



協康會
HEEP HONG SOCIETY

幼兒駐校社工服務先導計劃



放手・成就

獨立自主

的孩子





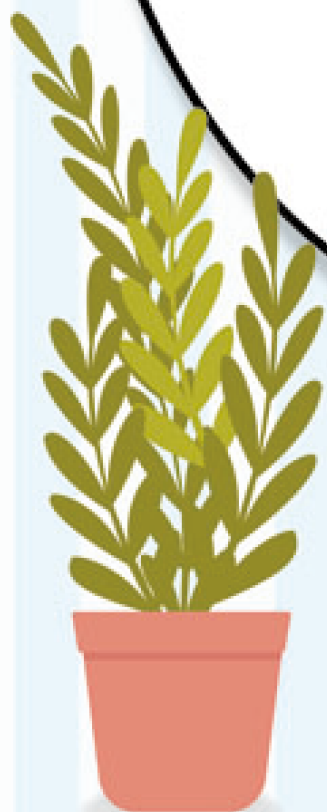
「孩子年紀尚小，
讓我替他做吧！」

「孩子還未學懂照顧自己！」

「我擔心他會受傷！」

「你連少少自理都做不到！」

「要周全地照顧孩子才是稱職的父母！」



未知家長會否
也曾擁有以上的想法呢？

協康會幼兒駐校社工團隊期望透過此小冊子陪伴大家面對育兒的擔憂歲月，
同時透過分享一些育兒的資訊，鞏固家長在管教方面的信心。

1

孩子年紀尚小，應由家長主理所有的照顧

VS

讓孩子嘗試自行處理簡單的任務

?



駐校社工話你知：現代父母視孩子為珍寶，父母會否將所有照顧孩子的責任「攬晒上身」？因此「為子女作最好的準備」、「小心翼翼照顧孩子」、被視為「家長」責任的一部份，這也使家長感到著急及有壓力，從而形成擔心，且較難放手的原因。不過，讓孩子學習好好照顧自己也是孩子成長中重要的一課，因此在適當的時候也需要讓孩子嘗試。當然，在考慮是否給予孩子進行任務時，也要思考不同的因素，往後「指點迷津」部分會詳細向大家解說。



2

孩子慢慢長大，自自然然會學懂自理技巧

VS

孩子慢慢長大，家長要適當地指導孩子，
培養孩子的自理技巧

?

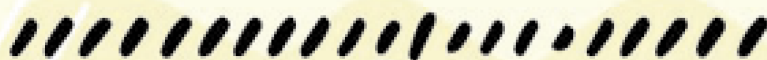


駐校社工話你知：孩子擁有豐富的內在潛力，但也需要家長提供一個安全的平台，讓孩子可以進行探索。家長的角色就像一個領航員，因應孩子的年齡及能力，帶領孩子探索不同的「自理」領域。家長需要適當地指導孩子，在探索過程中培養孩子的自理技巧及能力，因此家長在孩子成長中的角色尤為重要。



A cartoon illustration of a young boy with dark, curly hair and a pink face, looking upwards. Above him is a large yellow triangular shape containing a grid of small white circles. The background is white with a few scattered yellow circles.

A cartoon illustration of a young boy with dark, curly hair, wearing a green long-sleeved shirt and blue shorts. He is running towards the left, holding a bright red apple in his right hand. He has a happy expression with a wide smile. The background is a solid yellow color with several small, white, circular patterns scattered around.



**艾力遜相信人在每一個階段中，
也有重要的發展任務，
而人的成長發展是連續且累積的。**

我想自己做！

在幼年期的發展任務便是獨立自主，孩子已開始掌握不同的能力，如行走、說話、用湯匙進食、開始能表達如廁需要等。在這階段家長可嘗試讓孩子學習照顧自己，讓孩子建立出自主自信。



媽媽，我幫你啊！

而在童年早期，孩子則處於主動好奇的階段。由於孩子的精力及活動力大大增加，也有豐富的想像力及無盡的好奇心，孩子會有強大的動力及期望接受責任，家長可給予孩子安全的平台及空間讓孩子自主探索。



跟天生天養也有很相似的地方，
兩者均相信孩子的能力及內在潛能，
當中不同處是家長需要提供安全的平台及空間，
讓孩子進行探索！
那在實際生活中該如何運用？



未學行，先學走？

的而且確，在實際生活中的運用也很重要。那怎樣訓練孩子的獨立自主性呢？有時家長也可能會擔心過早讓孩子學習獨立，會導致孩子「未學行，先學走」，反而影響了他們的成長。讓我們來參考協康會職業治療師所提供的資訊吧！

自理能力的發展與孩子的心理、生理、體能及智能發展息息相關。孩子透過在日常生活中參與不同的自理活動，可提升多方面的基礎技巧，包括：感覺肌能技巧、小肌肉技巧、認知概念、溝通技巧和情緒行為，對孩子的成長有莫大的益處。

而且，要掌握自我照顧的能力需要時間培養，家長需要耐心教導孩子自理的技巧，並給予孩子練習的空間及機會，孩子才能逐步學懂。再者，這也能同時培養出孩子能力感、自信和獨立處事的能力。



不同階段所需學習的自理能力也有所不同，詳見下表：

	2-3歲	3-4歲	4-5歲	5-6歲
梳洗技巧的發展	★取紙巾抹鼻涕 ★用清水漱口、用牙刷粗略刷牙	★開關水龍頭 ★用梘液洗手、用梳粗略梳頭	★扭乾毛巾、用毛巾仔細抹面 ★用擠有牙膏的牙刷仔細刷牙	★基本完成洗澡步驟 ★站在花灑下沖洗頭髮
進食技巧的發展	★用牙籤或叉取食物 ★用杯進飲而不弄瀉	★用匙羹進食或筷子扒食物入口 ★吐出食物內的核或骨 ★處理紙盒裝飲品而不弄瀉	★用筷子夾食物 ★用刀把牛油或果醬塗在麵包上 ★撕開食物的包裝	★揭開蓋掩式包裝的食物 ★拉開罐裝飲品的蓋掩而不弄瀉
如廁技巧的發展	★安坐於兒童廁板上如廁 ★如廁前後自己拉下或拉上褲子及內褲 ★如廁後自行洗手	★分別男、女廁的符號 ★如廁後按水掣沖廁	★安坐於成人坐廁上如廁 ★小便後能自行用廁紙清潔(女孩子)	★大便後能用廁紙清潔乾淨
穿衣技巧的發展	★推脫鞋子、拉脫襪子 ★脫下長褲、外套或襯衫 ★扣合魔術貼帶扣 ★穿上短褲、開胸背心	★穿上襪子、鞋子、長褲、外套或襯衫 ★解開鞋帶及大鈕扣 ★扣合大鈕扣	★穿上及脫下T恤 ★分辨鞋子左右、襪踭、外套前後及底面位置 ★拉合開尾拉鍊	★把外套翻回正面 ★穿及綁鞋帶

(參考資料：協康會職業治療團隊《提升幼兒自理能力手冊》)

很詳細啊！那在家中除了訓練他的能力或技巧外，該如何準備孩子心理上的獨立自主呢？而且有時孩子在家中總有頑皮，惹父母生氣的時候，那該如何處理呢？



唔罵唔得？

相信現今家長已很明白體罰會對孩子造成各種不良後果，除了影響孩子的情緒、自尊感外，也會影響親子關係。但如何能有效管教孩子，使他的行為良好及提升其自理能力，相信是不少家長心中的疑問。當中的關鍵就是**良好的親子關係**。要擁有良好的親子關係，家長可參考心理學家阿德勒(Alfred Adler)所提出的4C理論，學習如何建立良好親子關係及為提供孩子獨立自主的機會。4C理論包括以下四種元素：



Connect
連結

Capable
能力

Count
意義

Courage
勇氣

每個孩子也有以上的四種渴求，家長可透過日常生活上的培養，從而建立出孩子獨立自主的能力。以下為讓孩子參與家務的例子，家長不妨連連看，並進一步實踐4C理論。



(參考資料：Betty Lou Bettner & Amy Lew (2005). Raising Kids Who Can: Become Responsible, Self-Reliant, Resilient, Contributing Adults and How to Us.)

連連看

1

與孩子一同建立
有愛的
連結
(**Connect**)

2

與孩子一同經歷
提升**能力**
的過程
(**Capable**)

3

與孩子一同建立
有**意義**的討論
空間
(**Count**)

4

與孩子一同提升
面對困難的
勇氣
(**Courage**)

指出孩子的努力並給予支持

「媽媽/爸爸好欣賞你願意付出，幫手一齊開飯，就算跌咗啲餐具，你都繼續嘗試，搵其他方法幫自己完成。」

A

製造機會讓孩子參與，並給予選擇及討論空間

「除咗幫手開飯之外，你覺得有咩家務你都可以幫到媽媽/爸爸手一齊完成㗎？」

B

與孩子一起合作及互動

「媽媽/爸爸想你一齊幫手開飯，你想負責邊部分呀？」

C

從不斷嘗試的過程中協助孩子建立信心與能力感

「不如我哋一齊諗方法點樣可以令餐具唔跌落地下？」

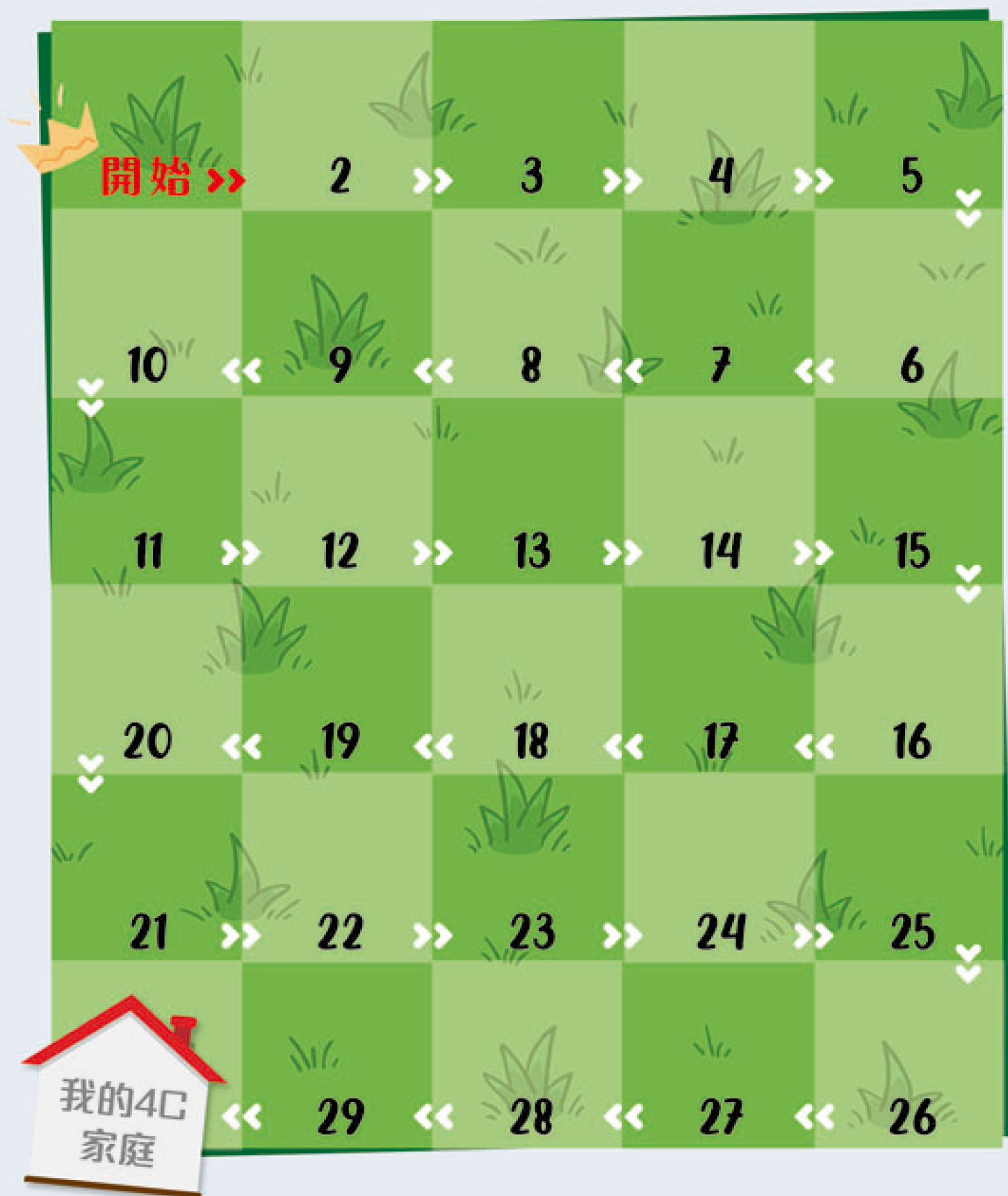
D

「我哋會唔會可以搵啲物件幫你手？」

「係㗎，你諗到方法點樣幫自己！」



「一起4C，你我可以」



就讓我們從家務開始與孩子實踐4C，家長可以邀請孩子完成以下的家庭或個人任務，也可因應孩子的年齡及能力作出調節。

遊戲玩法：

若孩子能自行完成個人任務，便可以在棋盤上向前走一步；如家長能與孩子一同完成家庭任務，便可以在棋盤上向前走三步。



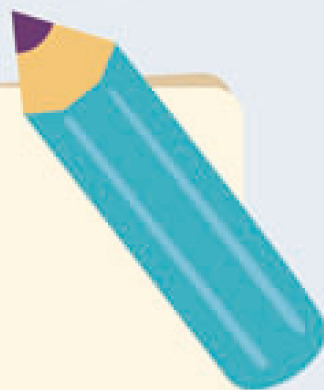
孩子可以使用頁尾所提供的公仔紙樣，貼上或畫上自己的樣子進行遊戲。

家庭任務

- ◆ 清潔環境
(清潔桌子)
- ◆ 整理衣物
(掛起衣服/夾衣夾/把衣服分類)
- ◆ 用膳前後
(清潔飯桌/擺放及收拾餐具/排椅子)

個人任務

- ◆ 收拾玩具
- ◆ 自行用餐具進食
- ◆ 早晚自己刷牙
- ◆ 自行更換衣物
- ◆ 把待洗衣物放到指定的地方
- ◆ 外出回家後自行脫下鞋子並放好



分離從來不易？



不知家長會否擔心孩子在開課後會出現**分離焦慮**的情況？分離焦慮是指孩子離開家長時所產生的不安及生氣等情緒，或擔心會有意外或壞事發生。孩子在十八個月左右會出現較明顯的分離焦慮情況，而且對時間概念模糊，即使家長只離開一會，對孩子來說也是十分漫長和不安，因此孩子在上學初期會出現哭鬧的行為表現，也屬正常現象。

孩子仍未上學時，家長可嘗試讓孩子認識情緒：情緒是與生俱來，是自然的，並沒有好壞之分，而且都是需要表達的。若孩子未能明白「情緒」二字，可以心情代替。

那麼如何讓孩子認識情緒呢？家長可與孩子一起閱讀與情緒相關的繪本，去共同探索及認識不同的情緒。除認識情緒外，家長也可以使用「情緒溫度計」及「呼吸放鬆練習」，讓孩子學習表達情緒及處理情緒的方法。

情緒溫度計



家長可每天與孩子分享情緒，如孩子感到十分開心，便可把開心的笑臉放在溫度計較高的位置。



開心



傷心



憤怒



害怕

呼吸放鬆練習



孩子上學，分離在即，家長可以嘗試參考以下的方法：

1. 家長可先給予時間讓孩子表達情緒；
2. 與孩子清晰地道別，並說明再見的時間；
3. 利用有趣的活動吸引孩子進入學校。

其實要處理孩子的分離焦慮，家長也要好好處理個人的擔心或焦慮，始終情緒是有感染力的，家長的情緒會直接影響孩子的情緒。因此家長也要照顧好自身的情緒，才能陪伴孩子面對分離時所帶來的焦慮。

如孩子的分離焦慮表現持續一個月或以上，家長可諮詢老師及駐校社工的意見。

自助資源

駐校社工團隊亦透過「Project I-Learning - 網上家長及兒童學習園地：『童』一家」，製作了自理能力及分離焦慮相關的影片，家長可以到下列網址與孩子一同觀看。



衫褲鞋襪，我穿到！



洗臉刷牙，我做到！



分離，焦慮嗎？



協康會
HEEP HONG SOCIETY