

每月一篇

讓孩子去做吧！

父母們，你們孩子的自理能力如何？想孩子成為你的家務小幫手嗎？生活自理並不是一個單純的技能訓練，這需要孩子很多知識及技能的支撐。例如：孩子自己穿褲子，已包括肢體及認知層面上的能力訓練了！若父母低估孩子的能力，對他們缺乏信任和耐心，未能放手讓孩子練習，這反而剝奪了他們從自理能力訓練中，提升自我發展和成長的機會。以下分享一些訓練小技巧，讓孩子逐步提升其自理能力！

☺倒序學習：

利用「倒反步驟」的訓練方法，就是協助前段步驟，讓孩子自己完成後段，並逐漸減少協助直到孩子可自行完成。例如：第一次練習穿衣服時，幫助孩子套上頭及穿好雙手，讓他自己拉下衣擺；下一次只幫他套上頭及穿好一隻手，讓他自己穿第二隻手及自己拉下衣擺，如此類推。

☺順向學習：

「順向步驟」就是讓孩子先嘗試盡量自己做，若孩子未能完成，父母也先讚賞他肯嘗試，再協助完成剩下的部份。例如：孩子先自己穿上外套，大人再幫忙拉拉鍊；大便後讓孩子先試著自己擦屁股，擦不乾淨父母再幫忙補擦；刷牙、洗澡也是一樣先讓孩子自己做，大人再幫忙補強。

要成功培養孩子的自理能力，除了有效的方法外，父母的心態也十分重要！

☺不怕麻煩、給予機會：

父母根據孩子的能力和發展程度，製造不同的機會讓他幫忙，孩子很樂意做的！或是當孩子提出「我自己做」時，不要輕言拒絕，一定要讓他試試，再花點時間善後。當孩子獲得成功感後，這會增強他更主動的在多方面努力學習。尤其是由祖父母或外傭帶養的孩子，更需要製造讓孩子動手做的機會。

☺耐心、恆心不可少：

孩子正在學習的階段，動作步調本來就較慢，父母嘗試放慢自己的腳步，陪著孩子慢慢練習吧！自理能力中有很多是每天定時要做的事，如吃飯、刷牙、如廁等習慣，孩子在進行能力養成的同時，還要持之以恆地做，讓孩子意識到這些是每天都要做的事，才能逐漸內化成為習慣。

☺放寬標準、正面鼓勵：

孩子發展重點在於「想做」、「願意做」，即使孩子吃飯掉滿地，只要一次比一次少，就是進步！不論孩子做得好不好，只要有雛形，給他一個讚賞吧！適時的讚美會給孩子無比的信心，一句「欣賞你的努力！」或一個擁抱，即足以推動他為下一次更好的表現而努力。

學習自理過程相當重要，除了孩子學會獨立，減少依賴大人的照顧，同時亦能促進身體機能、認知、情緒等發展。孩子沒有機會「做」，就一定學不懂。大家放開手讓孩子去「做」吧！

如有任何查詢或需要支援，可於辦公時間致電 2700 1700 與我或黃姑娘聯絡。