

培養孩子的自理能力

很多父母因為疼愛孩子，凡事往往為子女代勞。然而，父母過度照顧及介入卻容易變成溺愛，導致孩子容易形成依賴，不能獨自完成事情，長遠更會令孩子的自理能力越變越弱。

父母懂得學習放手

現代父母生活節奏急促，事事講求效率，總認為孩子做事動作太慢、做得不好或者會做錯，倒不如由自己動手完成，於是慣性替孩子打理好一切，但這樣只會剝奪了孩子學習的機會。父母要學習放手，好讓孩子在日常生活中嘗試自己動手做各種事情。此外，父母要相信孩子的能力，同時調整自己的心態，放手讓孩子逐步學習掌握生活中的各種自理技巧，從而提升自我照顧的能力。

給予孩子練習的機會

父母要明白孩子在學習自理能力的過程中，需要經過不斷的嘗試和練習，並在實踐中不斷鞏固其學習經驗。訓練孩子自理能力的機會，潛藏在我們每天的日常生活當中，父母可以好好把握日常訓練孩子學習自理能力的機會，多鼓勵孩子嘗試動手自己做，例如：自行吃飯、早晚刷牙、梳洗、穿衣服或鞋襪等等，並從中吸收學習經驗，讓他們有機會練習。父母只要為孩子提供合適的空間和練習機會，透過反覆的練習，相信孩子的自理能力技巧能逐步有所提升。

給予正面鼓勵及讚賞

孩子年紀尚小，在學習自理能力的過程中必然會有不完美的地方，父母要接納這是孩子學習新事物及新技能必經的階段。與此同時，父母要容讓孩子經歷失敗，在跌跌碰碰中累積成功的經驗。當孩子願意主動嘗試或在付出努力後完成事情，父母要即時給予鼓勵及讚賞，例如：「你自己拿著餐具吃飯，做得非常好！」父母的讚賞讓孩子感受到自己的努力及付出被肯定，同時讓孩子更有動機親自完成日常生活中的其他任務。

幼兒在成長的過程中，學習自理能力是非常重要的一環，不但可以提升幼兒的自我照顧能力，更可以從中建立個人滿足感、自信心和責任感。孩子學習自理能力的過程的確在考驗父母的耐性，更重要的是父母要相信孩子的能力，給予適當的學習空間及時間，假以時日，相信孩子就能漸漸培養出自理能力，並能養成良好的行為習慣。☑



SUPPORT



關愷恩
慈慧幼苗教育主任
(資深註冊社工)

關愷恩姑娘為慈慧幼苗中心教育主任(資深註冊社工)，於社會服務機構工作接近十年，曾從事幼兒、兒童、青少年、長者及家庭等多項服務。