如何培养幼儿生活自理能力

一、与幼儿园保持一致，习惯成自然

家中的生活习惯与幼儿园保持一致，是培养幼儿生活自理能力的第一步。

其实，幼儿园一日生活的很多方面都在培养幼儿的自理能力。 就说吃饭，孩子在幼儿园都是自己吃。但在家里，家长常喂孩子，结果孩子吃饭慢吞吞，自理能力差。

正确做法是创设与幼儿园相对一致的生活环境，比如关闭电视，一家人一起吃饭，鼓励孩子独立吃饭。

二、充分利用日常生活中的小事情

日常生活中就充满了各种事情，玩具玩好自己收拾，自己的袜子自己洗，妈妈买菜、孩子可以剥豆子等等，数不胜数。

三、树立孩子自我服务的意识

著名心理学家埃里克森的人格发展八阶段理论提出，“3-6岁是主动对内疚，主要的发展任务是活动主动感和内疚感，体现目的的实现。”

简单来说，家长鼓励、支持孩子的行为，树立自己的事情自己做的意识，对孩子来说是十分有价值的。

四、家长放手，坚定地相信孩子的能力

对于孩子，很多家长很难百分百去相信孩子的能力，所以，很多成人常说：“你还小，这个不行的；等长大了，你就能做。”正因为成人抱有这样的观念，所以，当孩子第一次吃饭吃得都是；当孩子穿衣服能穿一个多小时；当孩子倒水打翻杯子……家长处处为孩子“解决琐事”，以至孩子自己都不再相信自己的能力。

五、适当地示弱

在孩子的眼中，大人们都是超人，什么都会做、都懂。事实上，大人也是普通人。如果在生活上，成人对各种事情都包办代替的话，那么，当你需要孩子帮忙的时候，孩子可能会拒绝你。作为家长，在生活中，对孩子适当地示弱，让孩子参与其中，更积极地去做，获取各种生活体验的过程。

六、树立榜样，让孩子看得到

现在社会，很多家长双方都是工作族，所以家中很多事情都是祖辈帮办代替。家长自己的事情都不自己做，怎能要求孩子去管理好自己的事情呢？

3-6岁孩子模仿能力强，所以孩子会去模仿家长的生活习惯。如果你想让孩子学会生活自理，做给他看，你就会发现自己的榜样对孩子有多大的影响了。

七、耐心等待

成人常常很着急，做很多事情都希望能赶紧做完。有时会因孩子做不好或做的慢儿包办代替。任何事都是熟能生巧，通过不断地练习，孩子才能熟练起来。平时，家长请多一点耐心，让孩子在生活中去实践、去学习。

八、设置合理的生活自理能力目标

如果孩子对很多事都懒于动手，不用焦虑，你可以尝试调动孩子的目标意识。和孩子一起设定生活习惯的阶段目标，先从最简单的目标开始；逐渐加大目标的难度，形成一个螺旋式的目标阶梯。在此过程中，孩子不仅会获取成就感、感到愉悦的情绪，而且在不知不觉中养成良好的自己能力。

九、教给孩子生活自理的基本方法

当孩子因为不会才不做时，家长要教给孩子生活自理的基本方法。

尤其是和其生活密切相关的，如穿脱衣服和鞋袜、洗手洗脸、擦鼻涕、擦屁股的正确方法。具体地说，穿衣服时如何看前后、里外，简单的方法去教孩子。只要你努力去教，并给孩子尝试的机会，孩子也会很认真地学习，并最终掌握的。

十、及时且多样的奖励形式

当孩子做得好，家长要及时地给予奖励，但形式可以多样化，目的是告诉孩子，你看到并认可他的行为和努力。但切忌用单一的奖励形式。当孩子做得不好，家长切忌将孩子的行为与其他孩子做比较，甚至训斥孩子。一句话，无论孩子做得好坏都给予适当的肯定，以免剥夺他发展自理能