

做家事好快樂

台北市立聯合醫院忠孝院區復健科職能治療師賴安柔

- 做家事可以培養小朋友的自信心和身體的協調能力與責任感，甚至也讓小朋友有獨立做事情的機會，讓小朋友覺得自己很棒！

既然做家事有這麼多的好處，我們可以試著從小培養小朋友做家事的態度與習慣，要如何開始培養呢？以下是一些小建議：

1. 隨時教育兒童家居以及各種安全知識與常識，隨時讓兒童知道危險，在活動時能主動避免意外發生，由於兒童注意力與記憶力仍在發展，需要時時注意兒童的安全，並且適時使用安全輔具，或是將危險物品安置在兒童無法取得的位置。
2. 在讓兒童學習複雜的家事活動之前，先學習基本的自理能力，需要在日常生活中找機會多多練習。
3. 責任感要從小建立，從小事開始培養。
4. 訓練步驟較多的活動時，試著把活動分解為數個小步驟。
5. 對兒童的指令要短，要簡單，要很容易懂。
6. 多多說明生活用品的用途與用法，也可以示範或帶著兒童操作安全的用品。
7. 家裡環境可以盡量整潔明亮。

- 有哪些實用的家事活動適合小朋友做呢?以下是一些建議

1. 準備餐食：學著放置不容易破的碗和筷子，吃完把碗和筷子收到水槽。
2. 收拾打掃：玩玩具後練習分類收好玩具，不坐著時靠椅子到桌邊，用水和抹布把桌子擦一擦。
3. 整理衣服：放好鞋子到鞋櫃，練習折疊手帕或小毛巾，將乾淨衣服放在衣櫃中。

- 但如果小朋友感到吃力或做不到，以下是需要注意的行為表現，如果有這些狀況，要趕快跟治療師討論唷!

1. 兒童對於一些操作物品的動作，都做不到：摺紙、擠牙膏、擦桌子
2. 很怕東西碰到身上的感覺
3. 東西在眼前卻很容易找不到
4. 不容易記住事情，記不得步驟順序
5. 情緒不穩定，容易挫折或是生氣

