



Parent Tips

輕鬆開學由自理開始

每年8、9月，便是孩子踏入幼稚園開學的日子，從家中到學校學習過獨立生活，孩子能否適應學校生活，就是如何逐步學習自理能力。

孩子從學會走路開始，便渴望獨自探索世界；他們由常常說「我」、「我的」、「我要」的時候，已表現出獨立個體的意識。如何讓孩子盡早適應入學新生活，家長必須學會「放手」與「等得起」。



放手培養自理能力

有時候，家長或孩子的祖父母總覺得自己動手做會更快捷、省時，怕孩子做不好或者受傷，於是便包辦了孩子生活中的各種事情，在不知不覺間便形成了舒適區。這不但減少讓孩子獨立成長的機會，他們有可能逐漸不願承擔自己可以處理的事情，令責任感變得薄弱，降低了獨立生活的自信心。當孩子對照顧者產生強烈依戀與依賴，日後在面對陌生環境，或離開了照顧者時，便容易產生恐懼和感到焦慮。故此，家長要懂得「放手」，從日常生活中逐步協助孩子建立自理能力，例如使用餐具進食、穿衣、收拾自己的玩具和圖書等。當孩子能獨個兒順利完成這些任務，家長應給予孩子讚賞和鼓勵，加強他們的信心，自然地形成自理的習慣。

放手建立適應力和自信

要孩子能順利適應學校生活，家長可在入學前培養孩子的飲食、如廁、健康意識等自我照顧能力。在飲食能力而言，孩子約6個月大開始，可以利用雙手抱着奶瓶喝奶；到1歲左右，他們可以用手把食物抓到嘴巴；到1歲半可以使用吸管或學習杯喝水；到2歲便逐步以雙手配合，使用湯匙從碗中舀出食物。所以，家長在孩子的成長過程中，加以適當的指導和放手，放心讓孩子去做自己力所能及的事情，他們的獨立能力和自信便會提高。這樣，孩子減少對家長的依賴，有利適應學校生活。

其次，近年紙尿片或學習褲的物料吸濕度強及越來越舒適，現今孩子少了因尿濕而感覺不適的意識，加上部份家長有謬誤地認為孩子大便會自行如廁，因而錯過了訓練如廁的時機。其實，當孩子到了

1歲半以後，控制如廁需要的感覺已開始成熟，是開始進行如廁訓練的良機。從筆者的機構去年就小兒便秘作出研究所知，加上筆者近年發現越來越多孩子因依戀紙尿片或學習褲，未能適當訓練膀胱和肛門的肌肉群的控制能力，持續性出現漏尿漏便或便秘情況至小學，影響健康，亦影響了孩子自尊感的建立。當然年紀較小的孩子在入學時可能仍需要教師協助，家長只要放心加以鼓勵和配合，引導孩子表達需要，學習自我控制，可盡早協助孩子養成習慣，令如廁時間變得越來越有規律。

此外，孩子在1歲左右就可以聽得懂一些簡單指令，家長可在這時開始建立他們的健康生活意識，培養自我規範能力，如按時清潔身體、收拾物品、均衡飲食及作息定時等，孩子慢慢便能夠養成有規律的生活習慣。當面對學校的課堂時間表，孩子便能輕鬆適應。

等得起 孩子都是獨特的

即使孩子已初步掌握自理能力，但面對新環境新生活，每個孩子的反應也會不同。因此，學校通常都會安排適應時間讓新生體驗上學生活，正式為孩子和家長創造互相學習獨立的機會。筆者的學校會於開學首月為家長安排駐校社工及教師時間懇談，讓家長了解孩子因變化而出現適應的問題。家長只要「等得起」，從旁肯定孩子的努力與鼓勵，給予時間讓孩子學會自己解決事情，他們便可融入校園生活。孩子自小建立的自理能力，能使他們有信心地處理生活中的各種問題，獨立性亦越高，將來適應新環境的能力就越強。SP