

幼兒自理有妙法

進食、如廁、穿衣和梳洗，對一般兒童來說是輕而易舉的事情。可是，對於部分有發展障礙或自閉症的兒童來說，要學習這些自理技巧並不容易。試想一想，你家中的小寶是否經常依賴菲傭照顧？如廁時是否要跟多番「激戰」？刷牙時他總是不願意開口？進食時往往弄得亂七八糟？這些自理問題，往往令家長感到束手無策。要提升兒童的自理能力，究竟有甚麼妙法？家長應從何入手？以下讓協康會職業治療師為你簡介自理訓練的重點。

一．認識自理能力對兒童成長的重要性

自理是指在日常生活中自我照顧的能力及習慣。幼兒在成長階段所發展的自理技巧，主要包括進食、如廁、穿衣和梳洗等。這些看似甚為平常的自理活動其實和兒童的心理、生理、體能及智能發展是息息相關的。兒童在參與這些活動時，可同時提升多方面的基礎技巧，包括：感覺肌能技巧、小肌肉技巧、認知概念和情緒行為，對兒童的成長有莫大的益處。

感覺肌能

- ✓ 適應不同的感覺刺激
- ✓ 姿勢控制
- ✓ 動作計劃



認知概念

- ✓ 身體概念
- ✓ 視覺空間概念
- ✓ 物件操作概念



小肌肉

- ✓ 手部伸展及抓握
- ✓ 手眼協調
- ✓ 雙手協調
- ✓ 手指靈活操作



情緒行為

- ✓ 自信心
- ✓ 責任感
- ✓ 獨立性

感覺肌能

在進行自理活動的過程中，兒童能獲得豐富的感覺經驗，例如：透過進食不同溫度、質感、味道及顏色的食物，能擴闊兒童的觸覺、味覺、嗅覺及視覺感知經驗。另外，讓兒童學習安坐及自行用食具進食，能鍛練良好的坐姿控制及動作計劃的能力。

小肌肉

透過學習不同的自理活動，兒童的小肌肉技巧得以提升。例如：扣鈕和拉拉鍊可強化兒童的手眼協調技巧、雙手協調技巧及手指抓握力度。



認知概念

透過進行日常的自理活動，能提升兒童的專注力、視覺空間概念，身體概念和物件操作概念。例如：穿外套時，兒童能學會分辨外套的前後和裡外幅，掌握當中的空間及身體概念，配合身體部位穿上外套，並掌握所需的操作步驟。

情緒行為

從小訓練兒童的自理能力，例如：自己穿著衣服、鞋襪及收拾個人物品，能增加兒童的自信，強化他們的責任感及獨立意識，並能同時增強社交及生活適應能力。


從以上所見，透過日常不同的自理活動及練習機會，不但能提升兒童的自理能力，對促進兒童整體的基礎技巧發展也是相當重要的。

專題

二·了解自理問題的背後因素

對於有發展障礙或自閉症兒童來說，正因為他們於以上提及的基礎技巧（包括：感覺肌能技巧、小肌肉技巧、認知概念和情緒行為等）仍未穩固，在進行自理活動時可能出現很多問題，你的孩子也有以下的問題嗎？

- () 揀飲擇食，只偏吃某些味道、溫度、顏色或質感的食物
- () 進食肉類時容易哽咽
- () 使用餐具時，方法混亂，動作笨拙
- () 拒絕進入廁所，或在廁所內「搗蛋」
- () 聽覺敏感，害怕聽到沖廁或廁所內的抽氣扇或乾手機所發出的聲音
- () 抗拒穿著某些質料（例如：羊毛）的衣物
- () 穿脫衣服、鞋襪時動作笨拙，速度緩慢
- () 經常弄錯衣服、鞋襪的前後、裡外或左右位置
- () 抗拒刷牙、梳頭、剪指甲、剪腳甲或用電剪剪頭髮
- () 未能掌握不同的梳洗活動步驟
- () 缺乏主動性，經常依賴家人的協助



要解決以上的問題之前，家長需先了解問題背後有那些影響因素。為什麼孩子到六歲仍要成人餵食？是因為未懂得操作食具？或是因為被家長過分照顧？還是有其他原因？當我們仔細分析這些問題，便會發現影響兒童自理能力發展的因素可包括以下兩方面：

個人成長發展因素

多涉及兒童的生理、心理及肌能等發展範疇，包括兒童在感覺肌能、小肌肉技巧、認知概念等方面的發展是否存在困難，以及在溝通技巧和情緒行為方面是否存在問題。

外在環境因素

指日常生活的環境安排，以及成人對兒童的要求和態度。常見問題包括家居佈置或家居設施安排不當、生活常規混亂、成人對兒童的要求過分寬鬆或嚴苛，以及訓練方法不正確等。

因此，當家長在訓練孩子自理時感到困難，不妨停一停，想一想，是否有以上提及的因素所影響，從而找出相應的對策，或尋求治療師的協助。

三．學習採用簡單的行為訓練方法

要提升兒童於日常生活中的自理技巧，家長的參與是十分重要的。作為孩子最貼身的訓練員，家長可按孩子的年齡和能力，選擇合適的訓練方法。若兒童的自理問題並不是十分嚴重，在一般情況下，家長可以採用行為訓練方法，逐步提升孩子的自理技巧。以下將進一步介紹其中一種常用的方法－連扣法（Chaining）的應用。

專題

連扣法

連扣法是指將目標活動細分為一連串的步驟，進行連扣式訓練，每次讓兒童練習一至兩個步驟，其餘步驟則由成人協助，然後逐步增加兒童要自行完成的步驟，直至自行完成整個目標活動。連扣法可分為：

- (一) 順序式連扣法(FORWARD CHAINING)
- (二) 倒序式連扣法(BACKWARD CHAINING)

順序式連扣法(FORWARD CHAINING)是指按活動發生的步驟，順序由先至後進行訓練。相反，倒序式連扣法(BACKWARD CHAINING)是指按活動發生的步驟，倒序由後至先進行訓練。例如：

強化兒童自行洗頭髮的行為

方法一：順序式連扣法(FORWARD CHAINING)

訓練階段	活動步驟				
1	沖濕頭髮 	擠出洗髮水 	塗抹洗髮水 	沖水 	抹乾濕髮 
2	沖濕頭髮 	擠出洗髮水 	塗抹洗髮水 	沖水 	抹乾濕髮 
3	沖濕頭髮 	擠出洗髮水 	塗抹洗髮水 	沖水 	抹乾濕髮 
4	沖濕頭髮 	擠出洗髮水 	塗抹洗髮水 	沖水 	抹乾濕髮 
5	沖濕頭髮 	擠出洗髮水 	塗抹洗髮水 	沖水 	抹乾濕髮 

兒童自行完成

家長協助

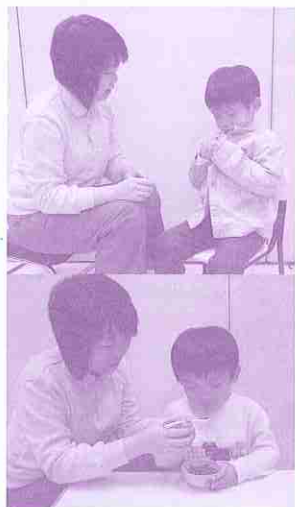


方法二：倒序式連扣法(BACKWARD CHAINING)

訓練階段	活動步驟				
1	沖濕頭髮 	擠出洗髮水 	塗抹洗髮水 	沖水 	抹乾濕髮 
2	沖濕頭髮 	擠出洗髮水 	塗抹洗髮水 	沖水 	抹乾濕髮 
3	沖濕頭髮 	擠出洗髮水 	塗抹洗髮水 	沖水 	抹乾濕髮 
4	沖濕頭髮 	擠出洗髮水 	塗抹洗髮水 	沖水 	抹乾濕髮 
5	沖濕頭髮 	擠出洗髮水 	塗抹洗髮水 	沖水 	抹乾濕髮 

兒童自行完成

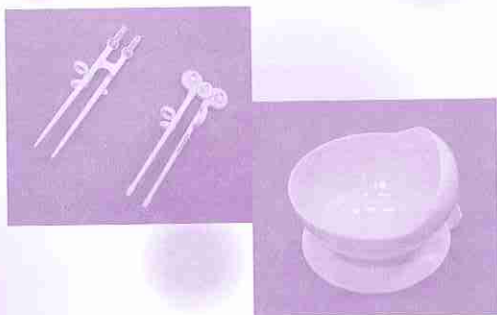
家長協助



四·尋求職業治療師的協助

若家長於訓練孩子自理時感到困難，可諮詢職業治療師的專業意見。治療師會按照兒童日常生活的情況，評估兒童的自理問題及其背後因素，然後按兒童的個別需要為兒童進行基礎技巧訓練，及進食、如廁、穿衣、梳洗等各方面的技巧訓練。

專題



除此之外，治療師會指導家長如何適當地安排家居設施，建立合適的生活流程和常規；並在有需要時提供輔助器材及用具，以提升兒童的自理能力。

五·參考「妙法」

為了進一步幫助家長處理孩子的自理問題，協康會的職業治療部特別製作了《幼兒自理有妙法》家長手冊，希望能藉此提升家長對兒童自理能力發展的認識，就常見的自理問題剖析引發問題的背後因素，並為家長提供相關的訓練方法及建議；對需要照顧有發展障礙或自閉症兒童的家長，期望能藉此提供實用的指引，減輕在照顧幼兒上的困擾。

如家長有興趣索取《幼兒自理有妙法》家長手冊，可聯絡協康會的職業治療師。

