

引導孩子 「玩」出自理能力

文／曾麗娟 文心幼兒園園長

當孩子要出門了，「媽媽，我找不到我的彩色筆」、「媽媽，我要喝開水」、「媽媽，幫我穿鞋、幫我拉拉鍊」。多令人熟悉的聲音及畫面啊！這樣的場景是不是經常在您家中反覆進行著？因此爸媽希望在什麼樣的情況下能將孩子生活的自理能力引導出來，正是我們要探討的課題。

在探討如何引導出孩子的生活自理能力之前，應該了解爸媽應有的態度：

* **耐心**：自理能力的養成是日積月累的，每天都要做而逐漸的內化成為一種習慣，因此，爸媽對待孩子應更有耐心的陪伴和引導。一次做不好，就再做一次給孩子看，多鼓勵孩子，給孩子更多的時間去練習直到熟練為止；如果孩子做不好，爸媽既不理會又不加以鼓勵，甚至責罵或嘲笑，幾次下來，孩子的熱情和自信心也會被消磨殆盡，不想再練習了。現代的爸媽經常掛在嘴邊的就是「快一點」，卻沒想過孩子正在學習中，動作步調本來就比較慢，建議爸媽們應先放慢自己的腳步，陪著孩子慢慢練習，從過程中享受一起做事的快樂。

* **不怕髒**：孩子的能力有限，剛開始學做

事時往往會把家裡弄髒弄亂。例如初學吃飯時，會有許多飯粒掉在桌上或地上；初學掃地時會愈清掃愈髒。而「髒」只是孩子在學習過程中必然會出現的「副產品」，這是有時間性的，很快就會過去，重點是能力養成後，就不會再弄髒了。

* **給孩子機會**：回想一下您家寶貝在學習穿鞋子的階段，每當您要帶他出門時，他都會說：「我自己來！」這就是他想要做事時，如果您剝奪了他的機會，澆熄他學習的慾望，當有一天您想請他做時，他會告訴您：「我不會！」所以切記！要多給孩子機會。動作需要多多練習才會熟練，爸媽若能製造機會讓孩子多練習，則假以時日必有所成！我們要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！而當孩子想要動手做時，不要輕言拒絕，應讓他再試試，必要時從旁協助，您將體會到和孩子的互動中冒出許多的樂趣。

* **降低標準**：孩子並不是大人，我們不能用大人的標準去衡量。例如，孩子剛開始學習把毛巾用力擰乾，因為力道不

夠，無法擰乾，但只要他已做出動作，爸媽還是應該鼓勵他。接下來再由爸媽示範並幫忙把毛巾擰乾，且告訴他：「你長大以後也一定可以跟爸媽現在做的一樣，甚至更棒！」

清楚明白家長必須具備的心態後，以下的方法和爸媽們分享，希望藉由經驗的傳承，讓我們的孩子生活自理能力更好。

* **利用繪本**：直接說道理的方式，孩子的接受度並不高，所以繪本其實是一個很棒的媒介，爸媽可以找到相關的繪本和孩子一起分享、討論。

* **請你跟我一起做**：跟孩子說現在我們一起玩「請你跟我一起做」，爸媽做一次、孩子跟著做一次，孩子以為您是跟他玩遊戲，其實您是把孩子的生活自理能力設計到遊戲中了。記得女兒小時候我讓她跟在我身旁，挑菜時她也挑，洗菜時她洗簡單的，煮飯時把步驟放慢並讓她跟著做，因此大班時她便會煮飯、煎荷包蛋了。

* **闖關活動**：讓孩子把自己可以完成的事設計成關卡。例如：回到家中將書包放固定位置、脫鞋襪、脫外套，都設計成一道又一道關卡，讓孩子拿著自己的卡片去完成，蓋上印章完成集點後，給予鼓勵或有價值的獎勵。

* **角色扮演**：看戲、演戲是孩子的最愛，所以角色扮演的活動是孩子喜歡的活動，爸媽可以把想要孩子達到的生活自理能力項目設計到裡面。例如：想讓孩子學會扣鈕釦和摺衣服時，媽媽可以和孩子玩開服飾店的遊戲，藉由遊戲的過

程讓孩子知道角色扮演活動時他該負責的角色，此時的他可以透過遊戲培養這些能力。又，在玩菜市場攤販活動時，可以讓孩子學會分類和歸位。例如：將各種相同的菜放在一起、不同的菜則分類歸位。在這些活動中，孩子較可以接受爸媽給他們的這些工作，而爸媽也可以從這些活動中自然而然的讓孩子學會基本的自理能力。

以上都是筆者陪伴女兒一路成長的幾種玩法，相信可以激發爸媽們更多的創意，當孩子說：「讓我自己來！」有能力自己穿（脫）衣、自己吃飯、自己整理玩具……時，爸媽便要放手，同時耐心等待讓孩子從遊戲中學習，也讓孩子從一次又一次嘗試錯誤中，清楚建構他的經驗及能力。



自理能力的養成是日積月累的，每天都要做而逐漸的內化成為一種習慣。