教懂你的孩子：

獨立地處理生活常規

以下的個案似曾相識嗎？

娜汀是位單身母親，帶著一個三歲和一個五歲的孩子。在她上班時，她的孩子就到學前班上課。每天她們回家後，拖著疲憊身心的娜汀仍須處理一堆家務（如做晚餐，洗衣，執拾家居等）。此外，她還要陪孩子洗澡，哄他們睡覺和幫他們刷牙。她很希望孩子們能學會自己處理這些生活常規。學前班的老師曾表示她五歲的孩子其實是很願意幫忙和能夠獨立的。但在家裡，兩個孩子都不願意自己更換衣服。若要他們洗手，刷牙或幫忙洗澡的常規時，他們總是投訴，顯得很不情願。每當娜汀吩咐他們自行處理這些事的時候，他們不是來個捉迷藏，就是在鬧別扭，索性躺在地上。每天晚上，她都在吵嚷聲中忙著，筋疲力盡地幫他們處理和完成這些常規。

焦點所在

幼兒有能力學習如何處理簡單的自理活動——我們只要給予悉心的教導。當你教孩子自理的技能時，首先須要對小孩的能力有合理的期望，要知道他的程度，及如何給予清楚簡單的指示。另外，對孩子給予正面又具體的充足鼓勵，亦能建立他的成功感。孩子在很年幼的階段已有能力獨立地洗手，刷牙及更換衣服等。以下的資料可讓你更了解對孩子應有的期望，及如何幫助他們獨立地自理生活常規。

可預期的成長

８至１８個月大的幼兒通常能夠：

- 用杯子飲水，以手指拿起食物，及開始用匙羹
- 幫忙更換衣服，將腳放進鞋子內，將手臂穿進衣袖內
- 指出身體各部份
- 表達情緒及開始懂得說「不」
- 伸手或指出選擇
- 對常規的步驟產生安全感與期望（如：上床睡覺時）
- 模仿聲音和動作
- 明白的比他們能說出的更多

１８至３６個月大的孩子能做到以上所有，及：

- 在別人協助下洗手
- 使用飲管
- 按吩咐把衣服放進洗衣籃內
- 以匙羹餵自己
- 推及拉玩具；填滿及傾倒容器
- 學習使用洗手間
- 彎下身子而不會跌倒
- 模仿簡單動作
- 容易受挫
- 享受自己完成任務（注意：所以在這階段期間，任務須更長時間完成）
- 倒出，清洗，拌調
- 享受玩穿衣遊戲
- 開始對水和玩沙感到好奇
- 開始能學習簡單清楚的規則

三歲的孩子通常能夠：

- 幫忙刷牙
- 明白「現在」，「不久」，「遲些」
- 獨立地將骯髒衣物放進洗衣籃內
- 從衣物櫃中拿取鞋子
- 穿上沒綁帶的鞋子
- 享受唱簡單的歌
- 更專心地聆聽
- 有時會喜愛一個家長比另一個更多
- 喜愛玩家的遊戲
- 模仿
- 配對相似物件
- 將不碎的碟子放進洗手盆內
- 將垃圾放進垃圾桶內
- 在協助下清洗身體
- 洗手及乾手，但有時可能需要幫助伸高

四歲的孩子通常能夠：

- 使用匙羹，叉子及餐刀
- 不需幫忙自己穿衣，除了整理扣紐及拉鏈外
- 很快地學習新字
- 認知停止標記，及有自己名子的印刷
- 跟從兩個沒有關連的指示
- 明白簡單清楚的規則
- 能分享及開始懂得輪次
- 在浴缸內清洗自己
- 獨立地刷牙
- 洗手及乾手

五歲的孩子通常能夠：

- 遵守既定的規則及常規活動（如：進食前洗手，將骯髒衣物放進洗衣籃內，睡覺前刷牙）
- 獨立地自發簡單的常規活動（如：更換衣物，刷牙，洗手，在桌子上用晚餐，在成人看管下洗澡）
- 明白開始，中間及結束的概念
- 開始明白別人感受
- 能獨立使用大部份自理技能

有時，具殘障的孩子可能需要特別協助才能學習獨立地處理常規生活。你可考慮以下建議：

- 讓你的孩子負責一部份的常規活動，而你則協助完成困難的部份
- 提供協助，讓你的孩子能完成任務
- 以不同的形式提供指示，例如通過示範，或用一幅圖畫或動作表達，讓孩子明白怎樣做
- 容許更多時間來完成任務

教導你的孩子獨立完成每日常規

年幼的孩子喜歡獨立的感覺，但有時也需要父母的鼓勵讓他們感到有能力，和知道成人相信他們「可以」做到。教導他們獨立處理一些自理技能，並在每項常規活動中完成每一步驟，如洗手，刷牙和更衣等，是成長階段重要的一環。開始時，成人須專注地教導孩子處理這些技能。但當孩子掌握到並能獨立地完成，成人便可以從常規活動中慢慢退出去。

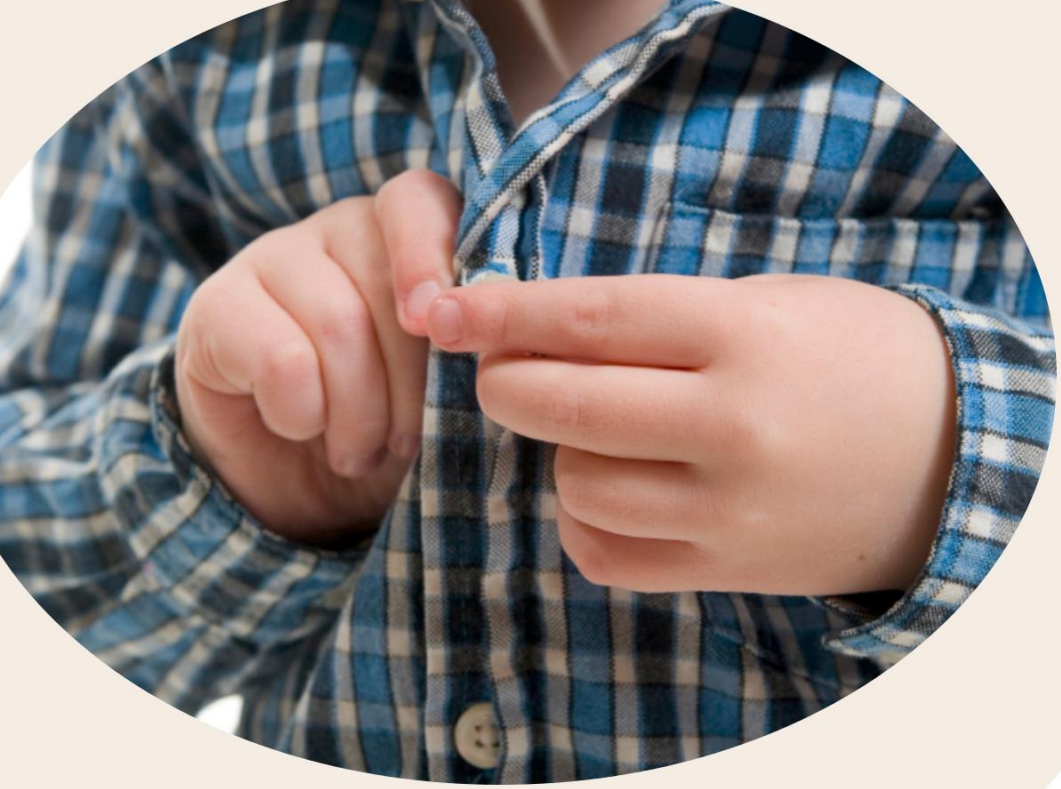
當你教導孩子獨立地完成自理常規時（如刷牙，洗手，更衣），可以嘗試以下簡單有效的方法：

1. 開始時，可以蹲下來與孩子的視線平行，以便取得其關注（如：輕輕觸碰孩子，以眼神接觸，用身體指示，或共同望向同一物件）。

2. 將常規分拆成小步驟，以正面和清晰的指示解釋每一步。有時，我們會犯下一個錯誤，就是以為應告訴孩子不要做什麼，或他們做錯什麼，例如：「不要再潑水了！」但其實我們應以更清晰及有效的指示教導：「我們洗完了，現在可以把水關掉。」

3. 為了能讓指示更清楚，你可以為每一個步驟拍照，並在活動的地點貼上照片。例如，你可以在洗手盆上貼照片。在講解每一步時，可以向孩子展示照片並教導應怎樣做。

4. 當教導孩子完成每一步驟時，以示範的方式解釋如何做。在孩子開始學習階段，你可以與他輪流，互相展示「如何」完成步驟。預備隨時提醒孩子應怎樣做，因為他們在學習的初期，很容易會忘記當中步驟。你可以簡單地示範，並說：「看，這樣做。」然後展示如何完成困難的部份。如有需要，你可輕輕地以身體引導孩子完成每一步。這樣，孩子便能建立成就感。



5. 對於困難或不受孩子歡迎的活動，以「首先 / 然後」的語句提出指示。例如，「首先洗手，然後讓我們吃小點。」或「首先刷牙，然後我會給你一個清新的吻！」或「首先換上衣服，然後你可以選牛奶或橙汁用早餐。」

6. 在常規中給孩子一個「選擇」，提高他們能完成此任務的機會。當刷牙時，你可以說：「你想用薄荷味的牙膏，還是口香糖味的？」

7. 其中很重要的，就是你須為孩子作出的每項嘗試給予鼓勵。如果你因為孩子做得不夠好而責罵或懲罰，他 / 她就不會想再嘗試。你須讓他們知道你了解其感受，並予以幫助。這樣，孩子才會覺得成功。例如，「我明白刷牙是很難的，讓我來幫助你吧。（一面刷牙一面唱歌）向上刷，向下刷，不可放入胡亂刷。。。」記著，小孩子需要很多練習的機會－加上你的支持－如此，他們才能獨立掌握新的技能。

8. 在完成每個常規步驟之後，給予鼓勵。當整個任務完成時，可以作出慶祝的表示。

為什麼當孩子學習自理技能時，會顯得不合作？

隨著孩子成長，他們會不斷學習新的技能，以培養出獨立的能力。有時，孩子可能會以不合作的態度來表達不同的信息。例如，你的孩子需要你幫助他完成任務，而當他哭時，你便會提供幫助。或者，孩子會以發脾氣的方式，來告訴你這任務太困難了。其他孩子或會擺出挑戰的態度，因為他們不想離開喜愛的活動（如：玩玩具），而去做比較沒趣味的事（如：洗澡）。若你認為你明白孩子態度背後的「信息」，最理想的對策就是要確定他想表達的意思。例如，你可以說：「你在告訴我，你不想因為洗澡而停止玩耍。但是我們應該停止，要開始洗澡了。」

當孩子拒絕獨立完成生活常規時，你該怎樣做？

記著，學前兒童是由幼兒階段開始，即所有事都為他預備，進入到另一個全新及學習獨立的階段。你的孩子可能需要幫助，培養獨立處理生活常規的技能。想想你的孩子需要什麼，然後幫助他達到成功－而成功則可建立獨立！例如，你的孩子：

- 需要你的關注，因為過去他曾以不當的行為來得到你的注視。你的孩子可能發覺，只要他不合作，就會得到你的關注，而這情況屢次發生。
  - －不須理會其不合作的態度，只要冷靜和清楚地告訴他，並引導他完成該任務。
  - －無論所做的步驟多小，都給予稱讚。若你對孩子新學的技能作出關注，這會增加孩子掌握該技能的能力。
- 可能不明白你要他做什麼。
  - －正面地重申你對他的期望，並以照片或示範展示如何完成任務。
- 在開始常規前幾分鐘，需要你給予警示。
  - －讓他 / 她知道，還有幾分鐘的「玩耍時間」，便須要_____（如：洗手，用晚餐，更衣，刷牙等）。

- 可能聽不到你要他 / 她做的事。
  - 取得其關注，並平靜和清楚地重複你的指示。
  - 可嘗試以動作或示範來配合你口頭的指示。
- 可能覺得被催促和混亂。
  - 當孩子學習新的任務時，我們須要慢下來，讓他們有時間了解和完成。
  - 如你對孩子失去耐性，並發現孩子也察覺你的不安，你須要停下來深呼吸
    冷靜一下。首先，從鼻子深深吸入空氣，再從口中呼出。如是重複數次。然後來到孩子面前，清楚地向他說出你的期望。
- 可能覺得此常規任務太困難，需要你給予一些示範或從旁幫助。
  - 首先，示範怎樣做第一個步驟。然後說：「現在你來做給我看吧。」每個步驟示範一次，讓你的孩子有時間整理接收的信息。在你開始下一步驟之前，讓他模仿你之前示範的動作。
  - 如有需要，輕輕地親身引導他完成步驟。
  - 讚賞孩子作出的每個嘗試。
- 可能需要鼓勵和被肯定。
  - 你可以說：「我知道你不開心。這是很困難的，但你可以做得到。讓我做給你看吧。」

你須嘗試從孩子的角度去理解他的觀點與感受。這樣，你便能以最適當的回應來與其相處。記著，當孩子為學習作出嘗試時，鼓勵和支持是建立他們信心的最大幫助。

The Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning

Child Care Bureau

Office of Head Start