

# 每月一篇

## 培養孩子的自理能力（二）

駐幼稚園社工  
黃姑娘  
5/2023



當孩子逐漸建立自理能力時，家長亦要適時協助和放手。自理能力是指在日常生活中自我照顧能力和習慣，包括：去洗手間、進食、穿衣服、處理家務、梳洗等。早前在學校家長晚會上與幼兒班家長分享了培養孩子自理能力的方法，在這裡我再分享一些小貼士和心法。

### 視覺提醒

有家長曾分享孩子每次玩玩具後，整個地下都佈滿玩具又不願收拾。首先，家長可以與孩子一起收拾，向他們示範，並將玩具的相片貼在玩具箱外面，讓孩子能夠配對並將玩具放回正確位置。訓練孩子收拾書包亦可用同一方法，家長預先準備收拾清單，請孩子將物品放入書包，完成後在清單加上別號。這方法可以讓孩子按視覺提示自行收拾，培養收拾書包的良好習慣。大家可以透過這個方法訓練孩子完成其他不同的自理任務。



### 給予孩子時間逐步成長

孩子各方面仍在發展中，很多時肢體動作及日常生活技巧不如成人般熟練，如果家長太快替孩子完成工作，孩子便會失去練習的機會；但若果全部放手讓孩子做，又可能因為太難，使孩子失敗而有挫折感。我們可以根據孩子的能力給予指示和協助，讓他們有空間去體驗和學習。有家長曾分享自己因為就讀幼兒班的孩子嘗試了一星期仍未能自行吃飯，而感到煩躁不安。其實要建立孩子的習慣需要時間，並讓孩子不斷重複練習，過程中不免會經歷失敗，當經歷失敗時，除了家長可能會感到失望外，孩子亦會產生挫敗感。因此給予時間及空間，讓孩子慢慢去學習是很重要，同時亦要給予耐性和鼓勵，讓我們用正面態度與孩子一起去成長。

如有任何查詢或需要支援，歡迎於辦公時間致電 2700 1700 與我聯絡。☺