

# 我做不到！孩子生活自理能力這樣培養

文林口長庚兒童心智科林倩汎醫師 摘錄出處 | 親子天下

生活自理的能力指的是自己能夠獨力完成的事項。隨著孩子一天天的長大，透過父母從日常生活中協助孩子循序漸進發展自理能力，就可以幫助他們養成良好的生活習慣，學習到更多照顧自己的方式，邁向獨立的成長道路。

## 不同年齡孩子的生活自理能力

**0 ~ 1 歲的孩子：**在母親細心、親切的照顧之下，4 個月大的孩子會對媽媽露出親切的微笑。9 個月大的孩子時常用手來探索環境，會將手朝向自己感興趣的東西，會抓住東西往自己的嘴巴裡塞，可以自己拿著餅乾吃，或用拇指和併合的四指夾起葡萄乾，也會把小東西放到瓶子裡。當爸媽們餵他吃飯的時候，他會用張口或是其他的動作表示想要吃。他也會試著自己脫帽子。

**1 ~ 2 歲的孩子：**孩子此時愈來愈進步了，已經會雙手端著自己的杯子喝水。在 1 歲半時，當爸媽們為他穿衣服時，他會自動伸出自己的雙手或腿，來配合完成動作。會嘗試著自己打開瓶蓋，拿到自己想要的東西。約 2 歲時，孩子可以自己脫掉身上的衣服，或著在拿到一個新的糖果時，自己將糖果紙剝開，嘗試新滋味的喜悅。

**2 ~ 3 歲的孩子：**孩子的活動度愈來愈好，每天早晨睜開眼睛，總是等不及發現新的世界。他們也更有自主性，已經開始學會自己使用湯匙吃飯。兩隻手的協調性也更加靈活，知道怎麼樣把杯子裡面的水，倒到另外一個杯子裡面。在 2 歲半左右，孩子們已經知道怎麼樣洗手並且擦乾。在大小便的部分，在父母親的訓練下，已經漸漸開始表示自己想要去廁所的需求，雖然在大小便自理部分還是需要一些協助。當他們準備出門的時候，也會開始自己穿上沒有鞋帶的鞋子。

**3 ~ 4 歲的孩子：**此時孩子們會自己穿上衣物，從最基本的 T-shirt 開始，包括鞋子、襪子、外套等等，也會開始嘗試拆開或是扣上較大的鈕釦。在衛生的部分，他們已經開始學習刷牙的步驟，並且可以吐出漱口水了。孩子也愈來愈可以自己去廁所，但是擦屁股的部分還是需要幫忙。

**4 ~ 5 歲的孩子：**在飲食的部分，他們已經愈來愈熟練於使用工具，可以用湯匙切蛋糕、布丁等較軟的食物；在穿脫衣服的部分，現在可以處理較小的鈕扣，也不會把衣服前後穿錯，也學會自己梳頭髮。現在也可以自己完成刷牙的所有步驟。現在他們上完廁所以後，也開始學習自己擦屁股了。

**5 ~ 6 歲的孩子：**這個時期的孩子，他們在各方面都已經具備基本的生活自理能力了。在適當的生活訓練之下，他們已經開始可以用筷子夾起食物，在穿鞋子的時候，也可以穿對左右腳。此時他們也更為獨立了，可以自己完成洗手、刷牙、洗臉、洗澡、擦乾身體、自己穿上衣服等的活動，也更具備照顧自己的能力。上廁所的部分，現在他們可以自己把屁股擦乾淨了。

## 如何促進孩子的生活自理能力？

1、除了在家裡，等孩子進入幼兒園，也都會強調發展自理能力的重要。生活自理其實每一天都在發生，這表示家長可把握每天訓練孩子的機會，透過生活自理的學習，強化孩子自我管理的能力，也提供孩子獨立的經驗。切勿因過度保護而幫孩子做太多，恐怕會剝奪孩子學習的機會。

2、值得注意的是，每個孩子發展自理能力的速度不同，此外，孩子必須先具備適當的動作發展（包含粗動作與精細動作），才得以順利完成生活自理能力的發展。因此，若孩子尚未達成，父母不宜過於焦慮，只要抱持鼓勵的態度，提供適時的幫助以及足夠的練習機會，讓孩子多去嘗試，便可以協助孩子發展足夠的生活自理能力。

白兔班 郭郭/錚錚老師與您分享 113.10.11