

每月一篇

培養孩子的自理能力

在小朋友的成長階段中，訓練自理是重要一環，透過執行日常生活的任務，可以訓練孩子的小肌肉、感覺肌能及認知概念。除此之外，當孩子學會及掌握新技能，家長給予孩子機會自己嘗試，可以建立孩子的自信心、能力感和責任感，對於成長有重大幫助。以下有三個培養孩子自理能力的小提示，讓我們與孩子一同學習。

（一）訂立孩子成長步伐的要求

家長可以參考以下資料，了解孩子在不同階段的發展，給予符合孩子年齡及發展階段的期望和要求，有助孩子建立成功感。

年齡	自理能力
3-4 歲	• 用匙羹進食，吐果核 • 自行如廁 • 穿、脫鬆身外套、鈕釦及不用綁鞋帶的鞋子
4-5 歲	• 使用筷子，撕開糖紙 • 穿、脫日常衣物 • 自己使用牙刷刷牙、用毛巾抹臉
5-6 歲	• 自行擺放及收拾餐具 • 大便後自行清潔 • 能完成大部份的洗澡步驟：擠出適量清潔液及用毛巾抹身

參考資料：衛生署(2020)，兒童發展系列：家長訓練課程(自理、社交篇)

（二）分拆步驟

教導孩子自理技能時，家長可以先示範，然後把技巧分拆成幾個小步驟，讓孩子一步一步掌握，請家長耐性指導，給予孩子時間去嘗試及摸索，家長亦可以給孩子一些小提示，或提供合適的用具，如：練習用的食具，讓孩子反覆練習，有助孩子掌握技巧。

（三）鼓勵及欣賞

孩子在不斷嘗試及練習的過程中，需要家長的鼓勵以增強孩子的信心。當孩子未能做到時，家長可以表示明白孩子的難處，並視乎孩子的狀態鼓勵他再嘗試，如：「真係有啲難啊！差少少就做到，加油！」；而當孩子做到時，家長可以讚賞孩子的成功，欣賞孩子努力練習的成果，以建立孩子的能力感。

我們相信孩子會做到的！如有查詢或需要支援，歡迎於辦公時間致電 2700 1700 與我聯絡。

