

# 學齡前孩童生活自理能力培養

文/鄭雅云職能治療師

## 一、 何謂生活自理能力？

所謂的自理能力，是指一個人每天必須要做的事情，這些事情會維持一個人的健康，如果自己無法完成，就必須有其他人協助，否則可能會影響到生命或健康。比如：若一個人無法自己吃飯，那他的營養會有問題；若一個人不會自己判斷要穿多少衣服，並且穿著適當，那他可能會容易感冒或中暑。所以，孩子出生依靠父母親的照顧，到成年獨立生活，這段時間他們不停地學習，讓自己的能力可以應付環境的要求。而日常生活的自理就是其中最重要的一項。

生活自理，並不是一個單純的技能訓練，他需要孩子很多知識及技能的支撐。例如：孩子要自己穿褲子，在動作上，他要能單腳站立，才能抬高一隻腳。他的雙手要能一起動作，把褲子拉高。在認知上，他也要知道：褲子的正面是那一面，他是否穿錯方向（空間概念能力）。因此，生活自理能力訓練，是全方面提升孩子能力的訓練方式。

## 二、 孩子自理能力的發展里程碑

穿脫衣服的技巧	
年齡	重要發展里程碑
6-9個月	脫 拉下帽子和鞋子
9個月	脫 拉下襪子
	穿 穿衣時將手臂舉高
1歲	脫 有興趣脫衣物
1.5歲	脫 脫下帽子、襪子、鞋子、外套 (不含拉鍊/釦子)
	穿 嘗試穿鞋
2歲	脫 在成人幫忙穿脫褲子時，將腳抬高
	穿 穿套頭式上衣時，將頭穿過領口 把褲子拉高
2.5歲	脫 在成人協助下，自己脫褲子(鬆緊) 自己拉開魔鬼粘並脫下鞋子
	穿 嘗試拉拉鍊 & 扣釦子
3歲	協助下，脫下(套頭式)上衣 能解開腰帶/鞋帶 拉開前開式拉鍊
	脫 連續打開3個前方或側邊的鈕釦/暗釦
4歲	穿 自己穿襪子，但可能卡在腳跟 自己穿鞋，但可能弄錯左右腳
	穿 正確穿上襪/鞋/褲子 可以分辨衣物的前後以及內外側 扣上腰帶 解開以及扣上鈕釦、前方暗釦
5歲	穿 綁出一個結
	脫 拆開後綁式圍裙
6歲	穿 綁出蝴蝶結、綁起前開式圍裙 獨力扣上分開的拉鍊 扣上背後的暗釦和鈕釦

進食的技巧	
年齡	重要發展里程碑
6個月	用手拿東西到嘴巴，用手拿鴨嘴杯
10個月	用手指拿食物，可以抓握湯匙
1歲3個月	將湯匙送入嘴巴(已有食物)
1歲6個月	用湯匙挖取食物，再送入嘴巴 但容易灑出食物
2歲	食物不容易灑出，協助擺放餐盤
3歲	成熟抓握湯匙 擦拭餐盤及清潔灑出的食物
4歲	用湯匙舀湯喝 協助設置餐桌(桌椅、分配餐具)

盥洗的技巧	
年齡	重要發展里程碑
1.5歲	在洗手時，自己搓揉雙手 接受擦鼻子 在洗澡時，嘗試自己洗身體
	打開和關上水龍頭 做出刷牙動作，但刷不乾淨，父母需要再 清潔一次
2.5歲	要求下，可以做出擦鼻子動作
3歲	在洗澡時，清洗身體前半部 自己做出擦鼻子動作 如廁前後，可以自己穿脫褲子 如廁後，可以進行如廁後的自我清潔技巧學習
	3.5歲
4歲	自己洗臉，自己刷牙，可以自己擠牙膏， 也有刷乾淨
5歲	洗臉，自己上廁所，大小便包含如廁後的 自我清潔
6歲	餐前，會主動自己去洗手，自己擤鼻子

發展里程碑意指一般兒童平均多大年紀學會該技能，瞭解發展順序及里程碑，可以給我們一個指南去選擇要從什麼階層開始訓練，也能幫助我們對孩子有合理的期待，但這些自理能力發展里程碑只是一個大概的參考基準，每個孩子實際發展的能力都有所不同，所以還是要考量孩子的能力去做訓練。

### 三、學習策略與技巧

1. 倒序學習:利用「倒反步驟」的訓練方法，也就是協助前段步驟，讓孩子自己完成後段，逐漸減少協助的量直到獨立。例如第一次練習穿 T 恤時，幫孩子套頭及穿好二手，讓他自己拉下衣擺；下一次只幫他套頭及穿好一手，讓他自己穿第二隻手及自己拉下衣擺；再來只幫他套頭，他自己穿二手及拉下衣擺；最後只幫他把衣服擺好方向，孩子自己套頭及穿進二個袖子。這種倒反步驟的訓練方法，因為有提供孩子完成任務的成就感，在挫折忍受度較低、自信不足的孩子身上特別有效。

2. 順向學習:而「順向步驟」的訓練方法，也就是讓孩子先嘗試盡量自己做，真的不會了，父母也先誇獎他好棒有先自己試試看，再協助完成剩下的部份，例如孩子先自己穿上外套，大人再幫忙扣拉鍊；孩子先自己套上襪子，大人再幫忙他拉正方向；在清潔盥洗方面也可用此方法，例如上完大號讓孩子先試著自己擦屁股，擦不乾淨父母再幫忙補擦；刷牙、洗澡也是一樣先讓孩子自己做，若不夠乾淨大人再幫忙補強。

協助方式分成，「肢體協助」、「示範」、「視覺提示」、「口頭提示」，這些協助是我們在訓練中可以逐漸減少的東西，例如教孩子穿鞋，一開始帶著他的手去穿、黏鞋帶→不帶著他的手了，直接示範穿鞋的動作，讓他跟著做→不用示範，用手指出後面腳跟處要拉、鞋舌調整、黏鞋帶→最後什麼協助都不用給，孩子就獨立了。

### 四、3大原則，生活自理好簡單

#### 1. 不怕髒、給機會

「因為怕弄得很髒，所以，不讓孩子自己吃飯」、「怕弄髒地毯、床墊，包尿布比較省事」，髒，只是孩子學習過程中必然出現的副產品，是有時間性的，很快就會過去，重點是能力養成後，就不會弄髒了。想想，一歲多開始練習自己吃飯，即使花上半年時間，也還不到兩歲，孩子就能獨立進食。

對一般的孩子來說，都具有基本自理能力，只是能力熟練與否。「動作需要練習才會熟練」，父母若能視孩子的能力發展程度，製造機會讓他幫忙，孩子會很樂意做的！或是當孩子提出「我自己做」時，不要輕言拒絕，讓他試試，頂多再花點時間善後。當孩子有成就感後，會加速他更努力主動的多方學習。尤其是由祖父母或外傭帶養的孩子，更需要製造讓孩子自己動手做的機會。

#### 2. 耐心、恆心不可少

「能力需要時間蘊釀，偏偏現代父母最缺的就是時間！」一次做不好，就再做一次的引導，直到他會為止，而非不給時間練習，但孩子做不好又給予責罵，

幾次下來，孩子的熱情和自信心也被消磨殆盡，不想再練習了。現代父母最常說的一句話就是「快一點」，卻沒想過孩子正在學習中，動作步調本來就比慢，父母何不放慢自己的腳步，陪著孩子慢慢練習，或許你會發現，緩慢中，原來有你錯過好久的風景！

自理能力中有好多是每天定時要做的事，如刷牙、洗手與如廁等衛生習慣，這些都要在進行能力養成的同時，還要持之以恆地做，讓孩子意識到這些是每天都要做的事，才能逐漸內化成為習慣。

### 3. 放寬標準、給鼓勵

孩子不是大人，當然不能用成人的標準要求！孩子剛開始一定做不好，以一個七、八個月大的孩子為例，他想抓盤子裡的小饅頭吃，因抓不到，改用舔的方式而吃到了。這樣的吃法可能會讓大人覺得「不好」，不過，孩子用手拿不到時，會想辦法以達到目的，何嘗不是「能力」，日後，他還是一樣學會用手抓取、用湯匙的能力。此階段的孩子發展重點在於「想做」、「願意做」，即使孩子吃飯掉滿地，你也可帶著他數數吃飯時掉落的飯粒有幾顆，只要一次比一次少，就是進步！

不論孩子做得好不好，只要有雛形，就不忘給個鼓勵，「適時的讚美會給孩子無比的信心」，一句「你好棒」或一個擁抱，讓孩子有了「因為我很棒」的想法，即足以驅使他為下一次更好的表現而努力。

參考資料：

1. 生活自理發展·好習慣-0-3歲嬰幼兒生活自理發展指標能力養成法  
<http://www.mombaby.com.tw/article>
2. 我會自己做，談孩子的生活自理能力  
<http://www.tahsda.org.tw/newsletters/?p=157>

