



Parent Tips

培養自理如此多Fun

近年來，家庭結構趨向小型化，新世代的兒童都是父母眼中的掌上明珠，加上科技發達，無疑能讓兒童獲得較豐富的成長資源，起居生活亦得到全面的照顧。然而，兒童的自理能力表現，卻讓家長感到為難，例如曾引起關注的「不懂綁鞋帶」話題，更反映父母應該從小培養孩子生活的自理能力。

首先，家長要認識兒童的學習經歷，本是一個快樂和自主的遊戲過程，越是幫助孩子完成其可以做到的工作，其實只是在消減孩子學習的動機，以及剝奪他們獲得快樂的權利，而不是疼愛他們呢！重要的是，家長可嘗試提供「多多趣，少少難」的活動機會，誘發孩子樂於嘗試，從挑戰任務中學習自理技巧。這裏提供4個培養自理能力的活動：

① 洗澡大發現

常聽到一些家長，要軟硬兼施地帶年幼的孩子到浴室洗澡。家長除了可放一些玩具鴨子來吸引孩子乖乖坐浴盆之外，還可找來一些不同浮沉特性、大小或顏色的物件，與孩子一邊洗澡，一邊進行小型實驗，進而認識清潔的重要性，讓洗澡成為孩子另一個大發現的遊戲區，感受生活的樂趣。

② 玩具愛回家

遍地玩具不愛理，也是物質過剩容易導致的不良後果。要建立收拾玩具的自律行為，家長可將之成為他們的快樂任務，慢慢培養良好習慣。第一步是「給玩具一個家」，告訴兒童與玩具遊戲完畢，請把它「送回家」。為讓兒童容易識別，玩具的家需要有固定的儲放位置和盛器，可以是它的包裝盒，也可以是一些特定顏色的籃子。家長可以因應家居環境及兒童的能力，考慮給兒童在同一時間可選擇拿取多少份玩具。第二步是給兒童即時的身教，家長可因應玩具或遊戲的性質，教導兒童在過程中或結束後，便要拾回玩具；即使是兩歲以下的幼兒，家長可握其小手，協助他們一起撿起玩具，放回枱面或籃子內。這些體驗也是遊戲的一部份，孩子從小便要習慣善待玩具，掉了要把它拾起來，所謂習慣成自然，不難相信孩子在其他事情上，也能養成自律的習慣。最後是愉快地結束遊戲，家長預告玩具時間將完，兒童要帶玩具「回家」，接着便進行下一個活動。其間，家長可與兒童比賽鬥快將玩具放回玩具箱，當然家長要「讓賽」，並從旁觀察兒童的成效，讓兒童贏得比賽，自己則贏了策略。當然，即時也少不了對兒童的正面讚賞。



③ 在生活中實踐

「模擬角」不是學校的專利，家長可因應自理學習的目標，在家中設立「假想遊戲角」，讓孩子從遊戲中建立自理動機和掌握技能。例如在「假想遊戲」中，放置洋娃娃不同款式的衣服，孩子便能開開心心地學習穿除衣物、將衣物分類擺放、幫洋娃娃扣鈕、扣拉鏈，甚至綁鞋帶。兒童透過遊戲，在無壓力的重複練習下，便能輕鬆地在現實生活中給自己穿衣、扣衣鈕、穿鞋子及綁鞋帶了。

④ 自理與生活的結合

當孩子年紀漸長，家務遊戲亦是結合自理與生活的最好訓練，例如清洗衣物後，兒童將襪子逐一對應夾在晾衣架上、將乾毛巾對角摺成四幅後，讓家長檢查並給予讚賞或修正等。這些似是輕而易舉的活動，其實都牽涉孩子在學校進行識數和小肌肉活動的訓練，我鼓勵家長延伸孩子所學的知識並應用在家務上，讓孩子在家庭展示生活技能，這種滿足感在日積月累下，能驅使他們自己處理日常的生活任務，漸漸地獨立成長。

家長的陪伴與賦權

孩子透過有趣的活動學習自理真是多不勝數，家長比上述分享有更精采的點子也不意外。但最重要的是在培養兒童學習自理的事情上，家長有掌握時機嗎？有以身作則嗎？有親子鼓勵嗎？有家長的陪伴與賦權，孩子任何時候都覺得「Fun」，均衡發展擺滿分！^{SP}