

## 自闭儿生活自理能力训练法：05

### 五、用杯子喝水

功能领域及年龄：生活自理：吃饭 1-2 岁

精细运动：操作 1-2 岁

模仿：运动 1-2 岁

目的：发展独立地喝水技能。

目标：没有洒漏，自己用两只手端着杯子喝水。

材料：不容易打碎的杯子。



操作过程：让孩子坐在桌子旁，你坐在他的对面。给他一个杯子，让他玩几秒钟。然后拿着杯子，向他示范，你怎样用双手拿着它。

把他的双手放到适当的位置上，平静而温柔地表扬他。缓慢地把杯子移动到你的嘴边，然后把它放到桌子上。当他感觉拿着杯子比较舒服的时候，就在杯子里倒一很少量的液体。

你的手拿着他的手拿着杯子，把杯子放到你自己的嘴边，对他说：“孩子，看，喝”，然后用嘴唇轻轻地喝一点点。然后把杯子放到桌子上，慢慢地把杯子举到他的嘴唇边，说：“喝”。

慢慢地倾斜杯子，这样少量的液体能够流到他的嘴唇上。如果是他喜欢的液体，他将张开嘴，让液体流到嘴里。慢慢地把杯子放到桌子上。

把手从杯子上拿开，说：“做得好！”随着他感觉在辅助下用杯子喝水比较舒服，就简化步骤，省略你喝水示范的过程。

逐渐减少你对他的手的控制。首先让他自己把杯子放到桌子上，然后是他自己喝，最后让他拿起杯子，独立地完成整个过程。在这个活动的早期阶段，会有把水弄洒的情况，尽量不要去管他。