

家庭赋能的实践经验分享

苏韋禛

洛阳医洛医院 儿童康复医学科

家庭赋能作为一种理念和做法，强调将家庭置于康复过程的核心地位，充分发挥家庭在个案功能康复中的积极作用。这种做法认为，家人是患者最亲密的支持系统，对患者的康复至关重要。因此，提高家庭参与度并赋予其权力，不仅能促进患者康复，也有利于整个家庭的健康发展。

在台湾，职能治疗界近年来日益重视家庭赋能这一理念。一些新的趋势包括：

1. 将家庭纳入康复计划 - 不再仅仅是医疗人员与患者的“二人世界”，而是充分考虑家庭因素，与家人一起制定切合实际的治疗目标和方案。
2. 加强家长培训 - 专业人员传授家长必要的照护技能，使其能够在家中为患者提供恰当的支持和训练，延续康复成果。
3. 建立家庭资源网络 - 建立家庭互助小组，促进信息和经验交流，为有需要的家庭提供情感上和实际上的支持。
4. 注重家人心理健康 - 关注照护者的身心需求，给予专业的咨询和辅导，减轻其压力负担。
5. 倡导社区参与 - 呼吁社会各界支持家庭赋能的理念，消除障碍，为患者和家属创造一个无障碍和友善的环境。

这些新的发展趋势，有望使家庭在疾病康复中发挥更大作用，达到患者、家庭、医疗机构多方共赢。当然，实现真正意义上的家庭赋能，尚需要相关政策、法规、资源和整个社会观念的大力支持。

从事儿童康复临床一线工作已经 20 年了，从 2016 年开始在洛阳伊洛医院建立全新的儿童康复医学团队，秉持着以台湾理念为框架，融入国内儿童康复特点的治疗干预模式。近五年来更是以强化家庭赋能为目标，试图打造一个拥有最和谐关系的“家文化科室”。

这样的以家庭为中心的文化理念都包含了哪些具体工作呢？请容我娓娓道来：

一、将家庭纳入康复计划：

- 以家庭为中心的标准化会谈

二、加强家长培训：

- 一对一的亲子同训课
- 入户家庭指导
- 家庭公益培训课
- 家长技能实操大赛

三、建立家庭资源网络：

- 家长聊天会
- 家长公开课

四、注重家人心理健康：

- 家长成长会
- 萤火传递（家长疗愈课）

五、倡导社区参与：

- 社区干预



接下来就以上的工作详述其内容：

1. 以家庭为中心的标准化会谈

标准化会谈：

- 初衷：无评估不干预，无会谈不治疗。
- 具体内容：由医生、评估老师和孩子所有照顾者组成，持续 40 分钟至 1 小时的三方会谈。从评估师客观描述孩子为期两周的自然情景下的能力评估行为表现、评估结果和接下来三个月详细的个别化干预计划开始；到医生明确疾病诊断，提出有针对性的治疗方案和详细的居家落实细节；再到与家长耐心答疑，给予家长对孩子干预全面客观理性的康复理念。
- 体会：从能力评估到教学目标制定，再到明确诊断，客观认识诊断，完善的干预理念讲解，让家长发自内心认可，提高康复干预的依从性。
- 对家庭的益处：让所有带养者对孩子现阶段能力有明确一致的认识，统一对孩子康复干预的科学认知，从而设定短期内合理目标，并且所有带养者分工合作，助力孩子康复干预路。



2. 一对一的亲子同训课

● 初衷：

美国儿科协会（AAP）指出：早期、密集和家庭参与的干预模式，才是有效的干预模式，父母培训有助于提高有特殊医疗需求儿童的能力水平，孩子的进步离不开父母的辛苦付出。

家庭干预的作用不容小觑，为了孩子们的进步，我们呼吁家长们行动起来，让好的干预方法适用于家长，应用于生活。

● 具体内容：

(1) 配置：

- 独立的“亲子同训”教室
- 资深的教学老师一对一指导
- 贴近生活、方便居家操作的教具
- 增进亲子感情的游戏活动

(2) 主要目标:

家长进入课堂观摩并实操；在老师的教学引导下直观了解 OT（作业治疗）及 ABA（应用行为分析）在教学及亲子关系上的运用

(3) 课堂流程:

- ① 关注孩子：进入课堂后，家长与带课老师了解孩子上课情况及学习内容，并学习 ABA 的基础原理和概念，搭建亲子关系。
- ② 目标设定：通过家长的反馈和老师的观察，共同制定干预目标。
- ③ 指导操作：根据每个孩子的性格特点，设计适合他们的学习方法及行为干预方式；家长了解实操中的注意事项。
- ④ 家庭作业记录与视频反馈：使用简单的记录方式记录孩子在家中的学习内容和完成率，并反馈在家庭联系时出现的问题。

● 体会:

经过这几年的亲子同训课堂的开展，越来越多的家长朋友们掌握了关键的训练技巧，并在老师的一对一指导下，找到了适合自己 and 孩子的相处模式。这不仅帮助家长更清楚地了解孩子的行为表现和特点，分析问题的原因，也让家长和孩子的相处更加和谐。此外，家长在漫长的干预道路上找到了方向，孩子在科学有效的干预下稳步进步。看到越来越多孩子和家长的笑脸，我们感到无比欣慰！

● 对家庭的益处:

- 改善亲子关系，增进亲子感情
- 帮助家长更好地观察和了解孩子，提升孩子与家长间的配合度
- 提升家长的专业实操能力，纠正错误操作，避免走弯路
- 开放思维，学习并创新有助于提升孩子能力的小游戏
- 家长与老师共同分析并解决问题
- 将生活中的教学无处不在，注重教学内容的功能性，并将课堂学习内容泛化到日常生活中
- 督促居家游戏，高效陪伴孩子

3. 入户家庭指导

- 初衷：更多地了解孩子在家状态以及家长在家遇到的实际难题。截至目前，我们共指导了 60 个家庭，提供在家训练思路，解决居家干预难题。入户指导包含以

下内容：居家能力测试、居家生活指导、学业指导、社区融合、家长心理疏导、居家计划制定、家庭训练实操示范等，从多方面给家长提供帮助。



入户家庭指导对**家庭赋能**来说意义重大。通过这种方式，**医疗从业人员**能够从根源上帮助家长，使他们受益。家长可以学到如何在**居家的自然情景当中**给孩子合理安排任务，让孩子多参与家庭实践活动，掌握带养技巧，并正确面对孩子的各种情况。





4. 家长公益课

- 初衷:

- (1) 提供支持和知识: 帮助家长更好地了解特殊儿童的特点、需求和相关干预方法, 提升他们照顾和教育孩子的能力, 减少无助感和焦虑。
- (2) 增强应对能力: 让家长学会应对孩子成长过程中面临的各种挑战和困难, 提高心理韧性和应对技巧。
- (3) 促进家庭和谐: 通过课程使家长之间能交流经验、互相支持, 营造积极的家庭氛围, 有利于孩子的成长和发展。
- (4) 建立资源网络: 为家长搭建交流平台, 分享资源和信息, 共同探索更好的养育途径和解决问题的办法。
- (5) 提高社会认知: 让更多人关注特殊儿童群体及其家庭, 提升社会对他们的理解和接纳程度。
- (6) 改善孩子预后: 当家长具备更专业的知识和技能后, 有助于改善特殊儿童的成长环境和发展结果。

- 具体内容:

- (1) 特殊儿童的类型与特点: 介绍常见特殊儿童类别, 如自闭症、智力障碍、脑瘫、多动症、抽动症、缄默症等的典型特征。
- (2) 儿童发展知识: 包括特殊儿童运动发育、脑发育、各阶段可能出现的问题及应对。
- (3) 康复训练方法: 如语言训练、认知训练、感统训练、社交技能、结构化训练、中医推拿、针灸、物理因子治疗等的基本原理和操作方法。
- (4) 教育策略: 适合特殊儿童的教育理念、个别化教育计划制定。
- (5) 心理支持与调适: 家长自身心理调适方法, 应对压力、焦虑和情绪管理技巧, 如 Nucalm 放松训练、瑜伽、按摩等。
- (6) 家庭干预技巧: 日常生活中如何进行有效的干预和引导。
- (7) 社会政策与权益保障: 特殊儿童及其家庭可享受的政策福利, 如残联补助、医保报销、基金支持等。
- (8) 营养与健康管理: 特殊儿童的营养需求、饮食注意事项等。

- (9) 行为管理：处理特殊儿童问题行为的策略和方法。
- (10) 亲子关系培养：增进亲子情感连接、有效沟通的方法。
- (11) 未来规划与就业指导：特殊儿童成年后的发展方向、就业途径等。
- (12) 安全与急救知识：特殊儿童日常生活中的安全注意事项及紧急情况应对，如突然被异物卡住如何处理。

● 体会：

组织与举办特殊儿童家长公益课是一段充满温暖和收获的经历。在课堂上，我们深刻感受到了家长们热情。课程内容丰富且实用，使家长们对孩子的特殊状况有了更深入的理解，并学到了许多应对困难的具体方法和策略。

在与其他家长交流的过程中，我感受到了彼此支持和鼓励的力量，不再觉得自己是独自面对这些挑战。同时，也意识到家长持续学习和成长对于帮助孩子进步的重要性。

● 对家庭的益处：

- (1) 培养更强的同理心：让家庭成员对他人的困难和差异有更深刻的理解和包容，变得更加善良和富有同情心。
- (2) 促进家庭团结：面对特殊儿童的情况，往往会促使家人更加紧密地团结在一起，共同为孩子努力，增强家庭的凝聚力。
- (3) 让人更加珍惜：使家人更懂得珍惜生活中的点滴进步和美好时刻，对幸福有更独特的感悟。
- (4) 激发内在力量：促使家长不断挖掘自身潜力，变得更加坚强、勇敢和有韧性。
- (5) 丰富人生体验：带来不同的生活经历和情感体验，让家庭的人生更加丰富多样。
- (6) 教会耐心和坚持：在照顾和引导特殊儿童的过程中，家庭成员会逐渐学会极大的耐心和坚持不懈的品质。
- (7) 带来独特的爱与欢乐：特殊儿童也会以他们独特的方式表达爱和带来快乐，给家庭带来别样的温暖。



5. 家长技能实操大赛

- 初衷：以赛促教，将为家庭赋能的理念落实到位。
- 具体内容：护理团队宣传组织，治疗团队全力动员，家长自行准备与孩子互动教学的内容，医师、护士长、治疗师长等评委，为父母在干预路上学到并用到自己孩子康复上的专业干预技巧点评打分，并给予丰厚的奖品，以此鼓励，强化父母教学的动力。
- 体会：家长在教学中，体会到老师教学的不易，也体会到了孩子点滴进步后的成就感，从而更加强化家长配合老师，以快乐、适度和专业的方式与孩子进行沟通训练，实施家庭干预的信心。
- 对家庭的益处：借由家长实操比赛的形式，将家长在亲子同训课、公开课以及与老师沟通中学到的专业的实操技术应用于发展孩子社交沟通、生活自理等功能性日常技能教学上，为家长赋能，为孩子康复干预助力。



6. 家长唠嗑会

- 初衷：加强家长与治疗师之间的沟通渠道，强化家长与治疗师之间教学目标及手法的一致性。
- 具体内容：
 1. 分享教学实操小知识
 2. 分享居家教学注意事项
 3. 家长代表分享干预的心路历程，缓解家长焦虑情绪
 4. 家长提问，彼此讨论，家长彼此间鼓励
 5. 家长喘息活动，组织家长参与手工制作、茶花会活动、看电影、唱歌等活动
 6. 成功案例分享：通过真实案例给家长带来信心和启发，如新来的小朋友从无呼名、眼神、安坐、轮流、等待、模仿、语言等，经过个训到集体到融合，现在成功进入小学学习并且能很好的和小朋友一起交流玩耍。

- 体会：
 1. 家长代表讲述自己的带娃历程，克服每阶段的焦虑，家长更能有共鸣，相互鼓励，相互扶持。
 2. 讲解科学实用的干预理念，引导家长正确看待谱系孩子，进行家庭内部合作，为家庭干预赋能。
 3. 家长带动家长，针对性解决不同时期的焦虑情绪，安抚家长心态，让家长感受到干预路上不孤单。

- 对家庭的益处：
 1. 家庭关系得到改善
 2. 孩子进步稳定，家长焦虑程度降低
 3. 家长与老师之间配合度提高
 4. 有效地促进了家庭赋能



7. 家长公开课

在科室里我们会定期开展家长公开课程，目的是让家长及时看到孩子的进步和改变，也能让家长对老师和课程有更多的了解，同时感受老师的专业和用心。截至目前我们共开展家长公开课 15 次，每一次的精心准备都获得家长的好评。通过展示能让更多的家长了解专业内容，掌握教学方法，感受课程的趣味性和课堂的欢快，让孩子们在玩中学，学中玩。对于孩子的意义在于，让每个孩子都有展示自己的机会。

目前公开课的内容包括：老师展示、课间操展示、个别班级风采展示、亲子游戏互动、实践活动、家长沟通反馈。



体会：公开课让更多的家长通过活动了解孩子、了解老师、了解学校，让更多的小朋友在这个大家庭里快乐学习、开心成长。



8. 家长成长会

- 初衷：教育是一场永无止境的修行，最好的教育就是一群人同频共振的回响。因为“爱”，我们把目光关注一个方向，一次私享会的会面，一场深入的育儿交流，彼此增进沟通与信任，继续并肩携手同行。
- 具体内容：成长会时间是每周或两周一次，每个月会提前定好每周主题，例如育儿技巧及育儿学习、夸奖孩子的一百种方法、家长怎么控制情绪、正向教育、怎么正面和孩子说。每次开始前会有家长签到表，每一次结束后，会有专门的作业记录本。

目前的育儿学习小技巧有：小情绪，小举动，慢慢来；当遇到哭闹时，放下自己的成见，思考一下孩子为什么哭闹，换位思考；夸奖孩子的一百种方法等，学习如何更好的教养孩子；如何正面与孩子说话，家长怎么管理自己的情绪等。

- 体会：亲子教育的真谛在于家长的自我提升与成长。孩子的成长，无疑需要引导和陪伴，但更重要的是，他们需要一个榜样，而这个榜样，就是他们的父母。那么，如何成为孩子的好榜样呢？真正的关键在于，我们是否愿意持续不断地自我提升和成长。
- 对家庭的益处：在亲子教育的过程中，家长的自我提升和成长不仅能为孩子树立一个好榜样，还能为孩子创造一个更加和谐、积极的家庭环境。当家长在努力提升自己时，他们的心态会更加开放，情绪会更加稳定，这些都会直接影响到与孩子的互动。在这样的家庭环境中长大的孩子，更容易形成健康的人格和良好的社交能力。



9. 萤火传递 (家长疗愈)

- 初衷：爸爸妈妈是家庭的核心，父母的心情也时刻影响着孩子的心情，爱自己才能更好地爱孩子。我们想利用这样的活动，让家长朋友们在繁忙之中拥有轻松、愉快、休闲的时光。

图示含义：绿色是希望大家心情轻松平和，心形代表着守护：守护孩子、守护家庭，也守护我们自己；左下方的小缺口为萤火虫留着一条飞向天空的路；寓意着我们不仅要守护孩子，也要给他飞翔的力量。希望我们能像萤火虫一样，虽然萤光微弱，却发光发亮给人希望！我们将这样的光传递下去，传递给我们身边的每一个人！



每次开始前的理念介绍：



● 具体内容：

时间：每月一次，选一周

时长：30分钟——1小时

每一期不同的主题，以家长放松为主。治疗师和护理配合完成活动，大家各自分工，比如：鼓励家长的话、暖场：介绍活动（萤火虫活动）、满意度调查：摄影及照片收集：活动内容的讨论选定、活动游戏范本敲定，活动流程讨论。

比如第一期：

○ 活动一：音乐游戏+游戏目的（放松）

传递萤火，传递希望，是我们与孩子爱的传递、是老师与家长之间爱的传递，也是我们在坐每个人爱的传递。

○ 活动二：抽信封 10-15 个（相互彼此了解的）

信封内容

- 1、介绍自己（姓名、工作、家乡特色）
- 2、介绍另一半
- 3、感动的事

○ 活动三：放松活动（按摩）+音乐（轻音乐）

活动游戏范本：

游戏一：真心话大冒险\抽纸条回答问题

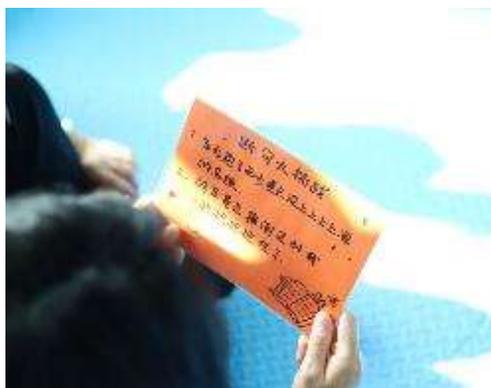
- 游戏二：急速传递（传递 A4 纸）
- 游戏三：音乐律动
- 游戏四：瑜伽
- 游戏五：音乐按摩游戏（听指令按摩前面的人）

- 体会：

家长们所背负的压力太大了早已忘了甚么是生活甚么是自我，所以我们在课程设计过程中不断强调：不谈孩子！只想自己！在疗愈的课程安排里，我们发现家长更容易出现自然的笑容和那种发自内心的开心愉悦的感受，这样能够解放自我的时刻真的太需要了。

- 对家庭的益处：

心灵的疗愈能够让我们更正向的看待面临的压力，当家长们开始意识到要懂得爱自己对自己好后才能在内心更充满力量的状态下去面对所有的挑战，这对于整个家庭来说都是很受益的。



送给家长暖心的贺卡





读书会



10. 社区干预



- 初衷：通过丰富的生活场景的转换训练，在自然情景中快速地建立生活技能。
- 具体内容：每周的社区干预都会设定不同的主题内容，例如：公交车、地铁、超市、商场、公园等孩子生活中最常出现的使用场景。在每次进行社区干预前会先制定好本次干预的具体目标及项目流程，过程中也有详细的关于孩子重点行为的记录，老师们在孩子身边观察孩子并在适当的时机辅助或是退辅助，最终的目标就是期待孩子能够独立完成整个项目流程。

- 体会：孩子在社区干预(自然情境)的过程中整个状态会更放松，更容易出现我们所期待的表现，这是在治疗室里较难出现的状态，所以这样的教学模式确实非常自然有效。
- 对家庭的益处：在每次社区干预之前治疗师们需要提前做一项非常重要的准备工作，事先与教学场景的相关工作人员做沟通，先告知她们将会有特需儿童到他们的工作场景中，请她们能够包容理解并在必要时提供协助。这些年下来几乎无一例外，所有的相关工作人员在得知他们室特需儿童后都表示愿意全力配合并提供协助，让这些孩子及其家庭能够受到平等的对待并无后顾之忧地享受当下，这无形中也在实践社会参与的历程，也是非常合理又自然的方式，使被协助的家庭及提供协助的社会人士都感觉到更自信和从容，为患者和家属创造一个无障碍和友善的环境。这应该就是社会参与的真实价值体现。

