

引導孩子生活自理的發展

吃飯、穿衣、如廁、收拾玩具等自我照顧能力，都是生活自理的一部分，隨著成長發育，孩子在生理需求得到滿足的同時，也開始了個體化的發展，朝向生活獨立能力的練習，這些訓練除了增進孩子的動作發展協調能力、滿足其自主性的心理需求外，更能從中培養其主動、積極、獨立的性格，以面對及克服未來的挑戰。



孩子從嬰幼兒時期就開始展現生活自理的潛力，0-1歲孩子雖然依賴家長照顧，但其實在穿衣時就知道要伸手踢腳；1-2歲時對身體的掌控和環境的熟悉，會主動想嘗試各種活動；2-3歲則發展出更多的思考及表達能力，開始表示要自己來，也會從大人的鼓勵中，獲得自我滿足與成就感。

好策略



1. 學習生活自理對大人來說也許重複又乏味，對孩子來說卻是有趣又具挑戰性。
2. 不低估孩子的能力，給孩子表現的時間跟機會。
3. 不怕髒亂或麻煩，跟孩子一起收拾善後。
4. 家長成為孩子的範本，帶領規律的生活作息。

