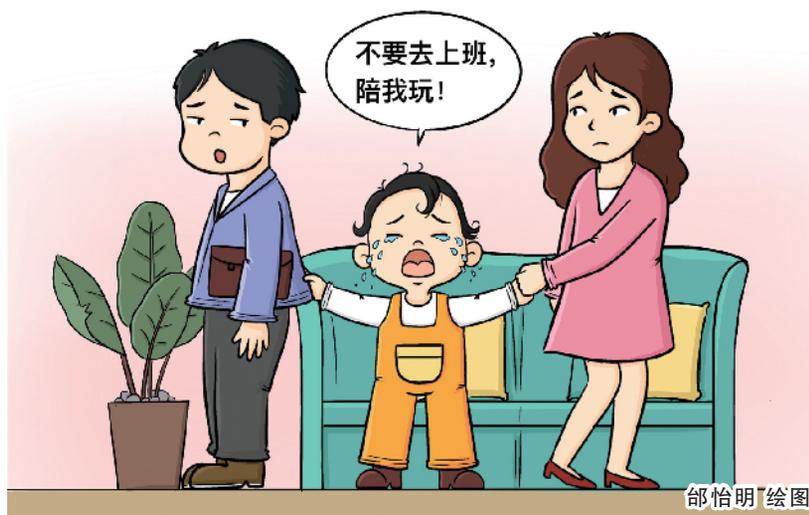


如今，越来越多的家长意识到培养孩子独立能力的重要性，鼓励孩子自己的事情自己做。但仍有很多家长不舍得放手，习惯对孩子大包大揽。时间长了，孩子容易养成过度依赖父母的性格，生活自理能力较差，父母不在身边的时候，孩子特别容易焦虑等。应该怎样解决这一难题？来听听家长和专家的看法吧。

孩子对父母 过度依赖怎么办？



王女士 中学教师 一对龙凤胎7岁

解决孩子的依赖问题要循序渐进

生养孩子是一件很辛苦的事情，当年我生了龙凤胎，很多人羡慕我，觉得我一步到位，儿女双全，但是整个带娃过程中的辛苦只有我自己知道。我老公在外地上班，孩子的爷爷身体不好，平时家里主要是奶奶帮忙带孩子，实在忙不过来，孩子的姥姥也会过来搭把手。我平时的教学任务比较重，陪伴孩子的时间并不算多，

但是，每天回到家里，两个孩子都非常黏我，我给他们做饭盛饭，督促他们吃饭，吃饭后刷锅洗碗，还得陪孩子玩儿，给他们读各类小故事……总之，孩子所有的大事小情，我都得事无巨细地操心，有时候很享受孩子对我的依赖，有时候也感觉很累。

比如早上我去上班前，孩子们明会自己穿衣服，但还是会经常撒娇

让我给他们穿，他们去学校的各类学习用品也是我给他们准备……因为是两个孩子，准备什么都是双份，辛苦也是双倍的。后来我就开始慢慢培养孩子的动手能力，比如穿衣服、刷牙、整理自己的书和文具、整理各自的玩具等，一点点教孩子们自己料理自己。

我怕孩子们不想学这些，每次都会以玩游戏的形式来教他们，比如我

会说，宝宝们，今天我们来玩一个游戏，看看你们谁能在规定的时间内把自己的小图书整整齐齐摆放到书架上，或是比赛洗袜子，看谁洗得又快又干净……然后等他们完成任务后，我再给他们一些小的奖励，就这样，孩子们会做的事情越来越多，对我的依赖越来越少。所以说解决孩子的依赖问题不要想着一蹴而就，而是要循序渐进。

张先生 私企员工 女儿10岁

在鼓励和包容中，给孩子更多的安全感

说到孩子的依赖，这对父母来说，真是甜蜜的负担。一方面很享受孩子对自己的依赖，另一方面，又担心孩子太依赖父母，走向社会后独立性较差，没法很好地适应环境。对我来说，也有这方面的困扰。

我女儿今年10岁，从小她就是多愁善感的孩子，性格腼腆、内向，不

愿意跟小伙伴们玩，基本上都是在家里黏着我和她妈妈。作为家里的独生女，我们也非常疼爱她，我和爱人的想法是，孩子以后终将自己独立生活，跟我们在一起、依赖我们的时间非常少，所以我们都非常珍惜这段时光。

我觉得孩子依赖父母，更多的来源于孩子没有安全感。在平时的生活

里，我和爱人非常乐意对孩子诉说我们对她的爱，让她随时知道她的爸爸妈妈最爱她，不管什么时候，不管她遇到什么事情，她的爸爸妈妈都会给她提供最温暖的港湾。经过这样几年的朝夕相处，女儿慢慢活泼开朗起来。

在平时的生活中，我们都是平等相处，像朋友一样。会带着孩子一起

做家务，一起去超市买东西，一起逛公园，一起做运动。随着孩子内心的成长和丰盈，她对我们的依赖越来越少。所以我认为，要多表达对孩子的爱，要多鼓励、多包容，慢慢等待孩子长大。一个在充满爱的家庭中长大的孩子，她的独立生活能力也不会差的。

林女士 公司职员 儿子12岁

培养孩子的兴趣爱好，让孩子构建自己的“朋友圈”

我觉得解决孩子对父母的依赖问题，一定先要帮助孩子培养兴趣爱好，当他有很多兴趣爱好后，对父母的依赖自然就会少了。

儿子小的时候比较腼腆，对我们比较依赖。我爱人喜欢运动，我就会经常让爱人带着孩子去发展各类兴趣爱好，比如我们给孩子买了足球、篮球，让我爱人带着孩子去打球、踢

球。刚开始他的球技不行，慢慢的，练得越来越多，球技越来越好，孩子每个周末都会缠着爸爸带他去打球。孩子喜欢画画，我们从小就带着孩子学习绘画，随着画得越来越好，孩子对绘画的兴趣也越来越高。儿子还喜欢唱歌，我们经常一家三口出去唱歌，在唱歌中交流感情，亲子关系越来越融洽……

此外我还会教孩子做饭、做家务，周末一起采买，每人做一道拿手菜，然后一家人聚在一起吃饭聊天，其乐融融。

儿子现在的性格特别好，我也会有意让孩子构建属于自己的“朋友圈”，比如，基于共同的兴趣爱好，他有一些一起踢球的小伙伴，有在一起画画的小伙伴，有在一起唱歌的小伙伴……他

们周末的时候经常聚在一起玩，有了自己的“朋友圈”，慢慢的，孩子对父母的依赖就少了。

说到底，培养孩子的兴趣爱好是一个漫长的过程，家长一定要有耐心，要慢慢来，慢慢引导。经过一段时间的努力，孩子的独立和自理能力一定会越来越强，而家长也会相对轻松一些。

北京市中小学紫禁杯优秀班主任、北京市丰台区第七小学教师 李青

家长要及早有序放手，为孩子创设独立生活的环境

鲁迅曾说过：父母存在的意义，不是给予孩子舒适和富裕的生活，而是当你想到你的父母时，你的内心会充满力量，会感受到温暖，从而拥有克服困难的勇气和能力，因此获得人生真正的乐趣和自由。

从鲁迅先生这段经典的言语中，我们不难看出，家长培养孩子的一个最重要的目标，就是让孩子在我们的陪伴中、在我们的教育下，成为一个独立的个体，能从容、幸福地成就自己的璀璨人生。

但现实生活中，我们有时会发现，有的孩子过度依赖父母。诚然，孩子对家长有依赖心理是正常的，但当您发现孩子事事要依靠您，一离开就不安甚至哭闹，这就需要想办法调整了。如何帮助他们成为一个自立的人？让他们在自己的成长之路上真正

地感受到成长的幸福呢？

我认为，首先要耐心引导。每个孩子小时候都非常黏父母，随着孩子年龄增长，我们对这种行为没有引起足够的重视，时间一长，孩子可能会增加对父母的依赖心理，这样对孩子的成长是不利的。

在生活中，父母常常因为担心孩子出错、失败而管得太多，为孩子准备好一切，其实这个做法是不可取的。在适当的时候，我们要学会试着放手，给予孩子一些独立的机会和空间。那些力所能及的小事应该让他们独立完成，哪怕暂时完不成或者完成的速度慢、完成的效果不理想，都没关系，要静下心来鼓励、指导他们，直到他们可以独立完成为止。

与此同时，我们还可以让他们做一些想做的事，引导他们去迎接一些

新挑战，长此以往，孩子过度依赖父母的心理会慢慢得到改善。

其次是要创设环境，让孩子学着独立。随着孩子年纪渐长，家长可以更多地尝试为孩子创造独立成长的环境，从眼前、身边的陪伴到渐渐放手。在这个过程中，家长可以有目的、有计划地交给孩子一些任务，让他们独自去完成，例如让他自己照顾小动物，在安全的环境下，让孩子独自购买小件商品、取快递等。

如果孩子在这个过程中遇到困难，要鼓励他自己去克服，让他感到“我能行”。但我们要注意，任务一定是他们力所能及的，是他经过努力能够获得成功的，在这样的体验中更容易帮助孩子建立信心，主动走向独立。

最后，家长要积极评价。在孩子取得成功的时候，我们可以给予奖励

式评价，奖励式评价的方式可以以口头奖励为主。通过奖励式评价让孩子感受到自己的努力是有价值的，以此提高孩子的自尊心、自信心，让成功带来的自尊心、自信心成为孩子独立成长的心理基石与不竭动力。

但是，在这一过程中我们也要注意，给予孩子的评价要真实、恰当，孩子做得好就是好，就要夸奖，如果不是那么好，就应该告诉孩子还需要努力，并为孩子指出努力的方向与途径，让孩子在这样的积极评价中渐渐走向独立。

孩子的独立是一个渐进式成长的过程，家长不能操之过急。放开手让孩子独自去体验这个世界的美好，在成长之路上感受到自主成长、走向独立的幸福感。

本报记者 余翠平