

陳宜男職能治療師為 0~3 歲孩子量身打造以下 4 個家事小遊戲，可以提升孩子的日常生活技能，不僅能讓他們增進自我照顧的能力與自動自發分擔家事工作，也可以稍稍減輕家長照顧上的負擔。

### 6~12 個月

- 遊戲名稱：「**奶瓶萬花筒**」。
- 遊戲收穫：**奶瓶抓握能力、增加進食的獨立性。**
- 準備工具：顏色較鮮豔的奶瓶（利用顏色鮮豔的奶瓶，更可以吸引寶寶對奶瓶的興趣，進而增加寶寶伸手觸碰奶瓶的動機）。
- 遊戲方式：
  1. 在奶瓶中投入數種顏色鮮豔且小玩具（如小珠珠等）。
  2. 搖晃奶瓶使小玩具敲擊瓶壁發出聲響，吸引寶寶的注意。
  3. 家長帶著寶寶的雙手抓握住奶瓶並搖晃發出聲響。
  4. 家長逐漸減少對寶寶雙手的支撐，試探寶寶是否有自己抓握住奶瓶，如寶寶能緊握，家長即可完全放開。

### 13~24 個月

- 遊戲名稱：「**獨處時間**」。
- 遊戲收穫：**獨立性培養。**
- 準備工具：寶寶喜歡且熟悉的玩具、音樂與專屬的遊戲空間（安全為最優先考量）。
- 遊戲方式：
  1. 初期：家長可以在一旁做自己的事情，讓寶寶自行玩耍 10~15 分鐘，如果沒有安全相關疑慮，儘量不要干涉寶寶玩耍。
  2. 後期：逐漸地讓寶寶獨處玩耍 10~15 分鐘，家長可以躲在一旁觀察與留意安全。

### 13~24 個月

- 遊戲名稱：「**玩具保母**」。
- 遊戲收穫：**收拾玩具的好習慣。**
- 準備工具：大小玩具數個、籃子或盒子、不同的玩具照片數張。
- 遊戲方式：
  1. 建議選擇在小朋友玩完玩具之後進行。
  2. 家長可以先設定一個遊戲情境，如玩具保母把玩具送回家等。
  3. 玩法一：每次秀出 1~2 種（或更多）玩具照片，請小朋友在玩具堆中找出後，放入玩具籃中。
  4. 玩法二：玩具分類，準備數個籃子，將玩具照片隨機貼在籃子上（例如，一個籃子上可貼 4~5 張照片），請小朋友依照籃子上的照片，將玩具進行分類。
  5. 待收拾完畢後，一定要給個獎勵唷！



### 24~36 個月

- 遊戲名稱：「**小管家，愛乾淨**」。
- 遊戲收穫：**家事能力、生活習慣建立。**
- 準備工具：抹布或毛巾、紅色膠帶。
- 環境設置：家長在桌上、地上或牆壁上用紅色膠帶貼成迷宮路徑、簡單的幾何圖形，甚至也可以貼成數字。
- 遊戲方式：
  1. 先從單純的縱向或橫向開始練習；接著再進階到曲線或幾何圖形。
  2. 將毛巾放置在起始點，並帶著小朋友的手從起點出發，沿著紅色膠帶的路徑一路擦拭到終點。
  3. 帶過幾次後，嘗試讓小朋友自己操作。
- 遊戲變化：視小朋友的能力，可調整遊戲的難易度，難度等級依序為：站著擦桌子、站著擦牆壁、蹲著擦地板。

