

我會自己做!!

兒童生活自理能力發展的重要性

恩主公醫院復健科職能治療師 蘇秀婷

請想像這樣的家庭生活場景

一手提著剛買的菜，一手抱著心肝寶貝，下班回到家一開門，先把菜放下，幫寶貝脫好鞋子，拿玩具給他玩(或是開電視給他看?)。做菜時孩子要我陪(或者二個孩子在吵架?)所以一直哭。做完飯先把孩子餵飽，我才能吃飯，然後要幫他洗澡，念故事，哄他睡覺...ZZZ

這是很多人當了媽之後的生活寫照，覺得每天都過得像在打仗一樣，為了處理家事、照顧孩子忙得焦頭爛額。隨著孩子長大及手足的出生，依賴的範圍擴大會明顯加重父母在家事方面的壓力，我們的壓力還不夠多嗎?

其實，孩子很早就有照顧自己的意願，只是現今的父母很少提供孩子「我做不到」的機會，因為覺得「太危險」、「太麻煩」，因而一手包辦，然後不免要抱怨「太忙碌」、「太辛苦」。每個無能的孩子背後，都有一個萬能的媽媽，把孩子照顧得無微不至，不見得就是為他好，愛之適足以害之，一不小心就會把孩子造就成新世紀的生活無能者。

成就感與獨立責任

一歲多的孩子一天所要做的事情，也就是他這個階段的人生任務，就是學習處理自己的事，很多人都注意到大概 1-2 歲的小孩開始什麼事都喜歡自己來，即使還不會的事也堅持要自己做。孩子大約二歲左右開始發展出自己穿衣的興趣，而且隨著挑戰的成功，自己穿衣的樂趣也愈來愈提升，這些日常生活經驗的累積，就點點滴滴增加孩子各方面的基本能力。一歲多的孩子就有能力做不少事情，隨著練習次數增加，動作愈來愈精細且熟練，能力慢慢變成習慣，責任感亦在無形中養成。

在這能力、習慣、責任的養成過程當中，興趣、自信、以及堅持不懈的精神是達到自我照顧很重要的元素。

有一份研究請老師對幼稚園小孩的堅持度打分數，再對照他們自己扣鈕子的成功率，發現堅持度愈高的小朋友，扣鈕子的成功率愈高。然而根據孩子穿衣時的喃喃自語的內容去分析，發現堅持度這項特質在三歲孩子之間已經存在廣泛的差異。



當孩子學會了一個新技能，他同時也發展出了自信，為自己的能力感到自豪。同時對自己的例行工作變得負責任（如檢查皮膚、維持自己與環境的乾淨、準備營養的食物），可以預防疾病的發生。

教導自我照顧技能的同時，也提供家長很多的機會去灌注正向的、自尊的訊息給孩子，無形中，會更常誇獎孩子；要常常向親友宣佈我的孩子最近學會了自己穿鞋子、打蝴蝶結，示範表演給親友看，讓他知道大家為他的邁向獨立感到驕傲。

孩子的駕馭動機與操控行為

學步兒及學齡前的階段，是發展出目標導向行為很重要的階段，想要表現出早期的穿衣及吃飯技巧，就是有駕馭動機的表現。

在這裡要特別提到孩子大約二歲開始發展出駕馭動機，孩子對環境的駕馭感，一大部分來自勝任日常生活活動，隨著小孩發展出能力，當他又成功操作一個物品，自信愉悅的感覺油然而生。若孩子沒有機會、或覺得自己無法駕馭日常生活活動，通常這動機會轉而去駕馭大人，進而發展出喜歡控制大人的行為，像是叫阿嬤餵他吃飯、跟阿公撒嬌以逃避母親的處罰、躺在地上哭以便得到商店裡的玩具...，這真的容易多了，就像丟石頭在湖中會產生漣漪一樣，這個年紀的孩子希望自己可以呼風喚雨，這也是為什麼二歲的孩子特別的「魯」，他想要對環境有影響力，他想要有存在感。因此駕馭動機對孩子發展，及對家長的生活安適都很重要。

剝奪學習

生活自理活動是如此廣泛，與生活各個層面息息相關，但它的重要性卻常常被忽略。孩子有自我照顧技能方面的缺陷，這件事的嚴重性也常常被低估，其實自理能力不好的孩子，通常心智發展也不會太好，「參與日常活動」是促進兒童發展的媒介，主動執行生活自理活動有很多好處，包括促進感覺動作技巧（像是肌力、耐力、關節活動角度、協調等）、及認知能力（像是瞭解步驟先後順序、概念形成、記憶能力）。唯有符合環境需求的能力才可能發展並保留下來，就像在學校學了英語回家卻沒有人可以對話，這能力很難被維持；每天每天重複的執行自我照顧活動，也才能將這些感覺動作技巧及認知能力維持在一定的水平。



現代父母有時因為怕髒、趕時間，而剝奪了孩子學習的機會，自然無法幫助他們在生活中有信心、並建立生活自理的能力。自我照顧動作技巧要完全的獨立到像大人一樣的速度及品質，需要很長時間的練習，孩子的動作技巧在學前變得具有功能性，已經好到足以減輕大人的負擔；而自動化的精熟階段，也就是當小

孩可以自己吃飯、自己穿脫衣物並且同時回答你的問題或是跟你聊天，完全不花腦力，是在學會一個技能之後再經過數年的練習才能達到，就像熟悉的音樂彈奏時可以不用看譜、打字可以不用看鍵盤一樣輕鬆。如果這個境界需要同樣動作重複練習 100 次才能達到，幫孩子代勞就是剝奪了他的練習機會，我們在趕時間或是嫌麻煩的同時，是否有這樣的自覺？

讓我們想像一下截然不同的家庭生活場景

一手提著剛買的菜，孩子幫我提了二根胡蘿蔔，下班回到家一開門，先把菜拿去廚房處理，孩子也已經自己脫好鞋子放回鞋櫃。做菜時孩子要我陪，所以我拿了幾顆蒜頭請他幫我敲碎碎。孩子看我吃得心滿意足他也好想吃，孩子自己吃飯吃得滿嘴滿桌都是，我拿鏡子給他看，要他把臉上和桌上的飯粒都撿乾淨，當然，他只撿了一半就跟我說「好了」，我放下正在洗的碗盤，走向餐桌指給他看哪裡還有飯粒，撿乾淨之後，我遞給他一條抹布…



學會自我照顧讓孩子達到獨立、社會認同、及駕馭感，爸媽們！讓我們辛苦在前面，卸下「代工」的責任，享受倒吃甘蔗的樂趣吧！讓孩子具備必要的生活技能，不成為負擔。如果對這個主題有興趣的話，下個一篇，我們會介紹如何促進孩子的自我照顧技能，以及面對發展遲緩的孩子要如何調整我們的方式及腳步，敬請耐心閱讀！

參考資料：

李藹芬（民 98 年 1 月）。0-3 歲嬰幼兒生活自理發展指標能力養成方法，**bobo 小天才**，特別企劃，3-7。

洪敏琬（民 98）。**小小生活高手**。台北市：心理出版社。

Henderson, A. (2006). Self-care and hand skill. In Henderson, A. & Pehoski, C.(Eds) *Hand function in the child: foundation for remediation*. (2nd 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*. (4th ed.)(pp. 489-526). Maryland: Mosby Elsevier.