

# 我會自己做!!

## 兒童生活自理能力發展的訓練方式

恩主公醫院復健科職能治療師 蘇秀婷

### 首先，發展的概念是一定要有的

發展里程碑意指一般兒童平均多大年紀學會該技能，瞭解發展順序及里程碑，可以給我們一個指南去選擇要從什麼階層開始訓練，也能幫助我們對孩子有合理的期待，例如 1.5 至 3 歲的孩子學會穿上所有衣物，但要練習到 4 至 5 歲才會分辨衣服前後、鞋子左右，因此若是嚴格要求 3 歲孩子自己穿對鞋子左右，就有點強人所難了。

心智年齡較低的個案，雖然智商無法隨著年齡進展，但是，穿衣能力卻依然隨著年齡增長而進步，不管孩子的智商高或低，年齡愈大，穿衣方面的獨立性就愈高。考量到孩子的生理年齡，也可以幫助我們決定是否該停止無效的訓練，轉個彎去找其他的方法。例如一個技巧教了 5 年都還學不會，是不是要改其他替代措施呢？

以下是一些基本自理活動的發展順序及里程碑，大家可以看看自己的孩子是不是都會自己做他的年紀應該要會的事情？有哪些是需要加強訓練的？

**進食的口腔動作**方面：3-5 個月的寶寶會含入湯匙上的糊狀食物；6-8 個月已經會用牙齦咀嚼並吞下嬰兒餅乾，若有大人幫他拿好杯子，他就能用嘴唇含住杯緣喝水，不會噎到或流出嘴巴；9-11 個月會自己用手拿餅乾吃，還能咬下一口餅乾並且咀嚼；20-23 個月已經會吐水果籽囉！

**進食並且牽涉到工具使用**的部分：6-8 個月的孩子會自己扶奶瓶將瓶口對準嘴巴；12-15 個月會用湯匙舀碗中食物送到口中；16-19 個月會自己拿杯子喝水只灑出一點點，會自己用湯匙吃完一碗只掉出一點點；24-35 個月已經會自己拿杯子裝水喝，會用叉子叉食物吃，會用湯匙吃飯吃得很好了；3-4 歲會用筷子耙食物；4-5 歲會用刀子切香蕉、蛋糕等較軟的食物；5-6 歲會用筷子夾起食物囉！

**穿脫衣物**方面：12-15 個月的孩子會拉掉帽子、襪子、鞋子，在幫他穿脫衣物的時候他的手腳會主動挪移幫忙；20-23 個月會自己脫下身上的衣物，包括鞋、襪、衣、褲；32-35 個月會自己穿上所有衣物，包括鞋、襪、褲子、套頭上衣、外套，也會拆開/扣上較大的鈕釦；4-5 歲可以勝任較小的鈕扣還有按釦，也能穿對衣物前後；5-6 歲可以穿對鞋子的左右。

**清潔衛生**方面：24-31 個月時若有大人幫忙開水龍頭和拿香皂、毛巾，小朋友可以自己洗手並擦乾；3-4 歲會自己刷牙並吐出漱口水；4-5 歲只要口頭提示就會自己完成刷牙所有步驟，可以自己把頭髮梳整齊；5-6 歲可以自己完成所有盥洗包括刷牙、洗臉、扭乾毛巾、肥皂洗手、毛巾擦乾、洗澡等。

**上廁所**方面：早期的膀胱跟直腸控制能力要等孩子的生理成熟，也可能受情

緒跟壓力的影響，一般來說，孩子 16-23 個月可以開始訓練固定時間坐在馬桶上；24-35 個月的孩子會自己去廁所大小便；4-5 歲開始會試著自己擦屁股，5-6 歲就可以自己把屁股擦乾淨。

以上的里程碑僅供參考，每個孩子發展自我照顧能力的速度各有不同，有時也會出現退化的現象或是不預期的行為，家裡如果有請外勞，會讓孩子較晚學會自我照顧技能。

因為動作難度等級不同，每個技巧的出現的大致上是依照這些順序，若孩子存在特殊的障礙，可能改變技巧習得的順序，例如一般孩子先學會拆釦子，之後才會扣釦子，因為「扣」的動作技巧比「拆」還要困難，但是有些衝動控制不佳的孩子因為習慣用扯的打開釦子，缺乏好好拆釦子的經驗，反而先學會扣釦子再學會拆開。

### 一般訓練方式

最適合訓練自理技巧的時間及地點，就是這項任務自然發生的時間及地點，例如在出門前坐在門口練習穿鞋子，洗澡前在浴室裡練習脫衣服，在飯前、如廁後到洗手台練習洗手。當一個技能在它自然發生的時間地點被教導及練習，很快的它就會內化成孩子行為模式的一部分，上完廁所就會去洗手、準備出門就會去穿鞋子，如同 CD 的曲目一樣，這一首播完很自然的就下一首。

因此平常應該預留足夠的時間讓孩子自己完成他應該要會做的事，把練習機會深深植入在生活的每個情境，不要因為匆忙就代勞。如果孩子有足夠的動機、而且每天的生活環境都有機會可以練習，孩子就可以得到很多很多的練習次數，他們的自我照顧技能通常就會有很好的發展。

當父母主動鼓勵、教導孩子自我照顧，就是在培養孩子能力的發展。在一次研究中發現，家長通常認為孩子太小沒辦法吃飯吃得很好，所以也就沒有特別去要求或糾正，一旦父母有了自覺，知道孩子應該要會到什麼程度，在家裡對孩子的期待提高了，孩子在吃飯方面的能力在二週內就可以達到該年齡應有的品質，多麼振奮人心啊！



在家裡、在學校、在社區、在休閒娛樂的場所，需要用到的技能或是完成自理的方式會明顯的不一樣，孩子需要去適應這樣的不同。例如在學校及在家裡鞋子和外套擺放的地方不一樣，在家洗完手用擦手巾、在捷運用烘手機，父母也要選擇適合的時間去教導這些技能；或是若想加強訓練某項特定技能，也可以刻意

在生活中安排適當的情境，例如最近想練習吐水果籽，就要特地去買葡萄、釋迦、或是龍眼等有籽的水果來增加練習機會；家中沒有蹲式馬桶，擔心孩子將來上學不會使用蹲式馬桶，就要常常經過有蹲式馬桶的公共場所以便增加練習機會。

對於自主性較高、逃避任務、容易放棄、或是尋求大人關心注意的孩子，可以：

- 一、提供二種選擇給他（但二種都是我們大人所期望的），讓他自己選擇以增加配合度，例如「你要現在穿鞋子還是等一下再穿？」「你要在門裡面穿還是在門外穿？」「你要穿藍色的襪子還是黑色的？」
- 二、放下手邊的事，來到孩子面前，給予關注、陪伴、或教導（但不是代勞喔！）
- 三、利用「倒反步驟」的訓練方法，也就是協助前段步驟，讓孩子自己完成後段，逐漸減少協助的量直到獨立。例如第一次練習穿T恤時，幫孩子套頭及穿好二手，讓他自己拉下衣擺；下一次只幫他套頭及穿好一手，讓他自己穿第二隻手及自己拉下衣擺；再來只幫他套頭，他自己穿二手及拉下衣擺；最後只幫他把衣服擺好方向，孩子自己套頭及穿進二個袖子。這種倒反步驟的訓練方法，因為有提供孩子完成任務的成就感，在挫折忍受度較低、自信不足的孩子身上特別有效。



此外還有「順向步驟」的訓練方法，也就是讓孩子先嘗試盡量自己做，真的不會了，父母也先誇獎他好棒有先自己試試看，再協助完成剩下的部份，例如孩子先自己穿上外套，大人再幫忙扣拉鍊；孩子先自己套上襪子，大人再幫忙他拉正方向。

在清潔品質方面也可以用「順向步驟」的訓練方法，例如上完大號讓孩子先試著自己擦屁股，擦不乾淨父母再幫忙補擦；刷牙、洗澡也是一樣先讓孩子自己做，若不夠乾淨大人再幫忙補強。只要有一點樣子出來，大人都不要忘記給他大大鼓勵，這樣下次他會更躍躍欲試，並且努力做得更棒。

提升清潔度跟品質也可以藉助「自然的後果」，例如讓孩子自己吃飯並自己清理桌面，為了下次清理桌面可以不要那麼辛苦，下次吃飯他就會盡量減少讓飯粒掉出來的量；孩子端杯子讓水灑出來了，就教他一起擦地板，為了下次不要這

麼麻煩，他下次拿杯子就會小心一點不要灑出來。如此不但藉機訓練了撿飯粒、擦地板等新技能，還能建立正向溫暖的親子互動，比犯錯打罵還要有效多了喔！

協助的方式分為「肢體協助」、「示範」、「視覺提示」、「口語提示」，這些協助是我們在訓練中可以逐漸減少的東西。例如教孩子刷牙，一開始牽著他的手拿牙刷（大量肢體協助）→後來只用二根手指頭牽他（少量肢體協助）→再來不牽了只在他面前示範，讓他跟著做→然後不用示範，只須指出有上面還沒刷、裡面還沒刷…」（視覺提示、口語提示）→最後什麼協助都不給，孩子就獨立了。

視覺提示可以用來協助孩子穿對鞋子左右或衣物前後，例如在鞋子內側畫上笑臉幫助他找對左右腳，選擇胸前有大卡通圖案的T恤、把外套領子處的標籤縫得更大塊/顏色更突顯，讓他容易分辨前後。

學會某種技巧之後也不可以掉以輕心，要繼續練習增加熟練度，減少做這件事所花的時間，前面提過，一個技巧要熟練到自動化，可是需要花個幾年的時間來練習呢！

孩子除了做自己的事之外，也可以幫忙做一些簡單的家事，像是收拾自己的玩具、幫忙家中其他物品歸位、幫父母拿東西、把一樣的襪子放在一起、把洗衣籃搬過來、幫忙提購物袋，或是用餐時間幫忙鋪報紙、擺餐具、搬椅子、擦桌子，只要大人願意放寬標準，多給孩子表現的機會，這些家事對孩子而言可以是好玩的遊戲，卻在無形中養成了許多好習慣。

### **特殊需求兒童生活自理發展的關係**

對於有特殊需求的孩子，無法照顧自己是學校生活及家庭生活的主要障礙，有太多的大人期待孩子上學就是要學習知識，其實學會自我照顧技能跟學業合格應該視為同等重要，「健康」的定義是能夠完全的參與生活及社會，因此勝任自理活動對孩子是很有意義的。

孩子參與日常活動的種類及表現，反映出他的發展程度，唯有符合環境需求的能力才可能發展並且保留下來，只要孩子每天都有自己穿鞋襪，他的關節活動角度就至少可以維持在手碰得到腳趾，他的抓握力氣至少夠用來把腳跟拉進鞋子；所有自理活動中用到的肌力、角度、協調、認知、記憶，不知不覺都已經被維持在一定的程度。

有智能障礙、頭部創傷或是多重障礙的孩子，他們因為協調、注意力、記憶力等各方面的問題。可能無法很快學會一個技巧，或是把學過的技巧舉一反三應用在其他情境，但是如果適當的教導加上足夠的機會練習，自我照顧技能有希望成為孩子最擅長的發展領域（與粗大動作、精細動作、認知功能等領域比較）。統計顯示腦性麻痺中半邊癱瘓的年輕人，大部分都可以達到日常生活的獨立，包括我們認為需要雙手合作的任務，也可以訓練到用單手或藉助輔具完成。

調查過先天障礙成人他們的生活滿意度，發現與「移行能力」及「日常生活獨立程度」最有關係，能夠符合生活自理獨立的社會期待，對個案的自我滿意度

是不可或缺的。

### 臨床治療策略

職能治療師在臨床遇到個案有生活自理上的問題，通常會有「發展取向」、「矯正取向」、「代償策略」等不同思考模式來協助解決問題：

以「發展」的觀念取向，我們會考量孩子相關能力發展夠不夠好到足以勝任該任務，以釦子為例，如果孩子的精細動作和雙手協調能力不夠好，就要從基本的指尖捏取錢幣、雙手組/拆開積木等動作教起。

以「矯正」的觀念取向，我們會思考也許孩子是力氣不夠所以手舉不高到頭頂而無法自己脫T恤、關節活動角度受限無法彎腰摸到腳所以自己穿鞋子有困難、平衡不好所以穿褲子時會東倒西歪、還是張力太強沒辦法張開雙腳換尿布…，因此會針對加強肌力、增加關節活動度、訓練平衡、抑制張力…的方向去訓練。

而「代償」的方式也是常用的，就是山不轉路轉，可以做的調整像是：

- 一、改變活動本身的進行方式：只有一手有動作無法打開瓶蓋，那就用腿夾住瓶子然後單手開瓶蓋；無法維持身體姿勢，則可以嘗試坐小凳子穿鞋、或是側躺在床上穿衣服。
- 二、改變使用的器材或是利用輔具以達目的：例如不會綁鞋帶可以改用彈簧扣、洗澡刷不到背可以用長柄海綿或沐浴刷、不會走路可以使用拐杖或輪椅。
- 三、改變環境：例如把衣服放在抽屜中而不要掛在高處，讓坐輪椅的孩子可以自己拿得到；讓容易分心的孩子在安靜的房間專心扣好釦子再出來外面。

代償的方法千變萬化，需要家長、治療師、個案一起發揮創造力，在各種情境用嘗試各種方法實際做做看，直到找出最適合的為止。



### 特殊問題及處理策略

平衡問題：

- 一、沒有適合高度的椅子，加個踏腳讓孩子的腳底可以踩平，使髖關節、膝蓋、腳踝都保持在 90 度的穩定姿勢。在治療室我們常把數張巧拼綁成一疊，這樣比較不會滑來滑去，而且如果換張椅子或是孩子長高了，需要調整踏腳的高度，只要增減巧拼的數量就可以了，非常方便。
- 二、坐著穿鞋身體東倒西歪，或是一隻手得要扶著地板才不會跌倒，因此無法雙

手合作，可以讓孩子背靠牆坐著、或是坐在二面牆的夾角支撐度更好，也可以坐在大人懷裡。

如廁：

- 一、因為需要一連串的技巧，孩子必須在生理上及心理上都準備好，家長也要準備好投注時間跟精力來訓練。孩子的心理準備好，常常是如果他有一個大小便的榜樣。
- 二、上肢活動度不足的孩子可能無法把手伸到後面擦屁股，可以嘗試從前面擦。但女孩儘可能還是練習從後面擦，因為要避面污染陰道造成感染，或是考慮使用免治馬桶。
- 三、小孩可能會為了不想上廁所而避免喝水，但水分攝取不足反而會增加感染的機率，需要特別注意。

穿衣：

- 一、通常要花四年的時間練習，一般是先會脫再會穿。
- 二、半邊癱瘓的腦性麻痺先穿壞邊會較容易穿上。
- 三、沒力氣捏拉鍊的話，可以在拉鍊上加個鑰匙圈，變大了就較好捏或直接勾著拉上。



洗澡：

- 一、張力強的孩子，泡溫水可以幫助降低張力。
- 二、腦性麻痺的孩子一受到驚嚇就容易全身僵直，因此動作要穩定緩慢，用簡單的口語預告動作。
- 三、觸覺敏感的孩子會害怕洗澡，先利用深壓覺來整合觸覺，例如用浴巾緊緊包著、抱起時也用穩定的力量環抱，先洗背、手、腳，再洗較敏感的腹部、臉部，動作要穩定可預期。
- 四、與人及環境的互動不佳的個案，可藉洗澡時加入遊戲的情境，以增加物品探索、假裝扮演、以及與父母和手足的互動。
- 五、小嬰兒可以用充氣頸圈以防止溺水，較大的孩子可以坐在塑膠籃子裡。



#### 口腔清潔：

- 一、對舌頭外頂、容易誘發嘔吐反射的個案，可以用小的、軟毛的牙刷。
- 二、若是握得不好，可以用海綿加粗握把或是用魔鬼氈把牙刷柄綁在手掌。
- 三、如果孩子會自己刷但是協調不夠好，電動牙刷可以幫助他刷得更乾淨，但是對力氣較弱的孩子，電動牙刷就太重了。
- 四、牙齦脆弱可以用海綿頭的刷棒。



下定決心開始訓練孩子的自理能力，一開始一定是辛苦的，比直接幫他做還要辛苦，但只要多點耐心，放慢腳步給予陪伴指導，就能看見孩子參與度愈來愈高，甚至漸漸獨立，生理及心裡也愈來愈健康，我們的辛苦絕對是值得的。

#### 參考資料：

- Henderson, A. (2006). Self-care and hand skill. In Henderson, A. & Pehoski, C.(Eds) *Hand function in the child: foundation for remediation*. (2<sup>nd</sup> ed.)(pp. 193-216). Missouri: Mosby Elsevier.
- Shepherd, J. (2001). Self-care and adaptations for independent living. In Jane, C. S. (Ed). *Occupational therapy for children*. (4<sup>th</sup> ed.)(pp. 489-526). Maryland: Mosby Elsevier.