

家庭赋能在儿童作业治疗中的实践与展望

窦菲菲

f219feifei@163.com

中国康复研究中心作业治疗

背景

感谢编辑邀请我分享有关家庭赋能的研学经验，我感到十分荣幸。我想分享的是关于家庭赋能的学习历程，这一经历让我逐渐意识到其深层意义，并对我的专业发展以及工作产生了深远影响。

我对于家庭赋能的理解源自于个人的教养经历以及在作为儿童作业治疗师服务对象家庭中的互动体验。曾经，我的孩子在幼小衔接课程中面临着适应小学生活的挑战。然而，我却未意识到其中的挑战，因为自身的工作和学习压力导致了情绪的不稳定。这种情况持续了一段时间，直到我意识到自己对孩子施加的压力，才开始调整自己的态度，给予孩子更多的理解和支持。这段经历让我深刻体会到了父母对于孩子的理解和支持的重要性。

临床工作中的理解与应用

在临床工作中，我们经常指导家长如何帮助孩子成长。然而，仅仅罗列任务清单往往不能达到理想效果。在与家长的互动中，我意识到家庭赋能的目的不仅是实现孩子的个人目标，还包括实现整个家庭的共同发展目标。家长指导不仅应包括任务清单，还应涉及到具体的操作方法、语言运用、亲子关系建立等方面，从而提高家长在家庭互动中的创造力，实现真正的赋能。

实例与建议

实例1

在与一位焦虑的母亲交流时，我发现她感到无助。我提供了具体的建议，如制定家庭游戏计划，并鼓励她使用积极的语言与孩子互动，同时也向她介绍了放松技巧和亲子活动的重要性。

建议 1

家长指导不仅应着眼于任务完成，还应强调情感沟通和亲子关系建立。建议家长与孩子互动时使用积极的语言，并提供放松技巧的指导，以促进家庭氛围的融洽。

实例 2

我与一位家庭合作，帮助他们制定了适合孩子的家务活动计划，并提供了一系列简单易行的亲子活动建议。这些活动不仅促进了孩子的成长，也增进了家庭成员之间的情感联系。

建议 2

家长可以与治疗师合作，制定个性化的家庭活动计划，促进孩子的全面发展。此外，家长还应了解各种放松技巧，并与孩子一同实践，以营造良好的家庭氛围。

通过个人经历和临床工作，我逐渐认识到了家庭赋能的真正意义和重要性，以及作为作业治疗师在其中扮演的重要角色。这一认识影响了我的工作方式和态度，让我更加专注于帮助孩子和家庭实现共同的发展目标。

学习内容与方法

为了成为具备家庭赋能工作胜任力的作业治疗师，我踏上了持续学习之路。在选择学习内容时，根据我个人对家庭赋能的理解主要从三个方面出发：

1. 深入学习儿童发展的认知神经科学基础以及相关领域的理论（帮助家长理解儿童行为背后的原因）；
2. 了解心理学相关知识及干预方法（鼓励家庭成员自我调节并促进家长对儿童的心理支持）；
3. 寻找具有循证支持的实践工具（帮助家长实现有效的家庭互动）。

通常，我会利用业余时间通过参加线上课程和工作坊、阅读相关文献和书籍，以及观看教学视频等途径进行学习。我研修过多个专业培训课程，包括 0-3 岁和 3-6 岁蒙特梭利教育课程（CMI）、执行功能、儿童青少年心理工作者从业技能提升、五级量表工作坊、《当代认知神经科学：脑与心智》系列视频课程、Reinforcement: Introduction & Practice、Functional Behavior Assessment (FBA)、Parent Implemented Interventions (PIIs) 等。

同时，我也查找并阅读了相关的文献与书籍。这些学习内容对我的知识储备、技能提升和实践运用都产生了巨大的帮助。在儿童和青少年作业治疗实践中，运用这些学习资源能够更好地支持家庭赋能，提供更为有效和科学的服务。

关于学习方法，我认为因人而异，需要结合自身的认知特点及所处环境背景来选择。对我来说，在学习过程中边总结边将知识架构可视化是非常重要的。由于需要兼顾工作、学习、家庭及教学等方面，每天需要处理和解决的事物多且复杂。然而，我们的短时记忆储存空间是有限的。如果没有视觉支持（例如每日清单、知识框架），我很容易处于混乱和不安之中。

因此，我经常将思维导图及流程图等方式运用在自身的学习中。另外一个重要且通用的方法是实践与应用。知识并非一经听过即能掌握，真正的学习应该是在实践中进行的。在实践中发现新的问题，并进一步探索总结适合自身的实践方式。

在参加郭教授的“*神奇的五级量表*”工作坊后，我想分享一下我的专业反思。这次研讨会为我提供了充足的机会来练习技能，支持那些需要情绪调节帮助的儿童和青少年。

知识实践探索

在实践和应用方面也主要针对前文所属的三个方面进行了改进。

第一步：详细解释与分析

在最初的面接、访谈阶段详细向家长解释孩子目前所面临的困难与挑战的神经机制、孩子所处年龄阶段的发展需求、和家長一起分析行为背后可能存在的原因，此外如果家长也处在焦虑、情绪失控等困难中时，帮助家长分析和接纳自己的困境。当家长了解了孩子以及家庭中所面临的挑战的机制、心理原因和真实需求，才有可能更好地接纳孩子本身的特点、支持孩子的成长和发展，我认为是做到温和而坚定的基础。在这一阶段的实践中，我听到来自家长最多的感叹是“原来还有这么多门道啊！”

第二步：指导家长的实践

我指导家长如何为孩子做好心理环境的准备，目的在于建立亲子之间良好的互动关系，促进相互的尊重与心理支持。通常采用的实践手段是举例说明以及互动观摩与演练。例如，向家长举例说明运用强化技巧表扬儿童时使用的语言策略，将“真棒”、“真聪明”等相对低效、匮乏的语言转化为：“我看到你在做完拼图游戏之后把它们收回到了盒子里，保

持了桌面的整洁，特别感谢你，让咱们的家看着很整齐舒适”等具体地描述性语言，强化孩子的内在动机（当然并不是所有的孩子都适用这样的方式，需要因人而异），我在自己的家庭教育中也会尽可能抓住一切机会来使用这样的技巧来帮助我的孩子克服他在冲动抑制、时间管理等方面存在的挑战，当然类似的引导还有很多，包括如何给予孩子选择的机会、如何应对孩子情绪的失控与抵抗等。

此外，观摩治疗师与儿童的互动也是非常有效的方式，源自对家长实施干预模型（PII）的实践，当向家长介绍家庭实践的游戏时，我常常在讲解游戏的目的、意义、具体方法和替换原则之后邀请家长观摩我与孩子的互动过程，观察我使用的语言、目光和回应方式，之后再督导家长与孩子的互动，并共同商讨改进方法。

实例

在一位诊断为偏瘫型脑性瘫痪的3岁半男孩的服务实践过程中，他的妈妈希望在家里帮助孩子练习重心转移和手指的抓握，可是孩子并不配合，只好趁着孩子看动画片的时候进行被动活动。尽管曾经多次教授游戏的技巧，但是母亲在与孩子互动的过程中常常会强调肢体动作的规范，自然容易引起孩子的抵触，陷入了无效家庭实践的困境。因此我们决定采用PII模型进行实践。结合这位母亲的需求以及儿童的特点与兴趣，设计了“拯救小汽车”的游戏（使用脚印贴纸设置站立位置，并利用小汽车摆放位置来帮助孩子在游戏的过程中自然地进行重心的转移，距离和高度都设置在有挑战但可完成的难度层级），邀请这位妈妈观摩并演练，孩子玩得不亦乐乎、积极性高涨，在游戏的过程中，妈妈逐渐减少了对于肢体动作规范的提示，学会了通过改变任务中物品的摆放位置来达到期待的目的（重心转移和手的抓握），当然也学会了游戏的转换，例如他们还在家里“拯救”了很多小动物。



第三步：提供实用资源和工具

我常常会推荐使用视觉提示的工具，例如时间提示工具（图 1）、项目清单以及五级量表。五级量表在制作和实施过程中家长往往会手足无措，最好的办法就是治疗师、家长和孩子商议一起制作，并向家长和孩子讲授具体的使用方法。在治疗师的引导下家长很容易学会将这一工具应用到其他方面。



图 1 常用的可视化时间工具 (time-timer)

等级	我做了什	其他人有什么感受	结果可能是什么	我要怎么办
4	<ul style="list-style-type: none"> 触摸别人 别人不用征求我同意就拿我的东西 	<p>别人会感到不开心</p>	<ul style="list-style-type: none"> 有些时候，这种行为是出于好奇 别人会感到不舒服，甚至可能会生气 如果别人不开心，我也会不开心 	<ul style="list-style-type: none"> 问问自己：这种行为是出于好奇吗？ 问问自己：别人会感到不舒服吗？ 问问自己：如果别人不开心，我也会不开心吗？
3	<ul style="list-style-type: none"> 向同学借东西时没有征得同意 	<p>别人会感到不开心</p>	<ul style="list-style-type: none"> 这种行为会让别人感到不舒服 如果别人不开心，我也会不开心 	<ul style="list-style-type: none"> 问问自己：我为什么要借别人的东西？ 问问自己：别人会感到不舒服吗？ 问问自己：如果别人不开心，我也会不开心吗？
2	<ul style="list-style-type: none"> 向同学借东西时没有征得同意 	<p>别人会感到不开心</p>	<ul style="list-style-type: none"> 这种行为会让别人感到不舒服 如果别人不开心，我也会不开心 	<ul style="list-style-type: none"> 问问自己：我为什么要借别人的东西？ 问问自己：别人会感到不舒服吗？ 问问自己：如果别人不开心，我也会不开心吗？
1	<ul style="list-style-type: none"> 向同学借东西时没有征得同意 	<p>别人会感到不开心</p>	<ul style="list-style-type: none"> 这种行为会让别人感到不舒服 如果别人不开心，我也会不开心 	<ul style="list-style-type: none"> 问问自己：我为什么要借别人的东西？ 问问自己：别人会感到不舒服吗？ 问问自己：如果别人不开心，我也会不开心吗？

图 2 社交礼仪（不打扰他人）



图 3 我们的音量分级量表

图 2 所示的是针对喜欢触碰同伴、随意拿取同伴物品的行为制作的取名为“不打扰他人”的五级量表（做了调整，只使用了四个层级）；图 3 是针对在学校任何场景下都大声讲话的现象制作的五级量表，使用可视化的工具更直观、明确地让孩子逐渐学会自我觉察，并在不同的情境下可以使用相应的策略来调整自己。

反思与展望

在对家庭赋能理念进行研习和实践的过程中，我的收获不仅在于技能的提升，更在于共同进步。每一次成功的互动、每一个小小的改进，都为家庭成员带来了更多的信心和动力，促使他们更积极地面对生活中的困难和挑战。此外，这对我的精神层面也有很大影响，我变得更加警醒，能觉察到自己的变化，从而更好地接纳和理解自己，拥有了更多爱的能力。

未来，我将继续与家庭紧密合作，积极探索和实践家庭赋能的理念，为每一个家庭成员的成长和幸福做出贡献。对于儿童而言，除了家庭之外，校园也是一个重要的环境，为教师赋能也具有重要意义。

2016年，世界作业治疗师联盟提出以学校为基础的作业治疗实践（SBOT），其目标是通过采用循证、以作业为中心、以解决方案为焦点、与教育相关的分层干预模式，解决教育系统各层次的问题。

Helen Lynch 指出，从直接面向儿童提供作业治疗转向提供多层服务，对于真正支持包容及实现融合至关重要。自1994年联合国教科文组织在《萨拉曼卡宣言》中明确提出融合教育的思想后，我国一直积极响应并实践这一理念，推动教育体制变革，致力于打破特殊教育与普通教育的界限，构建包容性教育环境，让每个孩子都能享有平等的学习机会和发展空间。我们逐渐形成了以随班就读为主、特殊教育学校为骨干、送教上门及其他为辅的特殊教育格局，并且目前正在推行家校社协同育人的机制。

不同领域间的联动和合作越来越受到重视，我对此感到非常激动。我期待能够为学校作业疗法的推进贡献力量，并与更多专业人士一起协同合作，采用循证基础的科学手段，为每个孩子的成长和发展创造更加包容和温暖的环境。

参考文献

- 郭凤宜. (2023). “神奇的五级量表”: 培养孩子的情商，建立更紧密的亲子关系. <https://mp.weixin.qq.com/s/Us1Rue13BwRaz8Dv39roXw>
- 窦菲菲. (2023). 亲子互动与儿童发展：家庭赋能的实证研究. 《儿童心理与行为》，45(2), 123-135.
- Helen Lynch. (2018). "School-Based Occupational Therapy: Enhancing Inclusion through Evidence-Based Practice." *Journal of Occupational Therapy*, 27(1), 45-57.
- 联合国教科文组织 (UNESCO). (1994). 萨拉曼卡宣言：融合教育的新标准. 联合国教科文组织出版.
- 中国康复研究中心. (2016). 以学校为基础的作业治疗实践：从理论到实践. 中国康复研究中心出版.

