作者是 簡[婕物理治療師

週二 , 12 五月 2015 00:00 - 最近更新 週三 , 27 四月 2022 17:08

物理治療師 簡婕

想幫助幼兒學會穿脫衣物的自理能力，除了必須耐心地等待孩子生理與心理的發展與成熟，日常生活中，爸媽也應該主動提供孩子重覆演練的機會 。

建議家長可使用倒序式練習法讓兒童執行最後的步驟，例如先幫兒童把 鞋子的黏 扣帶鬆開，讓兒童自己把鞋子脫掉，先幫兒童把外套的鈕扣打開，讓兒童自己脫下外套 。

穿前面系扣的衣服開始，再教他穿套頭衫 通常在寶寶 1 歲左右，就可以請他配 合穿衣服了 。 剛開始，家長可以通過玩遊戲的方式，鼓勵孩子進行練習 。

教孩子扣扣子的步驟：先把扣子的一半塞到扣眼裡，再把另一半扣子拉過來，同 時配以很慢的示範動作，反覆多做幾次，然後讓孩子自己操作，及時糾正寶寶不正確的動作 。 其次，也可以讓孩子在娃娃身上練習 。 另外，要注意讓孩子先從下面的扣子 扣起，這樣能夠防止孩子把扣子扣錯 。

穿套頭衫時，要先教孩子分清衣服的前後裡外 。 領子上有標籤的部分是衣服的後面，有縫衣線的是衣服的裡面，沒有縫衣線的是衣服的外面，然後，再教孩子穿套頭衫的方法：先把頭從上面的大洞裡鑽進去，然後再把手臂分別伸到兩邊的小洞裡，把 衣服拉下來就可以了 。 注意孩子的套頭衫領口一定要寬鬆些，家長可以多讓孩子觀察自己穿套頭衫的過程，還可以在套頭的時候，和孩子玩一玩 「躲貓貓 」的遊戲，以此 減少孩子內心的恐懼 。

1. 選擇容易穿脫的衣物
2. 透過玩具或遊戲做練習
3. 以分解動作示範
4. 給予孩子充足的練習時間

參考文獻:

1. 莊億惠 。 孩子你可以自己來 。 生活自理教戰手冊 。 2007 書泉出版社 。
2. 洪敏琬 。 小小生活高手 。 培養兒童生活自理能力 。 2009 心理出版社 。

圖片來源– http://www.fawan.com/Article/sqzk/wj/2013/01/10/131601182764.html