

## 每月一篇

# 培育孩子的自理能力

駐幼稚園社工  
黃姑娘  
10/2022



孩子成長發展中，學習自理是十分重要，孩子可以在日常生活中累積生活經驗，提升自理能力，從而建立自信心和責任感。如果家長過度照顧或溺愛孩子，反而會剝削了他們學習照顧自己的機會。家長可以首先調節自己的心態，學習慢慢放手，不再事事為孩子代勞。此外，每個孩子的成長發展各有不同，有些孩子小手肌未必很靈活，有些大肌肉較弱以致行動較笨拙，家長可以因應孩子的獨特性而分派不同難度的任務。以下是一些訓練孩子的例子，家長可以參考。

### 例子一：穿著衣服

家長可以循序漸進地提升孩子的穿著自理能力，並安排合適的衣物及鞋子，讓他們建立獨立穿脫衣服的習慣。

低難度：學習簡單的「脫衣物」動作，例如：自行脫下內褲、襪子、外套、撕開魔术貼鞋子等

中難度：學習「穿著」動作，例如：自行穿上短褲、外套、鞋子、拉上衣物拉鍊等；

高難度：學習「較複雜的穿衣」技巧，例如：翻轉衣物、扣上或脫開鈕扣、綁鞋帶、鞋子的左右、襪子的位置等。

### 例子二：梳洗

讓孩子學習刷牙前，可以先給予孩子一些口肌練習，讓他們懂得吐出牙膏和漱口的技巧，例如：將食水含於口中五秒後再吐出、練習吹泡泡或將紙巾不斷向上吹起。

在學習梳洗初期，孩子未必完全掌握正確步驟，家長可於日常遊戲中讓孩子替洋娃娃梳洗，並加以講解梳洗物品的功用和正確使用方法。

另外，家長要預留足夠的時間讓兒童完成梳洗活動。如果是早上上學前梳洗，家長可讓孩子早些起床，以便有充足時間完成梳洗流程才上學。

在培育孩子自理過程中，家長抱持正面積極的態度、鼓勵和適時的讚賞對孩子是非常重要的，有助建立他們自信及責任感，讓孩子健康成長！

如家長有任何查詢或需要支援，歡迎於辦公時間致電 2700 1700 與黃姑娘聯絡。☺