

# 分配家居雜務之建議

1. 父母可從分擔家庭生活的責任和義務中，樹立良好的榜樣。
2. 記住要在分配職責時妥善考慮年齡。如是較小的義務，即使是小孩子都可以開始參與。
3. 可首先列出所有可能需要做的事情，並讓兒童參與安排這名單。
4. 可考慮輪流分配家務，特別是那些每個人都喜歡或不喜歡的事。
5. 明確指定完成家務的時限。
6. 預先確定合理的懲罰和回報，並讓孩子們的建議放到討論裡。
7. 運用一些有用的提醒（如筆記，列表或圖表）。孩子們可幫助製造這些東西。
8. 不要假設孩子們知道如何完成一些事項。需教他們如何把家務分拆完成(會有更好的結果)。
9. 當一個苦差事沒有完成，避免“嘮叨”和爭論。只要提醒他們會有的後果，並堅持你自己的計劃。
10. 家長和孩子一起計劃和工作時，要保持冷靜，控制自己的情緒。
11. 多慶祝每項小小的進步。