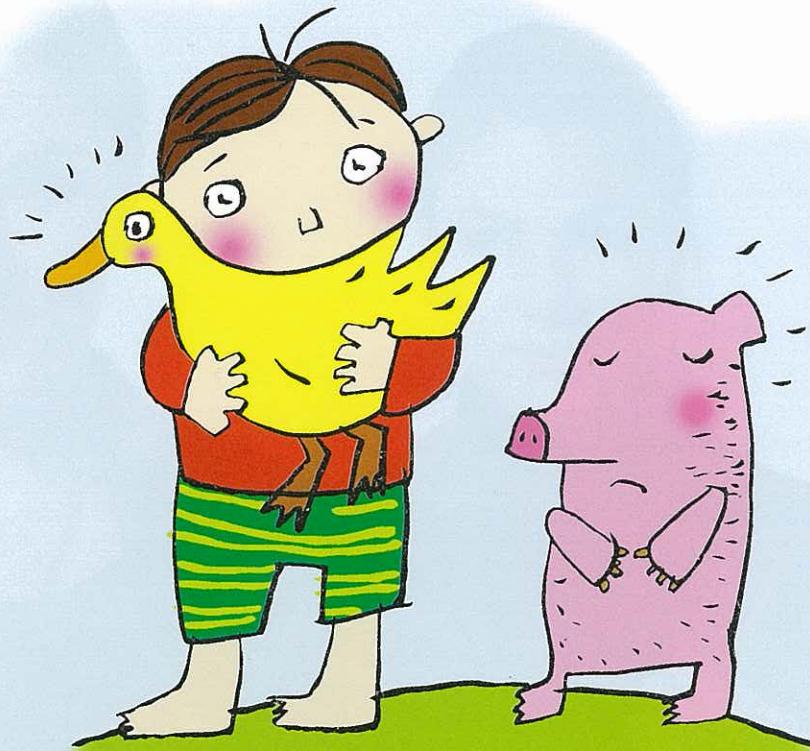




*Expert Says.*

邁步兒童發展中心

text : 朱嘉麗 / 註冊臨床心理學家、言語治療師



# 從小培養孩子自律

要孩子自律地完成某些活動或工作時，我們必須明白自律的基礎。在心理學角度上，自律與動機是有關的。動機能引起個人進行及維持該項活動，並促使該活動朝向某一目標進行。

## 錦囊 1 相信孩子的能力

首先，家長要相信孩子是有能力並多給予機會去嘗試不同的活動。漸漸地，孩子會相信自己是有能力做到的，他們的自信心也會增強。

對於學前的孩子來說，他們可以在協助下完成以下的生活習慣：

穿着衣服—孩子能在成人的協助下穿衣或脫衣服，還會將鞋子正確地穿在腳上。

飲食方面—能自己吃飯，有的還會「邊吃邊說」、能幫忙擺放餐具、從水壺中倒水。

洗澡—在父母的口頭提點下，能協助清洗身體不同的部位，也能用毛巾擦乾身體。

如廁方面—大部分 3 歲的孩子都能處理這件「例行的事」，他們在白天都不會尿濕褲子。

## 錦囊 2 多用內在獎勵

由「你」開始

家長可把努力的成果歸於孩子身上，令孩子覺得自己是有能力做到的，並為此而感到高興。這些內在的動機能引發孩子繼續表現自律的行為。

例如：「你自己很用心畫圖畫，所以你感到很滿意。」、「是你叫自己起床洗面刷牙，你是做得到的。」

### 多讚賞努力

另外，除了稱讚結果外，我們可嘗試稱讚孩子的努力，如：「我看見你很努力地嘗試完成這個拼圖！」每個孩子都喜歡見到自己有進步，當努力得到認同時，他們便會繼續自律地去做。

### 口頭及社交讚賞

家長亦可以用活動，如陪伴孩子到公園玩、講故事等等去鼓勵孩子繼續表現自律的行為。

## 錦囊 3 尊重孩子的決定

父母可讓孩子學習為自己做決定，例如：穿哪件衫、玩哪件玩具，從而提高孩子的自主能力。他們會覺得父母尊重他們，這可提高他們的積極性及自律能力。另外，父母可每日安排孩子一段獨處的時間(5 至 10 分鐘)，孩子可以選擇玩玩具，畫圖畫、看圖書等的活動。這亦可增強孩子自處及自律的能力。■

### 中心活動推介

#### STEP 1 密集式社交溝通小組

透過針對性訓練策略及小組模式，重點提升兒童的溝通及社交技巧。

**對象** 2-4 歲社交及溝通能力較弱的兒童

**日期** 逢星期六，上午 10:00- 中午 12:00

**收費** \$3000 共 8 節

**地點** 九龍彌敦道 430 號彌敦商務大廈 1 樓

**查詢** 2899 2993 / step-hk.com