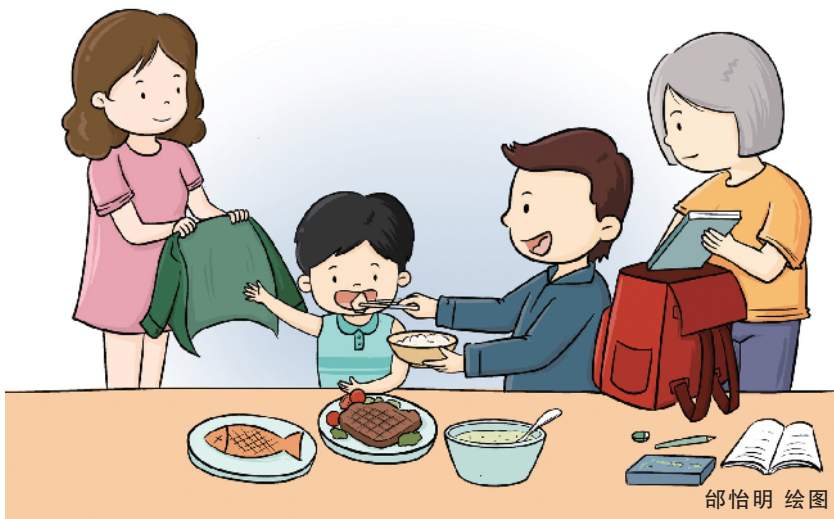


“妈妈，我的那条黑色的裤子在哪呢？”“妈妈，这道题不会做。你来做！”“妈妈，这句话什么意思？”……孩子的一声声“妈妈”里包含着太多的依赖，原本自己能解决的简单问题，也懒得动手动脑筋。面对过度依赖的孩子，父母们有时候也颇为无奈，看着孩子可怜兮兮的眼神又会觉得很心疼，那么家长应该怎么做才能让孩子独立起来？下面我们就来听听家长和专家的建议……

孩子过度依赖父母 怎么办？



林女士 文化公司职员 两个女儿

尝试摆脱孩子的过度依赖

作为两个女儿的妈妈，有两个可爱的“小棉袄”，大部分时间都是很开心的，但是带孩子也很辛苦。孩子们放学后，每次回到家里，都是这样开头的：“妈妈，我饿了。”“妈妈，我的外套你放哪了？”“妈妈，姐姐抢了我的漫画书……”下班后回到家，基本就是围着孩子们转了，给她们做饭、洗衣服，姐妹俩吵架了，我还得调解，等她们吃完饭，还得看着她们写作业，

有什么不会的地方，还会来问我。两个女儿虽已经上小学了，但晚上还得哄她俩睡，虽然我说了很多回，试图让两个小妹妹一起睡，但也没什么效果。这时真的感慨：被孩子过度依赖，真是一种甜蜜的“负担”。

我想，可能是我过于在乎自己“妈妈”这个角色，且尽量把这个角色扮演得尽善尽美，导致孩子们的独立性很弱，不管做什么，她们都离不开

我，所以形成了过度依赖的性格特点。

后来我就尝试慢慢培养孩子的独立性，比如，每天放学回来，让她们整理各自的书包、书桌，各自第二天要穿的衣服，如果有脏衣服，教她们学着使用洗衣机。我负责做饭，饭后，试着教两个孩子洗碗，刚开始她们不愿意干，我就多加鼓励：“宝宝们，你们最棒了，碗一定会刷得很好！”慢慢她俩就开始刷碗了。做作业

也是，我不再干预，不会的题，让她们自己留出来，等第二天向老师请教。

做完作业，我会带孩子们出去跑步、打球，丰富她们的业余生活，周末还有专门一天用来阅读，让她们各自兴趣读喜欢的书。我大女儿喜欢读故事书，二女儿喜欢科幻小说，她们就各读自己的。周末我也会鼓励孩子们去跟其他小伙伴们玩，慢慢地，她们对我的依赖也就越来越少了。

芮女士 律师 女儿 13岁

从小让孩子明白自己的界限

女儿没有出生之前，我认为养孩子很简单。等我当妈妈之后才发现，养孩子不仅仅只是“养”这么简单，更重要的是孩子的教育问题，从孩子呱呱落地到长大成人，每个阶段的教育都是必不可少和至关重要的。现在的条件虽说比以前好很多，但教育各方面的要求也高了很多，我小时候的生存法则，现在已经不太适合了。比如，以前的家长很少注意到孩子的

心理等等各方面的问题，现在则不同。

我认为，孩子依赖是种天性。对于孩子来说，刚出生时，什么也不会，吃喝拉撒都有人把他照顾得好好的，这是这么舒坦的一件事情，而对家长来说，这也是一种责任，从两方面看来都是理所应当的事情。当孩子慢慢长大后，家长和孩子就很容易陷入这种舒适区中。所以，要走出这种舒适区，第一步就是觉醒。

女儿小时候，特别缠我，只要我在家，所有会的都成了不会，她跟爷爷奶奶在家时，吃饭穿衣都会，自己上厕所，从两岁多就会了，小大人一样，给爷爷奶奶讲故事。后来，我发现了这个问题。我就郑重其事地告诉她：“这是你的事情，而且你能独立完成，你不能再找妈妈帮忙了。只有你真解决不了的问题，才能找人帮忙。”当时孩子不太理解，后来，我又

讲了很多这方面的道理，如，哪些事是她自己的事情，应该自己做？遇到需要她自己拿主意的事情，我也会征求她的意见，并尊重她的意见。

在生活中，让孩子明白每个人都应该有的边界，在边界以内她可以自己做主，并且要努力做好。现在女儿13岁了，已经相对比较独立，有时候也会偶尔偷懒一下，我觉得这都正常，只要不过分依赖家长就可以。

丁先生 建材公司职员 儿子 10岁

家长应尽量减少代劳

我是一个理性的人，在养育孩子这件事情上，虽然会投入很多情感，但我会尽量坚持孩子自己的事情自己做。每一件事情，人都不是生来就会，都需要付出时间和精力学习，对孩子也是如此，所以家长要慢慢去引导。

就拿吃饭来说，孩子小时候总是吃的餐桌一片狼藉，但我会坚持让孩子自己吃，所以孩子早早就学会了使用筷

子，吃饭有模有样。后来，孩子上幼儿园的时候，有一次放学回来很神气地跟我说：“爸爸，我们班有的小朋友还不会使筷子！”从这一点就可以看出，有的孩子并没有养成独立自主的好习惯。还有，小孩在玩玩具之后，家长总是直接把玩具归置好，这让小孩在自我意识上形成了这就是大人的活儿，其实家长完全可以引导孩子自己收纳玩具。当时孩子妈

妈给他买了《小熊很忙》这套绘本，其中有一本是关于收纳的，孩子很爱看，一遍遍地让我给他讲，其中一个片段就是——不玩玩具的时候，要送它们回家。所以孩子从小就有了收纳的意识，也懂得了做事要有始有终。

养成孩子独立自主的习惯后，孩子学习也会变得主动很多。学习是个很广义的词，只要不会的都得有学习

的过程。孩子都喜欢玩玩具，当孩子问家长“这个玩具怎么拼”的时候，有的家长会直接帮孩子拼好，孩子当然非常开心，但孩子会玩了吗？长此以往，孩子遇到问题，就没有耐心自己研究了，所以依赖家长既体会不到过程中的乐趣，也让孩子养成了不好的习惯。孩子终究是要成为社会人的，不能什么事都代劳。

中国家庭教育学会理事会理事 张惠娟

过度保护就等于剥夺了孩子提升能力的权利

孩子过度依赖父母的问题，既包括生活上的依赖，也包括心理上的依赖，久而久之会导致孩子做什么事情都不自信。要避免这种问题的产生，家长就需要从小培养孩子的自理能力。

所谓自理能力，是指一个人独自处理与自己相关各种事务的能力，这种事务既包括日常生活琐事，也包括人际关系。自理能力如何培养？家长不妨从以下方面入手：

该放手时就放手。孩子过度依赖父母，从家长层面看，主要是家长担心孩子做不好事情，从而代包代办。

其实，过度保护就是剥夺。孩子的每次经历都是一个学习成长的过程，比如父母不喜欢厨房被搞得一团乱，所以不让孩子下厨房。如果孩子的生活日常都是家长代为规划办理，孩子一遇到困难，家长就给予庇护、帮助，那就是剥夺了他们从这些经历中学到东西的权利，还会导致孩子缺乏责任感，养成依赖心理。所以，在一定规则的前提下，家长必须给予足够的空间，大胆放手让孩子去探索尝试，从而获得那些有益于成长的生活经历。

营造良好的家庭氛围。孩子过度

依赖父母，从孩子层面看，主要也是孩子担心犯错，内心没有安全感。安全感是孩子心理健康的基础，安全感充足且稳定的孩子，会感受到自己的存在感，并对周围的人和外部世界产生信任和期待，有勇气和胆量对外探索。这就要求家长给孩子充分的爱与信任，多鼓励孩子，让他敢于大胆地去尝试，让孩子敢于试错。

同时，家长要结合具体情景及时给予孩子鼓励，比如孩子每晚睡前收拾好第二天所带的物品，家长可以奖励一面小红旗，连续积攒一周就能兑

现一种小奖励，可以是亲子共读一本好书，可以是带孩子去他向往已久的科技馆……有了成果的积极驱动，孩子就愿意主动作为，逐渐走出心理依赖区。而一旦有了成功的体验，孩子自己动手的习惯就会蔓延到生活中的其他方面，从而变得自立自强。

作为家长，都希望孩子能茁壮成长，未来能自信地立足社会。所以，在孩子成长的“大片”中，家长要扮演好“副角”的角色，为孩子搭建舞台，为之提供一定的环境保障，让孩子在喜怒哀乐中去演绎自己的人生。