

如何培養孩子的自理能力

新竹市立馬偕兒童醫院

地址：

30070

新竹市東區建功二路 28 號

電話：

03-5719999

· 人工掛號電話：(03)5729595

週一~週五上午 8:00~17:00

週六上午 8:00~12:00

修訂: 2024/12/09

復健科



新竹市立馬偕兒童醫院

委託台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人興建經營

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹市立馬偕兒童醫院復健科 職能治療師 張凱芸

孩子的各項能力發展都是從日常生活中練習來的，從探索自己的身體開始，在揮動手腳的過程中慢慢學會怎麼控制，進而運用自己的身體與周遭的人事物互動。許多父母會擔心孩子的發展跟不上，準備許多玩具和書籍，但其實日常生活中處處是學習的機會，只要我們願意相信孩子，陪伴孩子持續地練習，孩子便能成長為獨立的個體。

三大原則

- ◇ 鼓勵動手做：大多數孩子都喜歡模仿大人，如果能在孩子感興趣的時候加以引導跟鼓勵，孩子便能從中學習。即使孩子做一下就跑走也沒關係，不需要強迫孩子一定得做到什麼程度。
- ◇ 肯定取代責備：剛開始一定會弄得一團亂，但持續的練習必能提升孩子的技巧，父母只需在一旁肯定孩子的努力，必要時提供協助，千萬別嫌棄孩子做得不好，或是要求孩子跟大人做得一樣完美。
- ◇ 恰好的難度：每個孩子的能力不同，父母得仔細觀察，透過調整活動的難度促進孩子的成就感，最能激發孩子的挑戰是稍微努力一下就能達到的難度，千萬別一開始就敗壞孩子的興致，慢慢走才能走得長遠。

每個階段可嘗試的活動

一歲~兩歲	學會走路後，孩子可以探索的範圍更寬廣，對世界充滿好奇，十分熱衷於做大人的事，雖然可能技巧不純熟，但又想自己來，不喜歡別人幫忙，若父母能放手讓孩子去做，會得到許多意外的驚喜喔！	建議活動：丟垃圾、拿物品給大人、用餐具吃飯、擦嘴巴、脫鞋襪、提購物袋、用吸管喝水、拉開衣服上的拉鍊、收玩具、將鞋子收進鞋櫃
兩歲~三歲	除了動作能力更加成熟，孩子的自我意識也大幅提升，比起依循大人的指令做事而得到肯定，如何表達自己的意見是孩子更加在意的事。	建議活動：洗手並擦乾、穿鞋襪、表達要上廁所、從小水壺倒水進杯子、擦桌子、打掃、拿杯子喝水
三歲~四歲	許多孩子在這個階段進入幼兒園，為了讓孩子更加適應團體生活，照顧者應陪伴孩子學習照顧自己、表達需求，讓孩子為自己的事情負責。	建議活動：嘗試使用筷子、穿脫衣服、擤鼻涕、洗臉、擰毛巾、在馬桶上廁所、整理書包
四歲以上	不僅動作更加熟練，認知能力也有所成長，可以交代一些任務給孩子，不僅是照顧自己，還可以做一些簡單的家事。	建議活動：掃地、摺衣服、摺被子、洗碗、擺碗筷、扣釦子、拉拉鍊、刷牙、洗澡、簡單烹飪、按照購物清單買東西

★相信孩子的潛力，耐心地陪伴孩子練習，孩子才能成長！

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽新竹馬偕兒童醫院復健科~

~新竹市立馬偕兒童醫院 關心您的健康~