



你的孩子做得到(上)

「欣欣咁細個，梗係咩都唔識，大個咗自然會識，自理啲嘢唔使教嘅！」；「阿女佢好論盡，除衫食飯都好慢，唔幫佢嘅話，會驚佢冷親，啲飯餸凍晒又會冇益。」……

自理技巧很重要

上述的說話，會否是你對訓練孩子自理能力的想法嗎？家長各有自己的想法及困難；事實上，能夠明白到孩子學習自理技巧的重要性及教導方法，才能幫助孩子獲得全面的發展。

提升各方面能力

在幼兒階段中，自理活動已很廣泛，包括進食、飲水、如廁、穿衣及梳洗。適宜的自理表現，如良好的餐桌禮儀、整潔的儀容、合宜的衣着等，更是社交的一種禮貌。

在學習自理的過程中，不但能培養孩子的好性格，例如主動性、責任感，亦可提升其他方面的能力發展，如手部操作能力、空間及身體概念等。孩子懂得自理後，亦能減輕照顧者的負擔及為適應社會生活作好預備。

0-3 歲自理能力發展

6-12 月

進食粥類、持奶瓶進飲、用手指進食、穿衣、梳洗、如廁方面，需依賴大人照顧，但漸漸能合作地參與。

1-2 歲

逐漸能咀嚼硬固體食物(如蘋果、肉類)、用匙羹進食及雙手持杯進飲，但有少許弄瀉、控制大便、以手勢或聲音表示如廁的需要、安坐便盆、拉出襪子及已解鬆的鞋子、用毛巾抹嘴及抹手。

2-3 歲

自行用杯進飲而不弄瀉、用匙羹進食，並保持清潔、用叉/牙籤取食物、如廁後自行拉上內褲及褲子、主動說出如廁的需要、脫下長褲、外套或襯衫、穿上鞋子、襪子及短褲、解開大鈕扣、用牙刷粗略地刷牙及用清水漱口、洗手及抹乾手、用毛巾粗略洗面。

發展進度各異

每個孩子的發展不一，而自理能力的發展會受其他發展範疇所影響，例如體能、認知、學習動機等；另外，家人的過分溺愛，使孩子在家人完全照顧下，缺乏自理經驗及變得依賴，亦會影響自理發展。家長若能多作了解，以循序漸進的方式教導，讓孩子的學習事半功倍。愈早教導，效果愈好。(待續)☑

中心活動推介

「我的孩子是否需要做IQ Test？」講座

內容	探討甚麼是IQ？孩子何時需要作IQ Test等問題。
對象	家長、教師、社工及有興趣人士
日期	2008年3月14日，晚上7:00-8:30
收費	\$50
地點	香港灣仔駱克道三號
查詢	2899 2993/step-hk.com



你的孩子做得到(下)

上期談過幼兒自理能力發展進程及自理技巧的重要後，今期會繼續談談如何協助孩子提升自理能力的小秘訣，家長不妨參考。

協助養成好習慣

按孩子的能力及專注力，給予充足的時間；為孩子編排固定而自然的時間，幫他養成良好的生活習慣。

安排學習環境

盡量安排一個較寧靜或較少騷擾的環境，若可能應把電視機關上及把玩具放在孩子視線外的地方。配合足夠燈光以及固定及自然環境，例如：廁盆應放在廁所內，讓孩子的學習更順暢。

選擇適合用品

選用適合孩子使用的自理用具如小毛巾、兒童牙刷等；選擇之食物要適宜，如食物的體積、質地及飲料的濃度要切合孩子口肌的能力。另外，可選擇較鬆身、容易辨認前後等的衣物作穿衣訓練等。

要循序漸進

例子：如對於有偏食行為的孩子，需盡量鼓勵他嘗試不同食物；食物分量由少量開始，質感亦可由攪磨至碎粒，才提升至片狀或大塊。如學習穿衣技巧則先學脫衣服，然後才學穿衣服的技巧等。

指示要適切

在教導孩子時，不要一開始便給予協助，先觀察他能否自行完成，若未能時，則先由最少提示開始，如口頭提示，才慢慢加以協助；但當孩子已有進步，引導及協助必須要漸漸減少。

加以鼓勵獎賞

對於孩子任何的學習，鼓勵是非常有效；當孩子能按他的能力完成自理活動，即時的口頭讚賞或獎勵如給予小

食，可增加孩子的自信心及動機。

保持一貫性

固定及適當的訓練方法及要求，可讓孩子更容易掌握，並不會時常試探家長的要求尺度；有時孩子會試驗家長會否在他不願意或不努力做時幫助他或不需要他做，若家長能堅持孩子完成他能完成的部分，日後可減少不合作的情況。☑

中心活動推介

STEP 1 密集式社交溝通小組

透過針對性訓練提升兒童溝通及社交技巧	
對象	2-4 歲社交及溝通能力較弱的兒童
時間	逢星期六上午 10:00- 中午 12:00
收費	\$3,000 (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