

自闭儿生活自理能力训练法：07

七、用筷子吃饭

功能领域及年龄：生活自理：吃饭 3-4岁

精细运动：操作 2-3岁

目的：提高吃饭的能力。

目标：使用筷子吃饭。

材料：筷子。



操作过程：在孩子已经熟练地掌握了用勺子吃饭，逐渐地教他使用筷子。

使用的食物是用筷子比较容易夹住的，例如煮熟的胡萝卜、已经抽去筋的豆角等。如果使用的食物是他比较喜欢吃的，那么任务比较容易。

向孩子演示怎样拿着筷子，把筷子举到嘴边。然后把筷子放到他的手心

里，用你的手把他的手指握起来，慢慢地把筷子举到他的嘴边，然后再把筷子放到桌子上，重复做这个活动几次，交替地把筷子放到你和他的嘴边。

当他已经习惯于用筷子和往嘴边放的动作的感觉时，在他的盘子里放几片适当的食物。

奖励他握住筷子，引导他的手轻轻地夹住一片食物，慢慢地把食物举到你的嘴边。当你把食物放进嘴里，慢慢地把筷子从嘴里拿出来的时候，确保他正在观察你。

把筷子放到桌子上，重复上述的过程，这一次把食物送到他自己的嘴里，说：“吃，孩子”。轻轻地把食物放到他的嘴里。

让他的嘴巴闭上，慢慢地把筷子入嘴里拿出来。把筷子放到桌子上，表扬他“吃得好！”继续上述的活动，逐渐减少你对他的手的控制。保证整个过程使用他喜欢吃的食品，这样他用筷子吃就是对他的奖励。