

培养独立能力至关重要，因为真正的成长只能靠自己！

自理能力看似简单，实则对孩子成长的影响却一点儿也不小。很多孩子年纪小，但是能自己做的事情可不少呢！也有很多家长觉得自理能力可以水到渠成，不必太过重视。其实不然，及早培养独立能力至关重要，因为真正的成长只能靠自己！而中班幼儿能够根据天气的冷热增添衣物；能自己穿鞋子、系鞋带；能按照类型，分别类的整理好自己的物品。

☞怎样帮助孩子培养自理能力？

1、树立孩子的自我服务意识

让孩子知道的事情该自己做，这是为自己服务的，而不是帮爸爸妈妈做的。比如孩子自己收拾房间了，不妨说「真棒，能自己收拾房间啦！」而不再说「真棒，都能帮妈妈做家务啦！」从而让孩子知道，他做的一切都是为自己做的。

2、多提供机会，让孩子体验

别因为孩子小就替他包揽一切，相反，要为他创造更多的自理机会。比如吃饭、穿衣、收拾房间的时候，不要急着上去帮忙，而是让孩子自己思考和动手，让他自己想办法解决。

3、营造宽松氛围，学会耐心等待

当孩子自己吃饭弄脏了衣服，或者自己做事手脚慢的时候，不要催促和训斥他，相反的，家长要营造一种宽松和轻松的氛围，同时要学会耐心等待，并记得鼓励他，替他加油。

4、循序渐进，慢慢养成

自理能力迅速提高对于孩子们来说真的很难，家长们可以安排一个进度表，来慢慢增多孩子的任务。比如让孩子先学会自己用勺子吃饭，做到不漏到外面，再慢慢学会用筷子、端汤等。

5、教给孩子有效的自理方法

孩子自理的过程中会遇到一系列问题，而家长要做的是帮助他们解决。比如穿衣服的时候，要先学会看衣服的正反，然后教会孩子怎样把胳膊伸进去，再怎样把衣服穿端正。

6、树立榜样，以身作则

家长对于孩子的影响力是最大的，因此在家里，家长就要为孩子树立起榜样来，家长也同样坚持自己的事情自己做，并且也要时刻提醒着孩子“自己的事情自己做”这一理念。

7、持之以恒，反复练习

孩子的自理能力要得到提高，那么就一定要反复地练习，因为熟才能生巧，如果今天学会了明天就不练了，那实质上还是不会。

中二班

2019. 11. 1