

用愛教出快樂的孩子

0-6歲正向教養手冊

用愛教出快樂的孩子 0-6歲正向教養手冊



溫和而堅定
陪孩子打造自信的基礎



前 言

用愛教出快樂的孩子：0-6歲正向教養手冊

幼兒與照顧者間的早期互動經驗，將影響孩子未來的親密關係建立與人格發展。現代父母越來越重視如何教養孩子，而過程中父母需要持續反思、學習、甚至認識自己，隨著孩子長大，各個階段所要面臨的挑戰都各有不同。

在0-18個月成長階段，教養挑戰在迎接新生兒喜悅那一刻就開始了。適切的照顧及教養模式除了讓寶寶的情緒及行為更加平穩，也能使寶寶建立對外界環境的安全感、與照顧者建立信任關係。

在18個月-3歲的階段，孩子越來越獨立，大腦快速發展，但言語表達以及控制行為情緒的能力都還不成熟穩定，除了正在認識自己、常常在練習與外界溝通訊息外，也往往因為失敗經驗很挫折，因此邁入大家所謂的兩歲小惡魔時期；欣喜的是孩子已然從生活完全需要依賴父母照顧的角色逐漸邁向獨立的個體了。要如何建立孩子生活常規以及在孩子不認識、也不會處理自己的情緒以及出現不恰當行為時如何理解並引導孩子是為人父母在此階段的修煉課題。

在3到6歲的階段，是多數孩子第一次離開家庭、進入「學校」這個團體的時期，孩子的獨立性增加，也開始有了自己的社交圈，生活經驗的累積急速拓展，孩子也逐漸脫離「自我中心」時期，邁向合作、友伴的階段。如何適度放手、如何依照孩子的特質為上學和向外探索做準備，是照顧者在這個階段的主要挑戰。

本手冊除了參考國內外嬰幼兒生心理發展理論編寫，也邀請職能治療師與兒童臨床心理師針對照顧者常會遇到的教養問題提供解答，在陪伴管教的過程中，以正向教養模式來調整不適切互動、言語。

感謝郭乃文老師、黃璨珣老師、鄭皓仁心理師以及謝玉蓮心理師提供諮詢建議，還有熱心提供本計畫許多建議及自身經驗的一群認真爸媽、阿公阿嬤們，有大家的一路協助跟支持才有這份成果傳承給其他需要的照顧者們！

目錄

壹. 何謂正向教養 _____ 4

貳. 常見的教養困擾

0-18個月

1. 手足衝突：孩子搶玩具 _____ 5
2. 睡眠困擾：睡眠不規律的花花 _____ 8
3. 幼兒安全：好奇玩耍的亮亮 _____ 16
4. 寶寶情緒安撫調適：哭鬧不停的晶晶 _____ 20
5. 分離焦慮：適應保母的胖胖 _____ 27

18個月-3歲

1. 生活自理：吃飯老是弄得一團亂的安安 _____ 32
2. 自主發展：有主見的小大人 _____ 37
3. 日常活動學習：坐高鐵失控哭鬧的橘子 _____ 47
4. 情緒表達及控制：不順他的意就亂發脾氣的芊芊 _____ 51
5. 人際互動學習：「不禮貌」的偉偉 _____ 57
6. 發展遲緩：我的孩子發展比較慢該怎麼辦呢？ _____ 63

3歲-6歲

1. 如果家中要準備生老二，該怎麼讓孩子有所準備呢？ _____ 68
2. 如果跟長輩的教養方式不一樣，該怎麼辦呢？ _____ 72
3. 我的孩子出現「退化行為」時，該怎麼辦呢？ _____ 76
4. 孩子在幼兒園跟其他孩子相處發生問題，該怎麼辦呢？ _____ 79
5. 我的孩子會玩自己的生殖器官，該怎麼辦呢？ _____ 84
6. 我的孩子動作很慢，常需要我在後面催促快一點，該怎麼辦呢？ _____ 88

參. 適用幼兒的正向教養原則	93
肆. 情緒與社會行為發展	131
伍. 正向教養小技巧	141
陸. 玩具設計-	
感官刺激隧道	179
長大的熊熊	184
摸摸樂	191
相關資源	199
參考資料	200

壹. 何謂正向教養

「正向教養」並非溺愛孩子，而是根據孩子的特質與發展階段，透過適當的技巧去引導及觸發孩子的動機，讓孩子學習以正向行為取代負向行為，進而展現符合期待的樣貌。在正向教養的親子關係中，父母不靠威嚇或羞辱來控制孩子，而是透過情感的連結和動機的培養，以及溫和而堅定的態度，來讓孩子習得自律、合作、行為原則，並使親子之間能有親密而具支持性、保護性的關係。在正向教養環境中成長的孩子，更有自信、樂於嘗試，且不畏挫折喔！



貳. 常見的教養困擾(0-18個月)



手足衝突： 孩子搶玩具

一歲的小寶無預警地拿走兩歲表哥手上的玩具，表哥委屈地大哭，小寶媽趕緊過來把玩具還給表哥，但是變成小寶因為想玩而大哭，安撫了好久都還是很堅持想玩表哥的玩具，這時候大家說……

- X** 大的要讓小的，哥哥小氣鬼。
- X** 大家都不要玩最公平。
- X** 大聲跟小寶或表哥說不可以這樣子任性！不行就是不行！
- X** 跟表哥說等一下去買其他更好玩的玩具給他。
- X** 跟哥哥說小寶壞壞，哥哥比較乖，所以來抱抱秀秀。

—— 我們可以這麼做！ →

小寶因為玩不到想玩的玩具哭鬧，可以在旁輕聲跟小寶說「小寶想玩，好難過，可是沒辦法，那是哥哥的」。即使不一定聽得懂，也能夠感覺到家長溫暖聲音的理解與支持，並且等他情緒稍微冷靜一點時，拿其他玩具吸引小寶的注意力，如果還是一直哭，可以一直陪伴等他發洩完情緒後，願意玩其他玩具一陣子時，再詢問表哥是否願意跟小寶交換玩具玩；或是適時拿其他類似寶寶想玩的物品轉移寶寶的注意力。

手足禮讓不是理所當然，分享是一輩子的功課！

哥哥姊姊願意禮讓弟妹，是出自於年長者想照顧年幼者的關愛、覺得自己已經長大的榮譽感跟自信，需要家長的引導以及良性的模仿學習，也需要年紀的增長才能理解，並非理所當然，是人一輩子都在持續學習的功課！





同理寶寶，透過與照顧者共享平穩情緒達到安撫效果

寶寶得不到想要的東西，雖然會難過，但是真實生活情境裡，寶寶的需求也不一定都能夠馬上被滿足。在需求尚未被滿足的過程中，可以透過溫柔平穩的言語跟動作讓寶寶覺得被理解、並且安撫寶寶，在這過程中寶寶也能學習得不到想要的東西或需求未被滿足時家長可以理解他、站在他的角度努力幫忙他解決問題，是寶寶學習情緒調適的好機會。

解釋寶寶行為原因培養孩子同理心

與其跟哥哥說小寶壞壞，不如直接向哥哥解釋小寶的行為原因，讓孩子練習理解其他人的行為原因，例如：我知道你的玩具被拿走好生氣，但小寶年紀還小、每個東西都想玩，還沒有學會玩具要輪流，所以才會拿你的玩具，我們一起慢慢教弟弟好嗎？





睡眠困擾： 睡眠不規律的花花

{ 四個月大的花花時常在半夜醒來嚎啕大哭，這時候大家說…… }

- X** 小孩晚上醒來哭就應該要讓他自己哭完睡著。
- X** 如果媽媽因為花花哭就去找她，以後花花就會覺得晚上哭很有用，於是晚上越來越愛起來哭。
- X** 應該是小孩被嚇到啦，去廟裡收驚就會好了。
- X** 一定是媽媽太常抱她啦，所以小孩特別愛黏人。



理解寶寶的需求表達，找到安全感再慢慢調整回應強度及頻率

如果花花晚上起來哭時，完全不理她、讓她哭到累了睡著，孩子感受到的是，情緒不好時，沒有任何人了解、也沒有人來幫忙他，若是類似的經驗持續累積，也會影響到花花對人的信任及安全感。因此可以先確認寶寶的需求，安撫讓寶寶感到安全後，再依據寶寶的狀況、協助寶寶自我安撫後，循序漸進減少回應的強度跟頻率。

寶寶的睡眠模式跟成人不一樣！

年齡	出生 - 4個月前	4個月以上 - 1歲前	1歲後
寶寶	睡眠週期約50分鐘，其中淺眠期佔了50%以上	淺眠期剩下約40%	淺眠期降至25%左右
	總睡眠16 - 18小時	總睡眠約13 - 15小時	
成人	睡眠週期由淺眠期及熟睡期組成，成人的睡眠共3-6個睡眠週期，每個睡眠週期約90分鐘，淺眠期只佔了20-25%，熟睡期則佔了75-80%，總睡眠則約為7-9小時		

檢視寶寶晚上容易醒來的原因

1. 年齡小於四個月：

四個月以前的寶寶睡眠型態本來就跟成人不同、容易在夜間醒來或餓了需要喝奶。

2. 基本生理需求是否滿足：

是否是肚子餓、身體不舒服、尿布濕了、睡覺的環境或床不舒服等。

3. 是否有心理需求：

例如被聲音嚇到等等。

4. 是否正經歷分離焦慮時期：

正在建立依附關係(5、6個月至1歲)的寶寶會經歷一段很黏照顧者的時期，有可能會影響到晚上睡眠，醒來發現照顧者不在時會感到不安。

5. 生活變動：

生活環境及人變動得太頻繁也會導致睡眠習慣受到影響。





6. 照顧者及家人的情緒：

若照顧者本身情緒起伏或跟家人之間的關係有變動，氣質較為敏感的寶寶較容易因此感到不安、進而影響到睡眠習慣。

7. 是否曾不當處理導致寶寶已有不適切的睡眠習慣：

例如要抓著媽媽的耳垂才能睡覺。

8. 天生氣質影響：

有些寶寶的確在生活作息上較不規律、或是情緒反應強度大、對外界刺激較為敏感、不容易自我安撫等等。寶寶照顧起來很辛苦，又常常面臨世俗及外人的指點，家長如已調整仍有困難，不需要再給自己過多的壓力要求寶寶要一覺到天明。這類型的寶寶需要明顯的日夜環境線索、規律一致的作息、堅定一致的態度、與家長磨合找到彼此都能接受的方式以及最重要的「時間」。雖然會很辛苦常需要安撫及協助寶寶，只要有使用下面章節的正確方法，情況自然會越來越好。若已造成家庭的困擾，必要時可以尋求兒科醫師、兒童心智科醫師或心理師諮詢協助。



如何建立寶寶的規律睡眠習慣

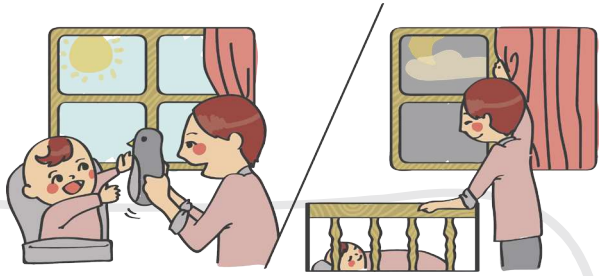
寶寶的規律睡眠作息問題常常是許多照顧者的困擾，想要練習寶寶的規律睡眠好習慣，依據月齡差異建議如下：

1-3 個月

日夜尚無明顯差別
的新生兒階段

**在寶寶有點想睡但仍清醒時，
就要把寶寶放在床上，不靠任何外力睡著**

家長可以先觀察寶寶想睡時的行為徵兆，晚上讓寶寶準備睡覺時，無論是輕搖寶寶、抱著想睡覺的寶寶等等哄睡覺的動作，一定要在寶寶有睡意的時候，像是安靜下來不再哭泣、眼睛還沒閉上睡著但恍神茫然想睡時，就把寶寶緩緩放下來在床上自己睡著，抱著哄睡過程中可以讓寶寶跟媽媽中間隔著有媽媽味道及溫度的小毛巾，以免一放在床上寶寶感覺到從溫暖的懷抱變成冷冷的床而馬上清醒過來喪失睡意。盡量避免讓寶寶在媽媽的懷中、或是喝奶喝到睡著、輕搖床到入眠等，否則寶寶容易將家長在睡前做的事情制約成睡前甚至是睡眠必備的舉動，若不這麼做就無法睡覺。睡眠中斷時，發現情境不一樣就會哭泣希望照顧者再以同樣的方式才能入眠、無法自己睡回去，這也是許多爸媽們養育新生兒時遇到的主要問題。



利用日夜環境線索鼓勵孩子在夜間睡眠

白天：

保持室內空間明亮，父母也正常進行平日的活動，不需要刻意降低音量；寶寶清醒時也多多與他互動遊戲。

晚上：

放暗燈光、動作放慢、降低音量及其他刺激。而睡覺時跟成人不同的是，相較於寂靜無聲的房間，類似子宮內的環境（被包緊、有聲音）是較容易讓寶寶感到安全的，過於安靜反而讓較敏感的寶寶覺得被隔離而感到不安。但每個寶寶的狀況略有不同，也有寶寶不喜歡被包緊或易受聲音影響，需要父母多多觀察寶寶的狀況做調整。寶寶半夜醒來時，安撫以及互動的時間及強度都要降低，讓寶寶逐漸區分日夜的差別。此階段的孩子半夜容易頻繁醒來以及需要餵奶是正常發展。

滿月後不刻意中斷寶寶夜間睡眠

滿月前需要視媽媽餵母乳的狀況讓寶寶起來喝奶。但滿月後雖然寶寶可能會有習慣進食的時間表，若寶寶處於熟睡中也沒有必要擔心肚子餓而特別把他叫醒喝奶，這樣反而會打斷寶寶的睡眠導致睡眠品質受到影響，寶寶肚子餓時自然會啟動生理機制並哭泣。



4-12 個月

在此階段大部分的寶寶都可以在晚上睡9-12個小時，並且在白天小睡0.5-2小時。6個月大的寶寶就逐漸可以睡過夜了，大多數寶寶到了9個月幾乎都可以一覺到天明，少數寶寶需要較長的時間才能達到穩定規律的作息。此階段的建議如下：

建立規律的日夜作息

除了1-3個月的日夜環境線索可以繼續延續外，鼓勵寶寶在白天活動、多與寶寶互動，盡量維持規律的日夜作息，固定的睡覺時間、午睡時間。

持續鼓勵寶寶自己入眠並建立一致的睡前儀式

在寶寶睡覺前，家長可以依據自家的狀況跟孩子特質選擇一個適合的「睡前儀式」，指的是每次睡覺前一定會發生的事情，讓寶寶逐漸制約做完這些事情就是準備睡覺了。常見的睡前儀式有刷牙、說故事、洗澡、關燈、關門說晚安等等。重點在於讓寶寶習慣做完這個動作就是睡覺了，每次睡前的儀式都需要一致、沒有例外。可以選擇最簡單的「說晚安→關門→睡覺」，也可以是「刷牙→說故事→睡覺」。建立良好的睡眠儀式可以幫助寶寶醒來時再度入眠並建立良好的睡眠習慣。



佈置良好且一致的睡眠環境，提供讓孩子有安全感的物品

良好的睡眠環境像是舒適的溫度、安靜昏暗的房間、一致的小床、棉被跟周遭的佈置等；並鼓勵孩子有個熟悉味道、喜歡的小毯子或娃娃等等陪伴睡覺提供安全感。





每個家庭跟寶寶都有各自適合的生活模式

寶寶的睡眠會受到許多因素的影響，也有父母很享受寶寶中斷睡眠時把他擁抱入眠的親密時光、不覺得困擾。每個家庭的環境、家庭成員、父母及寶寶特質都不同，有時候只是需要時間磨合找到彼此都能接受的生活模式，不需要嚴格要求寶寶一定得訓練成完美規律作息與習慣。因此雖然有建議的方法，但是沒有適合每個家庭的標準答案。無論嘗試哪種方法，請記得同時照顧寶寶的安全感需求，過程中寶寶需要感到安全與被支持。每個父母都會經歷這段睡眠不足的辛苦階段，但是這段過程一定都會過去。



幼兒安全： 好奇玩耍的亮亮

{ 十個月大的亮亮活動力十足，喜歡到處爬到處玩耍，媽媽好擔心他們會去玩桌上的熱水瓶，這時候大家說..... }

- X** 一去碰熱水瓶或任何不能碰的東西，就捏他們的大腿或背等身體部位就可以學會。
- X** 一去碰不能碰的東西就嚴厲拉高音量大罵「不行」。
- X** 讓他們燙一次就知道不能碰了。
- X** 去碰不能碰的東西就關廁所處罰。
- X** 一定要教會他不能碰，而不是把熱水瓶收起來，不然外面有熱水瓶他還是會碰，收起來是不對的。



營造安全的環境是父母首要任務

寶寶正在學習爬行及走路，探索周遭環境以對世界有初步的理解，藉此發展認知及動作。此時最重要的就是要營造安全的環境，讓孩子勇於探索認識各種人事物，若是在孩子充滿好奇心、到處爬行走動時，一直制止他、甚至打罵他、捏他，除了影響到孩子的安全感，父母本身也會一直處於負面情緒之中。

補充資料

靖娟兒童安全文教基金會出版之兒童居家安全教戰手冊
內有根據孩子不同年齡層之安全防護策略可以參考！



利用溫和堅定的表情動作讓寶寶理解父母的界線

當寶寶拿到危險物品或往不安全的地點前進時，照顧者需要溫和堅定地移除物品或把寶寶帶離開，不需要特別大聲的動作或聲音。寶寶約在八個月大時可以逐漸透過表情及非語言的訊息理解父母對他的期待。此外，學習是需要時間的，孩子需要一段時間才能理解「不行去/不能碰」的意義。透過不斷地被提示及規範、感受到父母的立場，這種環境經驗的累積即可讓寶寶感受到父母對環境安全的界線。



以「可以」的行為替代「不行」

透過溫和堅定的提示及規範後，可以清楚帶著寶寶做出「可以」的行為，例如寶寶喜歡撕東西，可以拿廢紙給寶寶撕著玩，拿到書時在寶寶想做出撕的動作時，引導寶寶翻書、指出書上有趣的東西、發出聲音吸引寶寶的注意力。

教懂了「不行去/不能碰」不代表孩子能夠100%遵守

雖然經過教導，孩子能夠懂「不行去/不能碰」的概念，但孩子的自律行為能力大約會在18個月時才真正慢慢開始建立，3歲以後才能逐漸穩定，因此18個月以前能懂「不行去/不能碰」但做不到，是孩子正常的發展，有時甚至會嘗試做看看確認父母的反應。即使孩子到了3歲後，能夠越來越懂得「不行去/不能碰」就是「不能去做」，做對的機率也大為增加，但是負責控制衝動行為的前額葉一直要到青少年階段才能成熟，也就是說孩子雖然在父母的教導下能懂各種行為要求，也會努力做到，但是他們還無法像成人般，成熟地控制自己行為跟情緒，仍然時常會有做不到的時候，需要父母理解其大腦尚未完全成熟、並且持續付出耐心教導。

其實成人也不一定能夠做到所有日常生活大小事都很自律、或完全不違背社會的要求。學習階段，犯錯是必然；好奇探索是學習，並非故意破壞搗蛋。檢視看看日常生活中，我們對尚未發展成熟的孩子的期待及規範是否已然超出他所能做到的程度。

善用轉移注意力的技巧

如上面所述，3歲前孩子理解「不行去/不能碰」的意義但無法做到是正常的發展，因此寶寶想拿不能玩的物品或去不能去的地方時，不需要在當下命名「不行」要求孩子做到。移除物品或抱走寶寶後，可以善用寶寶注意力很容易被轉移的特性，利用其他東西吸引他的注意力，寶寶想做的事情無法達成時可能會有哭泣、尖叫等負面情緒的表達，父母要做的則是：

1. 讓寶寶抒發情緒、試著自我安撫，靜靜陪伴不介入：

先讓寶寶抒發情緒、不要對他的情緒或動作有反應，看寶寶是否能自己嘗試冷靜下來並開始做別的事情。

2. 口語同理安撫：

如果無法冷靜下來，就要透過輕柔的言語、表情、抱抱等安撫同理寶寶，讓寶寶理解爸媽知道他好生氣，但是那個東西不能玩。讓寶寶能試著透過父母的情感調節冷靜下來，並且主動開始做其他活動。

3. 利用其他物品轉移注意力：

若透過口語的同理安撫，寶寶仍然難以恢復平穩情緒，則父母可試著理解他想做的事情，拿出與寶寶剛剛想做的事情類似的安全物品讓寶寶玩，寶寶會比較願意接受被轉移。





寶寶情緒安撫調適： 哭鬧不停的晶晶

四個月大的晶晶時常在半夜醒來嚎啕大哭，這時候大家說……

- X** 小孩被寵壞啦！小孩在哭的時候不要理他就好了。
- X** 小孩在哭就是要馬上抱起來秀秀。
- X** 這應該是被嚇到、要收驚喝符水就會好啦！
- X** 這一定是媳婦都親餵、餵母奶的關係啦、太黏媽媽！
- X** 這小孩太任性什麼都不怕！要打罵才會怕啦！
- X** 跟他說再哭就會被警察/虎姑婆抓走。
- X** 嚇他一下就會停了。





哭鬧是寶寶正常的溝通方式，保持情緒平穩才能有效安撫寶寶！

寶寶哭鬧時常令照顧者慌張，但寶寶還不會講話，哭鬧是他們正常的表達方式之一，讀懂寶寶的溝通訊息才是最重要的，不必太過緊張焦慮。

寶寶哭鬧不安通常都有原因，因為能力不足以自己解決，需要照顧者去了解及做適當的回應處理。在寶寶哭鬧的當下，照顧者要先努力保持平穩的情緒，才能有效地去安撫及處理寶寶的需求。若照顧者本身也過於焦慮緊張、生氣等，寶寶會感受到照顧者的情緒而導致更不容易安撫。



觀察寶寶表達的訊號判斷哭鬧原因

寶寶有需求時往往就已經發出一些訊息試著告訴照顧者，但是這些訊號通常容易被忽略或誤解，因此除了試著了解寶寶哭鬧的原因外，也可以試著從寶寶其他肢體語言表達的訊號提早觀察理解他想告訴父母的訊息。寶寶常見的哭鬧原因有：

1. 身體不舒服：包含太冷或太熱、躺著時身體壓到東西、吃飽脹氣、尿布濕或大便、腸絞痛、想睡覺、肚子餓、長牙等。
2. 變化生活作息、環境及照顧者。
3. 正逢5、6個月至1歲的分離焦慮時期。
4. 因為種種陌生的外在刺激感到不安。例如：鞭炮聲、打雷等。





哭鬧頻率變高需要留意

若是寶寶哭鬧的頻率比往常高、或比其他寶寶容易不安，需要考量：

1. 是否有健康上的問題，例如生病。
2. 是否頻繁更換照顧者、生活環境及作息：寶寶的生活經驗不如大人豐富，對大人而言，稀鬆平常的出門、坐長途車、到親戚家過夜、轉換作息、換人照顧等，對寶寶都是需要循序漸進學習的。頻繁的變化容易導致寶寶需要調適的刺激過多，進而使得寶寶容易不安。
3. 是否寶寶的需求，時常被照顧者忽略、錯誤理解及處理：若照顧者時常錯誤判斷寶寶的需求、時常忽略、沒有回應等，也容易造成寶寶沒有安全感。例如寶寶因為環境變化太過頻繁而容易不安哭鬧，照顧者卻一直以為他是肚子餓而處理錯誤等。
4. 睡眠時間不足及睡眠品質差：寶寶雖然看起來都有在睡，但部分寶寶容易因為環境的變化及刺激過多導致睡眠品質不佳，例如家中訪客過多、睡覺的位置一直在變換（嬰兒床、推車及椅子等等）、坐車時間過長、大人過度地跟寶寶互動使得寶寶沒有好好休息。



5. 天生氣質影響：例如哭鬧等情緒反應強度較強、或情緒本質偏向負面，需要照顧者的理解，雖然寶寶天生氣質較容易讓照顧者煩惱操心，但他們同樣渴望得到關愛及照顧。對於這類型的孩子，有些長輩會尋求宗教的慰藉，希望孩子能去收驚，若收驚能安撫長輩的情緒、徵詢過孩子父母的意見得到允許後倒無妨，但是有些收驚過程會給孩子喝符水，符水內容物不明、不適合給年幼的孩子飲用，疼孫的阿公阿嬤一定要多多注意喔！另外，氣質本身沒有對錯，但是可以調整，情緒本質天生偏向負面的孩子，透過父母時常以正面的情緒、表情、眼神跟寶寶互動、提供寶寶參與各式活動的成功經驗，並加上父母的正向回饋與詮釋，長期經驗累積下來是可以慢慢改變孩子情緒本質的。



哭鬧的回應處理

若已經確認及處理寶寶的需求，寶寶仍舊因不明原因哭泣，都可以試著使用以下方法安撫寶寶：

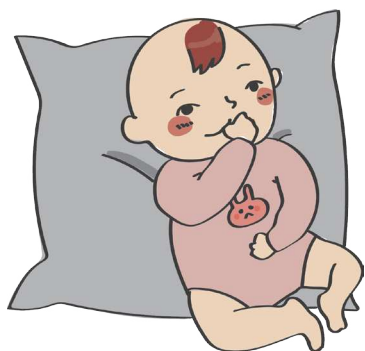
1. 包裹（適用新生兒階段）：使用毛巾或毯子將寶寶全身溫暖地包裹起來讓他覺得安全，但請記得不要包裹整日，平常也需要提供足夠的機會讓寶寶的手腳能與外界接觸、得到照顧者的輕撫擁抱。
2. 轉換成趴姿輕拍寶寶、並隨時注意寶寶的狀況（適用新生兒階段）：還不太會轉頭及抬頭的寶寶睡覺時記得要轉回成仰睡以免發生危險。
3. 製造白噪音（適用新生兒階段）：像是吸塵器、吹風機、電風扇的機器運轉聲。
4. 給予口腔吸吮安撫的物品。
5. 看著寶寶、用平穩溫暖的語氣跟他講話、唱唱歌，等待及陪伴寶寶發洩情緒。
6. 抱著寶寶、輕輕搖或輕拍背。
7. 放輕柔的音樂。
8. 提供玩具物品轉移寶寶的注意力。
9. 抱著寶寶走動或帶著寶寶坐推車出去走走（安撫強度較高）。

找到寶寶能承受的範圍讓寶寶成長、學習自我安撫

在寶寶初生的前幾個月，都需要得到父母隨時無微不至的照顧跟回應，隨著寶寶逐漸長大感到安全後，爸媽需要找到寶寶能承受的範圍內，逐漸拉長回應寶寶的時間以及選擇不同安撫效果的回應方式。

每個寶寶能承受範圍都不一樣因此很倚賴父母的觀察跟理解，但是過程都需要緩慢循序漸進，不要讓寶寶哭得過久、延遲回應時提供寶寶其他自我安撫的物品(像是一個被子、娃娃或吸吮手指頭跟物品等)、觀察寶寶在過程裡是否正試著安撫自己(如果沒有，他需要你的協助跟回應)、不要突然改變原本回應寶寶的所有原則。而安撫強度較高的方法，像是抱著寶寶走動或推推車出門盡量是寶寶難以安撫下來時最後採用的方式。觀察寶寶的狀況使用不同強度的回應安撫方式，才能在父母的陪伴下慢慢學習面對及處理自己的負面情緒。

請記得孩子三歲以前，情緒控制調適的能力都尚未發展完全，他們極度仰賴父母隨時觀察寶寶的狀況伸出援手幫忙，找到寶寶能承受的範圍讓他練習成長，但是不要變成嚴格要求的虎爸虎媽。





分離焦慮： 適應保母的胖胖

胖胖的媽媽因為育嬰假結束要上班，開始讓胖胖給保母帶。沒想到每天到保母那邊都像戰爭一樣，胖胖總是會哭鬧不止，媽媽很心疼，開始覺得自己是不是失格媽媽，沒辦法陪伴胖胖照顧他，這時候大家說……

- ✘ 就多去幾次就好了啦。
- ✘ 應該是保母不好，所以胖胖會怕啦。
- ✘ 應該是胖胖覺得被遺棄了，不要再送過去了啦，好可憐。
- ✘ 帶胖胖去保母那邊，然後給他吃糖果讓他開心一點就會好啦。
- ✘ 一定是胖胖太小了就被送過去，長大一點才能去啦。

—— 我們可以這麼做！ →

事先安排準備，爸媽不焦慮，寶寶好適應

先天氣質比較難接受新事物、對環境變動敏感、適應度比較差、及開始會認人（約5、6個月以上）的寶寶，一開始可以先邀請保母到家中，或是每天帶寶寶去保母家適應環境及熟悉保母，由媽媽跟保母一起跟寶寶互動，將寶寶的生活作息及各種習慣告知保母。熟悉保母後，媽媽可以試著離開房間，讓寶寶跟保母獨處並觀察狀況隨時幫忙，最後再慢慢離開。

寶寶還在適應階段，有哭泣等負面情緒不需要太過緊張擔心，只要保撫孩子的情緒、隨時觀察回應寶寶的需求，並以溫暖正向的方式與寶寶互動，一段時間後寶寶也會逐漸與他建立依附關係、與媽媽形成一個團隊一起照顧寶寶，不需要擔心適應保母會造成孩子心理負面影響。事實上寶寶學習跟不同成人互動與建立情感連結，在共同照顧的大人們好好協助處理寶寶的不安情緒前提下，也可以促進寶寶的發展。

找到熟悉感及規律，寶寶安心，爸媽不擔心

寶寶熟悉的生活物品及玩具、有媽媽味道的毛巾或是類似的居家空間擺設，都可以讓寶寶找到熟悉的感覺進而感到安全。穩定的作息以及一致的規則也可以讓寶寶在生活中找到有跡可循的規律，能夠協助寶寶提早適應。在適應保母期間減少安排額外的行程、避免更多的新事物或活動（例如讓很多親友探訪），以免造成孩子更多壓力。此外，事先慎選保母或托育中心，避免持續更換照顧環境也是很重要的一環，對嬰幼兒來說不斷地換照顧者等於所處的世界不斷在變動中，一直再重新適應，無論對寶寶或父母來說都是一件很辛苦的事情。



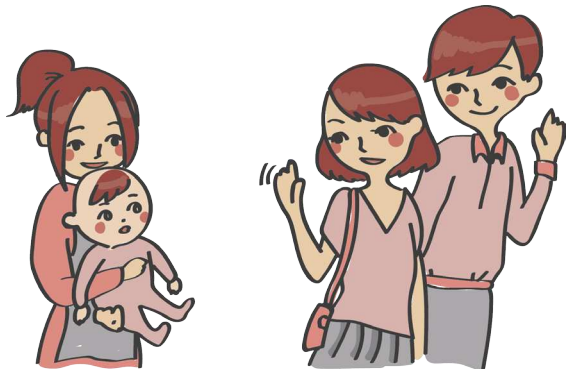


離開前先預告、重逢後表達愛，溫和堅定是正解

提出預告以及偷偷離開兩種情境，雖然孩子發現時表面看似都是哭鬧難過，但心理的反應卻是不同的；離開寶寶前的事先預告可以讓寶寶有明確的訊號知道爸媽要走了，趁寶寶不注意時偷偷離開反而容易加深「爸媽會在不預期下突然消失」的不安全感。

預告並離開後，接下來環境中其他人是否能協助安撫寶寶、讓寶寶安心、以及幫忙寶寶自我安撫（提供口腔吸吮物品、寶寶習慣抱著的娃娃或熟悉物品）就很重要了。預告後父母就以正常的動作以及速度平穩地離開，不要透露出擔心、躊躇猶豫著不走的情緒；跟寶寶重逢時可以適當表達父母的愛跟關心，讓寶寶理解他並沒有失去父母。

離開與重逢的過程，需要保持平穩的情緒跟堅定的態度，讓寶寶知道照顧者離開與回來是稀鬆平常的過程、也不會就此消失。過與不及的情緒表達方式都會讓寶寶感到不安，過於誇張的情緒表達容易讓寶寶以為父母離開是嚴重的事情；冷淡漠然的應對也會讓寶寶感到困惑不解。



尊重與溝通，合法保母是最佳育兒夥伴，但父母仍是孩子的親密歸屬

保持緊密的聯繫，以開放的態度跟保母溝通，建立雙方信任關係的橋樑，寶寶也能受到更妥善的照顧。

保母可以在父母育兒生涯提供喘息的時間以及繼續就業的機會，但是也請記得保母仍然是寶寶生命中的過客，孩子的主要照顧者終究是自己，接下來還有好幾年的時間要一起成長渡過，無論可以抽出多少時間陪伴孩子，持續不間斷、有品質的親子互動時光都比花費多少時間在孩子身上來得重要。

補充資料 如何選擇保母？

衛生福利部社會及家庭署托育人員（保母）
登記管理資訊網有詳細資料跟契約可供參考。





MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing, arranged in a column within a rounded rectangular frame.

貳. 常見的教養困擾(18個月-3歲)



生活自理：

吃飯老是弄得一團亂的安安

{ 兩歲的安安吃飯、喝水時總是要求自己來，但是老是吃得滿桌都是、喝水時也常常不小心把水打翻，忙碌的媽媽常常在收拾善後而覺得很生氣，這時候大家說…… }

- X** 孩子太小了還不會啦，直接餵他就好了。
- X** 吃飯掉東西出來就要打，他才會知道錯了！
- X** 問安安為什麼老是這麼粗魯、為什麼不能小心點？
- X** 告訴安安不能再打翻水或掉食物，否則就要罰他罰站。

— — — 我們可以這麼做！





肯定孩子想要自己來的動機

孩子正處於發展「自主」的心理階段，因此凡事都會想要自己嘗試瞭解結果、並透過練習的經驗成長，了解到自己是有能力可以做決定並且完成活動的。肯定孩子在生活上主動練習、努力表現好的動機，鼓勵孩子勇於嘗試的行為。

協助孩子獨立自主

18個月到3歲也是孩子練習吃飯、穿脫衣服、刷牙洗臉等獨立生活技巧的時期。照顧者需要根據孩子的能力給予恰當的協助，讓他們能夠完成該做的事。幫孩子全部做好會讓孩子失去練習的機會，全部放手讓孩子自己做也可能使得孩子時常因為做不到、做不好而感到挫折。





練習中的孩子做不好是正常的

孩子的肢體動作發展及日常生活技巧還不如成人純熟，我們需要理解他們還在學習，需要練習，難免會有做不好的時候，有些孩子甚至會因此覺得挫折生氣、做出發洩情緒的行為而遭到大人誤解為故意搗蛋。孩子的能力不是一夕之間長大，而是需要慢養、慢教。

打罵或罰站無法讓孩子學習下次該怎麼做

打罵及罰站會讓孩子知道照顧者不喜歡自己弄髒環境，但是無法教會他們要下次怎麼做才吃得更好、做得更好。

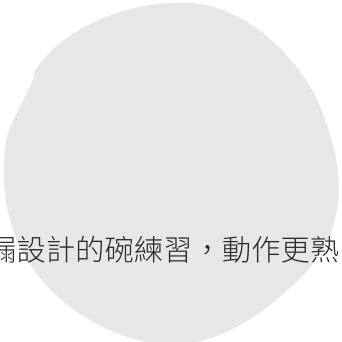


想一想

如何協助孩子吃飯？

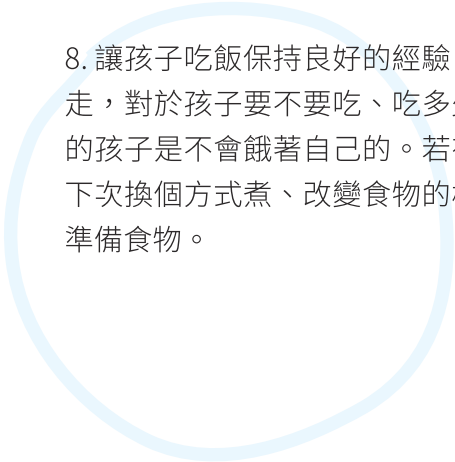
1. 規劃好孩子吃飯的位置及準備好適合高度的桌椅。
2. 提前告知孩子再10分鐘後準備吃飯，並帶著孩子收玩具、洗手等，以準備吃飯。
3. 孩子多少會掉食物及弄髒桌子，讓孩子穿著圍兜兜、鋪餐墊、底部鋪墊子可以稍微減少父母清潔的辛勞。如果掉落，也可陪同孩子練習收拾、擦拭桌子，養成收拾的好習慣。
4. 初期可準備一些讓孩子可以自己用手拿著吃的食物，像是切長條的馬鈴薯、吐司、水煮蛋等。
5. 初期練習使用湯匙時，可選擇握把較粗的，碗可選擇底部有防滑、側邊有防漏設計的，讓孩子容易使用。有些孩子仍然會用手輔助吃飯或拿桌上掉落出來的食物吃，這是正常的現象。





6. 孩子熟練使用湯匙後，可試著用沒有防漏設計的碗練習，動作更熟練後，再選擇底部沒有防滑的碗。

7. 孩子動作熟練、吃飯桌子越來越能保持乾淨時可稱讚他。



8. 讓孩子吃飯保持良好的經驗，不餓也不強迫孩子一定要吃完才可以走，對於孩子要不要吃、吃多少、都保持平靜的心情看待，正常健全的孩子是不會餓著自己的。若有不喜歡吃的食物，可試著了解原因，下次換個方式煮、改變食物的樣子吸引孩子，也可以讓孩子一起協助準備食物。



自主發展： 有主見的小大人

兩歲的浩浩，總是喜歡跟媽媽說「不要」，要準備吃飯、洗澡、出門等大小事總是要跟浩浩抗爭好久，每件事情都堅持要照自己的意思做，但也常常會因為事情跟他想的不一樣就大發脾氣，不然就是媽媽得一直告訴他這個不行做、那個不能碰，最後浩浩也會因為一直被規範而發脾氣，媽媽常常因為處理浩浩精疲力盡，爸爸更是容易因為浩浩堅持不回家而大動肝火，這時候大家說……

- ✗ 這是叛逆期啦！爸媽都讓他、忍耐一下就過了啦！
- ✗ 小孩要聽大人的話，從小就這樣「番」，一定是爸媽不夠兇！
- ✗ 不聽話就是要打，要打到痛才會怕、也才會乖乖聽話啦！
- ✗ 爸媽一定都沒有好好教才會這樣！
- ✗ 不用打，但是要關房間、關廁所或罰站，用對的處罰讓他知道自己錯了！

—— 我們可以這麼做！ →



理解並接受孩子正處於發展「自主」階段

18個月到3歲的孩子常常是許多父母最容易理智斷線的階段。孩子在這段期間會經歷許多變化，他們感受到更多的情緒，體驗到自己能探索及控制外在事物，開始以自己的判斷取代照顧者的判斷。他們時常有許多想法跟情緒在大腦裡打轉，但是言語表達能力還不能讓他們把完整的想法敘述出來，而孩子此時認知發展上依舊處於自我中心思考、覺得世界仍然是以滿足他的需求來運作的，加上正在發展「自主」的心理階段，於是為了經驗「我可以」而更以自我為中心。因此這階段的孩子動作發展沒有精細到完全不需要幫忙、語言發展也無法成熟到能準確表達自己的想法、加上尚未完全理解社會及家中規範，導致他們常常覺得挫折生氣或與家長發生衝突。

此外，孩子也會在這個階段，想要探索更大的世界，但又怕失去自己依附的對象，於是情緒變得不平穩。

事先告知對孩子的行為期待

家長可以依據要進行的活動、自己期望達到的規範以及對孩子能力的理解，事先告知對他的具體行為要求。例如：到玩具販賣店前，就先告知孩子在店內用走的、小心注意旁人、跟在爸媽身邊，以及可以買幾個玩具。

事先告知，能夠讓孩子理解可以怎麼做。就像是我們已經事先得知行車規則，當把車子違規停在紅線區域而被拖吊時，雖然還是會產生負面情緒、很不開心，但會知道違規原因並接受事實；反之，若一開始找到未畫線處停車，車子突然被拖吊了然後警察才來告知這裡不准停車並畫上紅線，相信大家一定會難以接受，也會產生更激烈的情緒。這就像是孩子事後才知道父母的規範、行為被事後處理時的反應。

家長可以試著將心中期望的「好行為」或「規則」具體化，事先清楚明確地告知孩子，讓他們有清楚的軌道可以遵循，理解可以怎麼做，減少親子雙方的挫折與辛苦。





同理與支持孩子想要的動機

了解孩子這階段經歷許多的情緒衝突跟挫折後，便可以理解他們在經歷困難時多需要父母情感上的認可跟支持。因此辨識與同理孩子行為背後的動機就顯得非常重要了。

例如：孩子在超商看到布丁想吃

- 先同理孩子的想法，告訴他「我知道你好想吃布丁、看起來好好吃」。
- 接下來才再說出我們決定不能現在吃的理由（因為等一下要吃飯；家裡還有布丁；今天出來已經買了糖果等等真實原因）。
- 最後提供孩子解決的方法，說到做到！（先買起來但吃完飯才能吃；想一想家裡的布丁，有沒有想加哪種果醬我幫你弄好配著吃；回家先吃糖果下次再出來買布丁）。

給予孩子有範圍的自主權

根據孩子的狀況，給予有限制範圍、而且是父母都可以接受的選擇讓孩子做決定，例如：吃完飯後要準備洗澡了（預先告知），我知道你還想玩遊戲（同理孩子），所以你可以帶玩具進去，今天想要企鵝娃娃陪洗澡還是帶水槍進去（給予有範圍的自主權）？如果孩子說都不要，則可以先思考是否孩子當下的情緒沒有被父母同理到，或是孩子已經被情緒淹沒無法好好思考。如果孩子真正想做的事情有被父母理解同理，他們會比較願意在父母提出的選擇中做決定；而當孩子已經被情緒淹沒無法好好思考時，他們的小小腦袋兒就會像是當機的電腦般「卡住」，此時他們需要的就不是選擇，而是時間以及父母的陪伴理解慢慢自己冷靜下來。

給予選擇只是適當地讓孩子感到自己有主控權，**需要配合事先預告規範、正確的同理及引導才能發揮效果**。家長可以將生活的大小事劃分成「生活常規」、「孩子能自主決定的事」與「預期孩子無法處理的狀況」。

1. 生活常規

生活常規必須是**合理、定義清楚、孩子做得到的、並且需要一致地執行**。例如：玩具玩完一個就要收好才能玩下一個，每次的要求跟態度都一致，不能有時候可以不收、有時候隨便收收、有時候卻得收得乾淨到一個都不剩。清楚訂定收好玩具的標準，像是定義「收好玩具」的意思就是：「每個玩具都放在該放的籃子裡，桌上地上好乾淨」，並透過實際的示範讓孩子清楚理解。





執行過程中，父母可以同理孩子的情緒、告訴他必須這麼做的原因、給予幫忙，但是無論發生甚麼狀況都必須讓孩子理解生活常規必須做到，孩子學習的過程也許會哭鬧，需要讓孩子理解生活常規無法因哭鬧而妥協。也許會辛苦花費一些時間，但是一開始原則建立好後，父母就不必再花太多的心力處理。有清楚的規範也會讓孩子有原則可以遵循，不會無所適從。事實上，沒有規則或規則反覆不定的生活反而會讓孩子無法安心。此外，我們也需要時時檢視反思生活常規背後的原因，是為了家庭、孩子、還是家長自己的需求、是否已不小心發展擴張得太過極端。無論父母或孩子都是家庭中獨立不同的個體，健康的家庭系統是個安全堡壘與避風港，給予了每個家庭成員足夠的安全感、包容了大家的真實想法與感受，允許家庭成員有自主性及犯錯的機會，並視為學習過程；有著大家共同為了家庭而遵循的正向合理規則，大家可以去「感覺」與「表達」自己真正的感受與想法而不是被要求「應該」要怎麼想。

合理的規則

坐車要繫安全帶、坐安全座椅
為了安全

過馬路要手牽手
為了安全

睡覺前要刷牙
為了牙齒健康

不合理的規則

大人永遠都是對的，小孩子不懂事不要亂說話。

孩子的想法需要被聆聽尊重、家庭個體需要被允許能表達自己的意見，透過討論溝通來達到共識。

我們家的男生要勇敢！不能哭。

人有情緒是正常的，孩子需要能了解及經驗自己的感覺，以及被家長同理、學習如何處理應對。



A. 家長檢視生活常規是否合理：吃飯前要洗手是為了預防生病，而且是家人要共同遵守的原則，以大人自身示範做起。

B. 告知孩子要遵守的規則及示範：吃飯前要先洗手。

以吃飯前要 洗手為例

C. 若孩子不願意，辨識原因跟情緒，同理並告知要遵守的原因：我知道你好想趕快吃東西，肚子好餓，但是要洗手後吃飯才不會吃到髒東西生病。

D. 給予有範圍的自主權：你可以選擇用肥皂或是洗手乳洗。

2. 孩子能自主決定的事

若是不涉及安全、不影響他人及孩子生活的事，父母可以試著給予建議，但孩子可以選擇接受與否，讓孩子能有自己決定的事情。試著理解孩子的想法，放下固有成見，學習欣賞、支持孩子的決定與意見。例如：要穿的衣服顏色。

3. 預期孩子無法處理的狀況，給予明確的規範、不給予選擇

給予選擇能度過許多緊張艱難的親子時刻，但若是在孩子疲累、緊要的時刻、孩子從未遇過的情境、或小小腦袋處於被情緒淹沒的「當機」狀況時，給予孩子選擇就是不智之舉了。疲累的孩子必定沒辦法好好思考；過馬路的短短20秒也不是個適合給孩子「選擇」的好時機；在孩子從未去過的百貨公司讓他自己選擇要去哪裡，事情可就複雜了。

因此請記得給予「有範圍」的自主權，通常「兩個」選擇就已經足夠，而且這兩個選擇得是父母都可以接受的。孩子疲累、時間緊急時也直接給予明確指令；小小腦袋處於被情緒淹沒的「當機」狀況時陪伴同理孩子渡過這段難熬的時光。每個人有情緒的時候，都會需要一段時間消化沈澱，沒辦法馬上說沒事就立刻恢復平靜或展開笑顏，更何況是正在學習、大腦還沒發展成熟的孩子呢？

4. 依據個別差異選擇是否適合使用

有些孩子天生就比較無法做選擇，讓他自己決定反而讓他很困惑；也有一種孩子總是能找到你講法的漏洞，進而產生一堆後續問題，或是總是反對別人的建議。這些狀況下，比較適合給予明確的規則。





保持彈性提供協助

保持彈性、理解同理並支持孩子讓親子關係更加分！以收玩具當例子，規則訂好後，有時會遇上孩子今天因為種種因素就是不想收玩具的僵局，此時父母可以告知孩子可以幫他收一部份，溫柔地與孩子溝通，堅持孩子還是要收玩具，但是大人可以理解他們的心情及提供協助。

以「可以做」的行為替代不能做的行為

孩子做出不恰當的行為時，制止後也要觀察孩子行為的原因跟想做的事情，引導孩子他可以怎麼做，鼓勵肯定孩子的好行為。例如，制止孩子在球池拿球丟人後，同理孩子想丟東西試看看的渴望，帶著孩子拿球丟到籃子裡，稱讚他把好多球都丟到籃子裡面、鼓勵他能不能丟更多進去。

維持正面氣氛以及利用競賽的方式，增加孩子合作動機

帶孩子常常每天都有各種不同的關卡要解決，爸媽可以試著冷靜情緒，以幽默輕鬆的態度解決孩子的堅持。例如：孩子在外面堅持不回家時，父母可以發揮想像力，模仿記者做新聞報導，報導公園中有位孩子突然不肯回家、拳打腳踢讓大家好吃驚，吸引孩子注意力後，再故作誇張的報導，讓孩子覺得自己起身回家時的反應充滿樂趣。也可以利用競賽的方式，引起孩子想要表現的動機因此努力配合。例如：跟爸爸比賽看誰可以先收完玩具準備洗澡等。

不影響安全的狀況下，讓孩子承擔自己決定的結果

例如：孩子堅持在大熱天穿布料厚的衣服，可以告知可能會很熱後，就讓孩子自己決定，孩子體驗又熱又不舒服的情況後，就會理解爸媽的建議是有原因的，也許會比自己的選擇來得好。

打斷孩子的活動前，預先告知

孩子專心進行一件活動時，可以等他們做到一個段落，或注意力轉移時再說。一定要打斷的話，也要預先告知，讓孩子有心理準備。

孩子身體不舒服或遭逢變化期間給予更多協助

當孩子身體不舒服或遇到搬家、上幼稚園幼幼班、父母離異、適應保母等情境時，孩子自身就已經花費較多的力氣在自我安撫與調適上，因此規範孩子時，可以提供更多的協助與情感支持，當孩子有更多的負面情緒時，也要讓孩子理解規則不變但大人都可以同理並包容他們，盡量提供幫忙與支持。

規律作息跟一致的生活常規幫助孩子建立「我能感」

規律作息跟一致的常規可以帶給孩子安全感，讓孩子清楚了解一天內會發生的事情以及次序，也能讓孩子對自己的生活跟要做的事情都能有預期跟掌控感。當然，生活不可能一成不變，當有預期外的變化或突發事件，可以事先跟孩子預告解釋並感謝他的配合、約定額外的社會性獎勵增加孩子的配合動機，例如：明天陪媽媽跟阿姨們吃飯完，可以繞去他喜歡的圖書館走走選一本繪本回家晚上睡前念。





日常生活學習： 坐高鐵失控哭鬧的橘子

橘子第一次搭高鐵，一坐到車上，東看看西看看，發現怎麼這麼久都沒要下車，一開始頻頻跟媽媽要東西吃、要上廁所、要聽音樂，後來就直接在位置上大哭著要回家。在旁邊的爸媽無論怎麼哄都沒有用，也好擔心會影響到其他搭車的人，此時爸爸很生氣的叫橘子「安靜不要吵！再吵我就打下去了」！沒想到橘子反而越哭越大聲，媽媽則急著拿玩具轉移注意力、又不時不高興地說「整個車廂都是你的聲音！其他小朋友都乖乖的，就只有你在吵！」其他人則是皺著眉頭氣氛凝重，爸媽覺得一團混亂又好丟臉，這時候大家說……

- X** 小孩本來就會吵，冷處理，忍一忍就過了！
- X** 尊重孩子的特質，孩子本來就是會玩，很正常！
- X** 要運用隔離！把小孩關在廁所冷靜才能出來，這樣才能學會乖乖的。
- X** 孩子上車就是叫他乖乖睡覺，不准做其他事情！
- X** 告訴他再吵就要叫開車的司機叔叔把他抓走！
- X** 帶到人少的車廂中間地方隨便他要做甚麼，只要不要吵到別人就可以了。

—— 我們可以這麼做！ →

許多我們習以為常的事情對沒有經驗的孩子來說，都是需要練習的，搭乘大眾運輸工具就是其中之一。搭乘高鐵或火車等，會看到許多不認識的人、需要一直在座位上坐著、也不能發出大聲響、可能還會有販賣食物的車經過，又必須要坐很久的時間。約在孩子兩歲後、能以言語溝通時，可用以下方法教孩子：

事先演練

1. 認識坐車

找到大眾交通運輸工具的內外部照片或圖書，教導孩子甚麼是捷運、公車、火車、高鐵等，以及何時會需要搭乘它們。

2. 了解搭車時的情境

教導孩子瞭解搭車時的經過，例如：需要先去買票、等待搭車(可以去逛逛商店區)、走過驗票機進入車站、走入車廂找到座位坐下、可能會有販賣車經過等，找到圖片或相關繪本可以讓孩子清楚了解。



3. 告知搭車規則及家長的期待，以具體示範讓孩子理解

例如：搭車時講話跟玩遊戲時要「小聲」，小聲的音量是多大、怎樣的聲音太大聲，家長也可以實際示範讓孩子了解。又例如：搭車時要在座位上坐好，「坐好」的定義也要清楚讓孩子知道，是只要在位子上無論甚麼姿勢保持安靜就可以，還是也不能爬上椅子等，只能坐著。此階段的孩子往往需要看到具體的示範才能清楚理解家長所說的規範！

4. 模擬搭車情境

可以利用家裡的椅子等，將去坐車的整個過程，像是與孩子玩遊戲般，從買票開始模擬一遍。

5. 模擬演練問題處理

事先想好孩子搭車可能會遇到的狀況以及解決辦法，像是孩子坐不住、想睡覺等，並跟孩子模擬演練，遇到這些狀況可以怎麼處理。例如：快坐不住了可以跟爸媽說，爸媽可以帶他到車廂中間沒人的地方動一動等。

從短車程開始練習

對於新事物需要較長時間適應的孩子，可以從較短的車程開始練習，再慢慢拉長。





準備吸引孩子注意力的遊戲或物品

可以準備多種不同的遊戲，除了讓孩子搭長程車可以有可以做的事情，在孩子情緒快失控時，也能有多種遊戲轉移孩子的注意力或提供孩子選擇。

坐車前先消耗孩子的體力

若孩子活動量較大，可以在坐車前先帶孩子去公園等場所玩耍、消耗體力再去搭車。

賦予搭車對孩子的意義

讓孩子覺得搭車會發生好的事情，例如：搭車帶孩子出去玩或逛逛，而非總是搭車去處理大人的事情而已；或是搭車時給予孩子一些簡單的任務，例如拿票卡進出閘門等。



情緒表達及控制： 不順他的意就亂發脾氣的芊芊

芊芊最近每天要做的事情，無論是換衣服、穿鞋子都常常不配合，只要發生一點點細節跟他想的不一樣、或不按照他的意思做，他就亂發脾氣、哭鬧尖叫。有時候明明是自己東西放不好、玩具不小心掉下去，也會生氣亂摔東西，常常不知道芊芊到底甚麼時候又會爆炸。爸媽有時候忍耐、有時候順著他的意思過了就算了，但有時候也會理智斷線罵芊芊，並跟他堅持到底，實在是覺得身心俱疲，這時候大家說……

- ✘ 大人不要跟小孩子計較，他想要怎樣就怎樣，大人要有大量。
- ✘ 比他更兇！讓他知道誰才是家中的老大！
- ✘ 送到幼稚園去給老師教！外人教的才會聽，孩子一定是吃定父母啦！
- ✘ 亂發脾氣就叫他自己去外面罰站！冷靜了才可以進來！

—— 我們可以這麼做！ →

三歲前的孩子無法自己控制情緒

孩子在此階段，理解力和行動力增加，對生活的大小事從被動的接受轉變為主動的行動。加上在這階段時常面對許多挫敗，例如：他的許多能力還不夠獨立去做他想做的事情、無法清楚表達他的感受和不舒服、還沒有學會怎麼去應對各種情緒，也時常搞不清楚自己的不同情緒或想法，導致難以自我控制，因而變成發脾氣或打人。父母要了解這是孩子成長必經的階段，他正試著調控自我跟環境的各種互動方式，並不是故意想要挑戰或激怒大人。這個階段可以透過父母的協助來學習認識與命名自己的情緒，但是三歲以前的孩子都還無法做到很好的自我情緒控制調適，他們極度仰賴父母的協助、一起找到解決辦法。





事先告知對孩子的行為期待

依據要進行的活動、自己期望達到的規範以及對孩子的理解，事先告知活動進行內容以及對孩子的行為要求。

保持冷靜，才能協助孩子

孩子情緒失控時，父母需要努力保持冷靜才能讓孩子透過依附關係的情感共同調節冷靜情緒。若父母也情緒失控，往往容易讓孩子的情緒更為高漲難以平復。在公共空間通常還有外人的眼光跟規範等，父母通常更難單單只處理孩子的情緒，因此比較好的方式是將孩子帶到人少的角落或空間，靜靜等待、陪伴孩子發洩情緒，父母也努力冷靜下來。如果真的非常生氣，可以先暫時交予當下情緒較為平穩的媽媽、爸爸、或信任的親友其中一人，自己也離開孩子冷靜一下。





辨識情緒、同理孩子、協助解決

事件發生當下，父母保持冷靜後，需要做的是辨識孩子當下的情緒，幫孩子命名、並將緣由講出來協助孩子做「情緒」及「原因」的連結、同理孩子當下遭遇的情緒跟處境。例如：「因為吃飯時不能喝飲料，你好生氣」。等待孩子情緒發洩完後，再跟孩子一起討論解決方法，例如：「我知道你好想喝飲料所以很失望。你可以先喝水或跟媽媽一起數還剩下五口飯，邊吃邊數完後就可以喝飲料了」。

透過一次又一次的「情緒命名」及「原因」的連結經驗，孩子會越來越了解自己當下的情緒狀態與原因，並用言語表達出來。能夠了解情緒源頭，才能打下往後情緒控制能力的基礎；透過同理，才能跟孩子站一起解決問題！



事前給予提醒和約定

環境安全

環境不可控制



提醒與約定：

吃完飯就能喝飲料了。如果你看到飲料很想喝，若是口渴的話你可以先喝水；不是的話，我會提醒你，吃完飯就可以喝了喔。

狀況：

孩子飯沒吃完想喝飲料於是發脾氣



在百貨公司



告知陪伴後讓孩子自行發洩

先強行帶離開此環境，提供孩子能有安全感、刺激少的環境

在孩子情緒平穩後，用詞中性的描述、討論事件、情緒和解決的方法

表：引用自黃雅萱心理師



陪在孩子旁邊保持冷靜，給予孩子宣洩情緒的時間，並將孩子的情緒表達出來

1

幫孩子總結整理剛剛發生事件及辨識命名情緒



2

同理孩子在過程的情緒



3

提供解決辦法



帶離現場到無人安全處



人際互動學習： 「不禮貌」的偉偉

每次帶偉偉到親戚朋友家，偉偉都不會叫阿姨叔叔、阿公阿嬤，都要爸媽在旁邊提醒他「叫阿姨啊」。即使提醒了，偉偉還是都不叫，或是乾脆趕快走到其他地方玩遊戲。爸爸每次訓斥他「看到人要叫，怎麼這麼沒禮貌」，似乎效果都不大。媽媽也總是溫柔提醒，但是偉偉總是很彆扭的樣子。

每次聚會親戚一起吃飯時，如果問起偉偉為什麼都不叫人時，爸媽都覺得好丟臉，又當著大家的面訓斥偉偉「你看你講都講不聽！如果你再不叫就把你丟在這裡，不要回家了！」，偉偉聽完大哭，爸爸又更生氣地說「一點小事就哭！這有甚麼好哭的！叫個人都不會！」，本來應該歡樂相見的親戚聚會氣氛變得好僵。這時候大家說.....

- X** 不叫就去罰站就好了不要罵。
- X** 跟他說叫了才有糖果吃！不叫就要把他的糖果給弟弟妹妹。
- X** 跟他講道理，告訴他不叫就是沒禮貌的小孩。
- X** 跟偉偉說不叫只好留在這邊當別人家小孩，不能回家了。

— — — 我們可以這麼做！ →

了解孩子先天氣質，尊重個別差異

台灣傳統上認為晚輩見到長輩要叫一聲才是「有禮貌」的表現，因此許多孩子都被要求看到長輩，要馬上叫出稱謂。但家長習以為常的熟悉長輩們，對接觸不多次的孩子來說往往都是不太認識的人。

面對新的人、環境與事物，孩子的天生氣質不同，大而化之、不怕生的孩子樂於主動接觸認識、好奇探索；但敏感怕生的孩子，則會比較不安、傾向觀望、謹慎面對，需要更多時間來適應跟認識不同的環境跟人。我們可以試著用體貼溫柔的心來理解敏感怕生孩子當下的擔心、不安、略為緊張的感受。讓孩子先充分感到安心、被理解支持，就會在安全的基礎下，慢慢嘗試認識與接觸。如果被逼著打招呼或因此被責備不乖，往往會加深孩子的不安，於是更為退縮害怕。氣質沒有好壞之分，但我們可以了解孩子的氣質向度，理解孩子行為原因、事先協助孩子準備！





「禮貌」的真正涵義是以尊重的態度與他人互動，能夠理解同理別人！

見到不認識的人叫不出口很正常，若對方是孩子第一次見面或鮮少互動的人，要孩子馬上叫出對方的稱謂本來就很不自然。孩子能夠叫人的前提必須是「知道對方是誰」並且「有基本的認識互動」。

真正的「禮貌」深層意義指的是能理解同理別人的感覺，並以尊重的態度跟他人互動、建立良好的關係。而這需要實際的經驗以及家長引導、以身作則來讓孩子學習，並非叫一句稱謂就能學會的事情。加上此階段的孩子仍較難以他人的角度來理解對方的想法，談尊重對方太困難。可以透過每次的實際生活體驗中，家長一次又一次地將孩子及對方的情緒及想法敘述表達出來，透過了解以及被理解，打下同理與尊重他人的基礎。

試著放下大人的表面禮儀迷思，先從尊重與理解孩子做起，才能從不斷的正向經驗累積贏得孩子真正的尊重與信任。

預先練習，不強迫，不當面評論

除了可以事先跟孩子預告要參加什麼樣的聚會以及有誰會去外，聚會中家長可以主動向孩子介紹親戚稱謂與關係，像是「這位是阿姨，他是媽媽的姊姊喔！」。不強迫孩子一定要當場叫出來以免適得其反。若擔心有人當場質疑詢問，也可以先幫孩子叫出口，或透過事先演練，告知孩子可能有人會問，當下會幫忙說「他今天還沒準備好」、「他還不太認識大家」等，讓孩子有心理準備；也可跟孩子演練由他自己說「我在練習」、「我不熟」、「我還不認識大家」、「我下次會試試看」等回答，真正發生時引導陪伴孩子說出來。無論遇到什麼情形，盡量跟大家私下解釋孩子的狀況，避免在聚會中讓大家當著孩子的面議論他的行為。



有好榜樣與引導詮釋才學得快

大人可以主動示範平常如何跟其他人主動打招呼、藉由打招呼後簡單跟對方寒暄問暖，讓孩子理解打招呼不僅僅是形式，更是關心別人的方式。例如：平常遇到鄰居時家長主動跟對方說「哈囉！要準備帶你家的狗狗出門遛狗嗎？」、「早安啊！你們要準備去買早餐了啊？」。

帶孩子去參加聚會時，也可以由其他人先主動跟孩子打招呼、自我介紹並認識孩子、以正向鼓勵的態度跟孩子互動，若是孩子看起來有點擔心也不需要勉強熱情接觸。幾次經驗下來，孩子都已熟悉認識後，見面時可以試著主動詢問孩子「我是誰呀？你還記得嗎？」，也可由父母引導孩子「這位是誰呀？你還記得嗎？上次跟你玩的那位」孩子有叫人的話，在場的爸媽跟其他親戚可以鼓勵稱讚他的好行為；幫忙加上詮釋，讓孩子知道其他人如果被打招呼與寒暄問暖，就會感到快樂，像是「叔叔好開心喔！你不但記得我還會叫我耶！」、「嬤嬤好喜歡你，聽到你一進門就看到他還叫了他，所以他好高興！」。讓孩子理解打招呼與關心他人，會讓對方感到被在乎與開心，透過家長的詮釋成為對孩子的讚美肯定。





離開聚會前協助孩子練習說再見，熟悉後的打招呼練習容易成功

離開聚會時通常孩子已較熟悉環境、也透過父母的引導認識了其他人，此時正是讓孩子練習打招呼的好機會，透過父母再次引導「我們一起跟阿姨/叔叔說再見準備回家囉」，協助孩子叫出稱謂跟說再見，留下成功經驗！





發展遲緩：
我的孩子發展比較慢
該怎麼辦呢？

{ 隔壁阿嬤說他孫子華華8個月就會叫媽媽，現在2歲半會背九九乘法表和好幾首唐詩，怎麼我們家大寶現在快3歲了還不太會講話呢？這時候大家說…… }

- X** 大隻雞晚啼，不要自尋煩惱！
- X** 他爸爸小時候也是很晚說話，後來也好得很，沒關係啦！
- X** 是爸媽不會教吧？還是營養不足？
- X** 都幾歲了，連這都不會，這孩子真笨。
- X** 堂妹花花、表哥小奇、樓上的小萱都沒這麼慢，一定有問題！

— — — 我們可以這麼做！ →

有了孩子後，實在很難阻擋「被比較」的狀況，親戚、鄰居、朋友，每個身邊似乎都有發展超前的天才兒童，很容易讓照顧者心惶惶。照顧者對於孩子的發展狀況很留意，是非常重要的，但要小心別過度地擔心了！每一個孩子都有自己的發展速度，只要確保孩子的發展進度仍在正常範圍內，那就放寬心去接納孩子的步調就好囉！

參照發展里程、諮詢專業人員

在臨床上，「正常的發展進度」會橫跨一大段年紀，只要在那個年紀之內有發展出相對的能力，那就算是正常。發展里程資訊可以在很多地方取得，包含各縣市政府衛生局網站、各大醫院網站或櫃臺等。若對於孩子的發展狀況還是有疑慮，可以諮詢小兒科、身心科（精神科）、復健科等科別醫師、臨床心理師、職能治療師等等，若真的有需要，他們會安排必要的評估和檢查喔！





羞辱式比較摧毀孩子信心

每個孩子都有自己的發展進度，有的項目可能較快、有的可能較慢，然而無論孩子是資優抑或遲緩，若大人總是不斷與其他人比較，那孩子就會一直處在擔憂不安中：發展超前的孩子會擔心不能繼續超前就不棒、不厲害、不能被稱讚了，而發展較慢的孩子，則會因為持續地比不上他人，而感到挫折、覺得自己不好，甚至可能因為自覺「反正我就是糟糕」而放棄努力。

享受遊戲，玩出大能力！

若觀察到孩子某些面向發展較慢，可以在遊戲或好玩的活動中加入相關能力的練習，一邊進行有趣的活動，一邊練習。以「做餅乾」這個活動來說，可以是精細動作的練習、注意力的練習、衝動控制的練習，也可以加入動物、水果等常見物品辨識，若讓大孩子負責教小小孩，還可以練習到組織、規劃、表達、耐心...等，更在活動中創造成就感。大人要記得的是，遊戲的目的是要好玩、享受樂趣，因此不要太執著於完美，有時也需要適度出手幫忙，否則難度過高，或者是被糾正，孩子很快就失去動機了！





正視問題，早療、復健不難堪

學齡前是兒童發展和療育的黃金期，家長一旦發現或懷疑有異常，那就趕緊帶去醫療院所進行諮詢和評估，也可以在孩子打預防針、感冒看醫生時進行詢問。如果孩子在語言、認知、生活自理、社交互動、肢體動作...等任何一個發展面向上真的出現了落後情形，可千萬不要安慰自己「長大了自然會好」，可以進入早期療育服務網，依據孩子需求，接受不同專業的早期療育介入。接受療育並不是一件需要感到丟臉或難堪的事情，而是提供孩子一個適度發展的機會。家長只要以平常心看待，在療育過程中提供孩子支持與鼓勵，就是最好的幫助。



找到優勢、建立信心

各方面發展遲緩或偏慢的孩子，入學之後可能會因為有了同儕的比較，容易感到挫折、沒自信，家長可以幫助孩子找到他的優勢，並且大力鼓勵，讓孩子建立信心。這些優勢可以是特別貼心、特別像個開心果、特別會折衣服、特別會排拼圖、特別會講故事、特別有耐心陪妹妹...等；即使沒有特定的能力，也可以每天找一件事情稱讚孩子，讓孩子知道自己也有很棒的地方，自然會對自己逐漸有信心，而有自信的孩子會較願意嘗試，因此也進步得比較快喔！被糾正，孩子很快就失去動機了！



MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing, arranged in a single column within a rounded rectangular frame.

貳. 常見的教養困擾 (3歲-6歲)



困擾

如果家中要準備生老二，
該怎麼讓孩子有所準備呢？

妹妹在炎熱的八月來報到了！本來滿心期待妹妹出生的小禮，最近卻出現動不動就大哭、看妹妹喝奶也吵著要、做惡夢、不開心就打人...等情況，這時候大家說.....

- ✘ 媽媽要顧寶寶忙不過來，乾脆順勢把哥哥送去上學好了！
- ✘ 妹妹那麼小，媽媽當然要照顧她，你去旁邊玩不要吵！
- ✘ 都當哥哥了，要愛護妹妹，不可以跟妹妹爭寵！
- ✘ 哥哥這麼壞，不能讓他碰妹妹，以免傷到寶寶！
- ✘ 男生怎麼可以這麼愛哭！





安全感極大化

在面臨這麼大的轉變時，無論孩子以發脾氣、哭泣、還是咬指甲來展現，這些令人困擾的行為背後都出自於不安。這段時間可以盡量給予孩子安全感，透過語言和行為讓孩子瞭解爸媽的愛不會減少，像是幫他準備安撫物、常常給孩子擁抱、破例讓孩子跟爸媽一起睡...等，都能發揮很大的安撫效果。此外若能讓孩子對於「會發生什麼」有所預期，對於降低不安也有幫助，可以告訴孩子「媽媽去生寶寶的時候，奶奶/阿姨...會陪你睡覺喔!」、「媽媽去醫院生寶寶，會有三天看不到你，你很想媽媽的時候可以...（告訴熊熊、請爸爸打電話給媽媽...等）」、「媽媽從醫院回來時會帶著弟弟，弟弟很小很小，你可以幫媽媽一起餵弟弟喝奶奶」。

讓孩子知道會發生哪些事情

為孩子進行準備工作的基礎，就是去設想「這段時間，孩子可能面臨什麼？」，例如：家裡會多一個小嬰兒、媽媽會有一段時間不在家、幫我洗澡或陪我睡覺的人換成奶奶、家裡會多出一些寶寶的東西或是房間會有所調整、小寶寶可能常常會哭.....等。在懷孕期間，大人可以用共讀繪本、說故事、玩遊戲等方式讓孩子理解會面臨的改變、照顧寶寶的經過等，也可以使用日曆或畫圈圈倒數等視覺化的方式，讓孩子能夠預期媽媽的回來。





理解孩子會有的情緒

面對家庭的新成員，孩子可能有的情緒包含對嬰兒的好奇、對手足的期待、對大人注意力轉移到新生兒的不安或氣憤...等，這些都是從媽媽懷孕到寶寶出生後可能有的情緒，若孩子因為這些情緒出現了退化或爭寵的行為時，千萬不要對孩子生氣，可以運用同理技巧、替代行為技巧等方式加以轉化和引導。此外，也要預先幫孩子準備好安全感需求的替代策略，例如：安排好哄睡的人、準備好孩子可帶去上學的娃娃、調整好床或房間的分配等。當大人預先做好準備、不慌亂，也會比較有餘裕處理孩子的情緒喔！



盡可能維持生活不變動

新成員的加入對於家庭中所有人都會帶來很大的衝擊，而孩子受限於認知能力的發展，對於整個歷程的理解通常十分片段，因此感受到的衝擊程度更是巨大不已。有鑒於此，這個階段要讓生活上的改變減到最少，無論是換去奶奶家住、開始上幼稚園、搬去自己的房間、戒尿布...等，都可能讓孩子更為不安，進而出現更多令大人困擾的行為表現，因此要避免在迎接新生兒這段時間同步進行。



成就感造就手足關係的基礎

家長可以適時地讓大孩子參與照顧寶寶的歷程，並在過程中賦予這些工作一些「殊榮」，或是透過稱讚來強化孩子的意願。例如：在媽媽忙著泡奶時，可以請「大哥哥」幫忙拍拍寶寶，並且稱讚大孩子「哇！你拍拍之後，寶寶就不哭了耶！你真的是好棒的哥哥喔！寶寶很喜歡你的拍拍唷！」，讓「手足」這個角色在孩子心中連結到的都是正向的經驗和感受，就是將來良好手足關係的基礎喔！

困擾 2

如果跟長輩的教養方式
不一樣，該怎麼辦呢？

小均家三代同堂，爸媽要求小均在餐桌吃飯、不能挑食、自己整理幼稚園書包、跌倒時自己爬起來...時，爺爺奶奶常常一把搶去做，或是擋在爸媽前面哄，精明的小均早就知道「爺爺奶奶在時就哭大聲一點」的道理，讓爸媽很頭痛。

這時候大家說.....

- ✗ 長輩寵孫天經地義，這也沒辦法！
- ✗ 長輩不能尊重父母的教養方式，就別讓他們跟金孫見面！
- ✗ 要疼要擋沒關係，晚點關上門來再好好處罰！
- ✗ 長輩插手的當下就馬上制止，讓孩子知道誰是老大。
- ✗ 要求孩子以後不准聽爺爺奶奶的話，不然就不理他！

孩子在家庭中最好能有固定的主要照顧者，其他大人則擔任輔助的角色，但有時候這樣的分工難以達成，那麼不同照顧者間對孩子教養態度和概念的一致就很重要了。有的時候，大人會因為自己過去的生活經驗而有不同的價值觀，此時一定要先嘗試加以溝通。如果溝通後成效仍然有限，那就要考量教養工作的分工是否有調整的必要了！

原則建立好，再與長輩接觸

很多家長苦惱於長輩「不聽勸」，尤其在常規、原則的堅持上，或是在照顧的技巧上，經常被長輩的「經驗說」給打回票。有些長輩真的較難溝通，但又不想傷和氣，那就等孩子的行為模式訓練好後再「帶出場」，例如：在孩子還不能好好吃完一頓飯之前，跟長輩出門可以去公園、去逛街，但不要安排飯局；在坐汽車座椅的規矩建立好之前，別安排駕車出遊...等。預先減少可能發生衝突的情境，就能避免讓自己陷入兩難的困境喔！





從「為孩子好」的角度進行溝通

仔細思考長輩的行為，可以發現出發點大多是「疼孫」，例如捨不得孩子被罵、覺得自己的方法對孩子較好...等，因此要強調「調整後的方法對孩子更好」，較容易讓長輩買單。例如：若長輩穿鞋穿衣、吃飯喝水都搶著做，可以先肯定長輩疼孫的心，再告訴長輩「到學校不會有人代勞，還是得自己來，在家裡教他，比到學校才發現自己都不會要好！」或是長輩想讓孩子一邊看電視一邊吃飯，家長則可以告訴長輩：同時做兩件事情，對於兒童的注意力負擔太大，此外分心也可能造成消化不良等，反之「吃完再看」能讓孩子更為專注、養成用餐禮儀、減少消化問題等，對孩子更好！



幫長輩安排疼孫的替代方式、表達感謝並建立成就感

有時候長輩屢屢踩線，背後的原因是想要「討好」孩子、與孩子更親近，此時一味阻止長輩，只會造成關係的緊繃，不如告訴長輩「可以怎麼做」，例如有些長輩很喜歡餵孩子吃不合適的東西，與其單純阻止，不如預先準備一些適合孩子吃的點心給長輩餵，並感謝長輩對孩子的疼愛、創造長輩的成就感，例如：「謝謝阿公那麼疼晶晶，晶晶看到阿公都好開心喔！這裡有一些她最喜歡的天然優格，可以給阿公餵喔！」



請孩子出馬，或當下溫和但堅定地制止

如果真的在行為現場出現了主要照顧者與長輩之間的衝突，主要照顧者當下可以再一次提醒孩子行為規則，但務求語調中性、態度堅定，例如：「家家，吃飯的時候要在餐桌喔！媽媽知道你做得到！」，或是請孩子自己說出原則，例如問孩子：「家家，吃飯的時候要坐在哪裡呢？」避免用詰問（「你忘記我說過什麼？」）、反諷（「有阿伯在你就都不用聽話了嘛！」）等方式與孩子溝通，否則只會強化孩子負向的感受、更不願意配合。



避免用親子關係當籌碼

人的情緒感受其實受到過去經驗的影響非常大，有的時候遇到與長輩的衝突，不免受到過去相處狀況的影響而引起很大的情緒反彈，此時要留意自己別掉入了「逼孩子選邊站」的陷阱。大人要時時提醒自己，教養的目的是要讓孩子更好，而不是在關係中佔上風、出一口氣。如果用「你再這樣就不用跟我回去了，留在這邊給阿姨養」，或是「你自己看看要聽阿祖的話還是爸爸的話」這樣的語句來回應孩子，那麼無論孩子做了哪種選擇，孩子、照顧者、長輩一定有一方受到傷害，都不是理想的結果。





我的孩子出現 「退化行為」時，該怎麼辦呢？

飛飛上幼稚園以前就已經能夠睡過夜，平日也都開開心心地，但最近突然常要爸媽陪睡、常耍賴哭鬧，甚至要求像小baby一樣喝奶。這時候大家說.....

- X** 大人絕對不能妥協！他要什麼就照做，不寵壞才怪。
- X** 真是羞羞臉，這麼大還要人家陪，好丟臉喔！
- X** 應該是被嚇到，去收驚喝個符水吧！
- X** 孩子只是在玩，配合他演演就好。
- X** 可憐的孩子一定是嚇到了，就盡量順著他吧！



退化有原因，對症才能下藥

退化行為通常反映的是孩子的不安，因此透過退化成較年幼、脆弱的階段，以求重新獲得較多的保護和安撫。處理退化行為的第一步是要找出孩子焦慮不安的原因，例如：剛進入幼稚園、換老師、在學校遇到挫折、搬家、家中迎接新成員，甚至是目睹暴力事件、被威脅...等。找出原因後，才能針對引發孩子情緒的情境或相關刺激去做處理。

先給大量安全感，再逐步調整

退化行為的背後反映的是強大的不安，因此應該優先處理的是情緒的部分，若只是防堵那些行為，反而會加深孩子的焦慮。在這個階段，主要照顧者可以依照孩子的狀況或需求，評估是否需要中止引發焦慮的情境（如：直接轉學）；同時先提供大量的陪伴、視情況通融一些常規要求（如：本來自己睡，破例可跟父母睡）、反覆保證照顧者的愛、包容接納這些出自於不安的表現，並同理孩子的感受。當孩子的情緒較為緩和、不再感到不安後，再逐步調整行為、慢慢回到常軌。

打罵威脅的反效果

常見的退化行為包含變得易哭易怒而需安撫、要大人陪睡、對安撫物的需求增加、要求「像BABY一樣喝奶奶」...等，然而退化行為與一般的問題行為不同，反映的是孩子情緒上的不安，因此對於「行為本身」進行嚴格管教或懲罰不但無濟於事，甚至可能使情形更為惡化，而如果照顧者以彼此關係作為威脅，或是用「丟臉」來警告孩子（例如告訴孩子：「你都幾歲了還這樣？會被人家笑！」），那麼帶來的負面影響就更大了。





在遊戲中悄悄教策略

有時孩子的不安來自於「不知道怎麼辦」，因而內心深處覺得自己無法因應環境的挑戰，常見於剛換環境、遇到人際挫折等時候。此時可以與孩子玩假扮遊戲、說故事等，在相仿的情節中，大人可以透過改編故事，偷偷加入因應這些狀況時的處理方式，像是向大人求救、大聲拒絕不喜歡的事情等，並帶著孩子一同創造一個不一樣的結局。





孩子在幼兒園跟其他孩子 相處發生問題，該怎麼辦呢？

{ 孩子這兩天吵著不想上學，問好久才知道是跟好朋友喬喬吵架了，連帶地柔柔也說不要跟她玩，讓孩子受挫極了。
這時候大家說..... }

- X** 孩子相處本來就會吵吵鬧鬧，不用管他們。
- X** 你這孩子怎麼這麼沒用？居然被欺負？
- X** 老師怎麼會讓這種事情發生？去找老師負責！
- X** 這一定是霸凌，要找對方家長出來談。
- X** 有什麼希罕？不要跟他好，去跟別人交朋友就好了。

— — — 我們可以這麼做！ →



先同理，再引導

如果孩子因為互動問題而出現一些負面情緒，無論事情中孰是孰非，都應該先同理孩子的情緒，當情緒平復了，孩子的腦袋才有辦法開始運作、進行後續的學習或處理。然而「同理」並非不問是非一味支持，而是同理孩子在事件中受挫的感受，大人可以這麼跟孩子說：「跟好朋友吵架、不能一起玩真的好傷心，來，媽媽抱抱你。」這句話沒有包含是非判斷，也沒有咎責或縱容，但提供了孩子情緒上的支持。當孩子感到安全時，再著手進行後續的探問或是處理。

如果第一時間就責備或質疑孩子（「一定是你欺負人家，人家才不跟你玩」），或要求孩子自己設法處理（「你自己去跟人家道歉」），那親子溝通的管道就被關上了。而若不分青紅皂白地「挺」孩子（「是不是人家欺負你？我幫你去罵他！」），則會讓孩子難以學會分辨是非、學習合宜的互動行為，或是造就推諉卸責的個性。





相信孩子也相信老師，說法不一先別急

孩子願意跟大人分享學校發生的事情，絕對是值得鼓勵的。如果言談中提到令家長覺得不對勁的地方，無論是跟同學發生爭執、被老師不當對待、受傷或難過，第一步是先用中性的語氣盡可能蒐集資訊；其次是向老師澄清，瞭解事情的前因後果、老師的判斷和處理。有時候孩子跟老師的敘述可能有落差，但先別急著說老師避重就輕或是孩子撒謊，因為在重述事件時，本來就會受到個人視角及記憶和回憶的干擾，或是其中一方其實並未完整理解事情的脈絡。對於說法的落差，可以透過詢問其他孩子或家長、觀察孩子的行為和遊戲內容、旁觀孩子們的互動狀況...等方式蒐集訊息後再做判斷。

敘述、畫圖、遊戲、行為觀察，多管齊下判斷事件影響

有時我們會陷入「知道孩子發生了一些事，但不知道是什麼事」的狀況，因為依照孩子的發展進程，這個年齡層的孩子，對於時序的概念還不太清楚，在事件邏輯、因果關係的敘述上也常會理解錯誤，更不用說在回憶時的不完整了，因此就算孩子很會說話，在釐清事件時仍然不容易。既然「用說的」可能無法正確還原事件，那就要在其他地方尋找蛛絲馬跡。通常對孩子來說衝擊很大的事件，在他近期的遊戲、繪畫中都會重現，大人也可以透過參與遊戲的方式，用中性的口吻慢慢釐清事件經過。此外也要留意孩子是否有出現一些不尋常的行為表現，像是做惡夢、拔頭髮、言詞中說自己不好等，這些都是孩子情緒受到很大影響的徵兆。判斷了事件對孩子的影響層面和嚴重性後，大人才能知道接下來該如何處理。

頻頻受挫，找出問題根源

如果孩子在人際上經常遇到挫折，那除了單一事件的處理外，也要思考問題的根源，才能協助孩子免於日後一再地遭遇挫敗。孩子在人際上屢遭挫折常見的原因有許多，例如：

1. 個性較為霸道、會打人、或動作粗魯容易傷到人：

解決方法就是教孩子合宜的肢體表現，減少有意或無意的攻擊行為。

2. 過於害羞、容易被忽略或欺負：

對於這樣的孩子，平常可以跟他們練習如何主動表達想一起玩的意願、說出自己的需求、在被欺負時加以拒絕等。

3. 認知或口語表達能力不佳：

這一類孩子容易因為同儕覺得「玩不起來」、「不好玩」而被拒絕，此時除了努力強化孩子的能力之外，也可以選擇跟年紀稍小的孩子一起玩，平時大人在遊戲或活動設計上也可以安排難度較低的、可以依能力分配角色的，或是安排小天使角色加以協助。



是孩子在乎還是大人在乎？

大人聽到自己的寶貝孩子受挫、受委屈，常急著想幫孩子「解決問題」、「主持公道」，然而有時事情都還沒釐清完，孩子已經又跟對方手牽手玩在一起了！有些大人對此感到不可思議，甚至會責怪孩子軟弱、不懂得保護自己。然而此時大人應該回過頭思考，這種「還原真相、釐清前因後果」的堅持，究竟是出於大人還是孩子的需要？既然我們的本意是希望孩子不要受到傷害，那麼當孩子的各種行為徵兆都顯示他並未受到影響，還執著於還原單一事件的真相就沒那麼重要了。我們可以做的是，在遊戲、日常活動和對話中，慢慢教導孩子更好、更適當的人際互動方式。





我的孩子會玩自己的 生殖器官，該怎麼辦呢？

齊齊最近突然很愛玩自己的生殖器官，看電視也摸、洗澡也摸、睡覺前躺在床上也摸，真不知道怎麼了？

這時候大家說……

- X** 看一次打一次手，幾次以後他就不敢了！
- X** 這家長怎麼教的？是不是讓他看到什麼不該看的？
- X** 在手上塗薄荷油，讓他知道不能這樣。
- X** 這孩子從小就有這種慾望，以後一定變成心理變態。
- X** 孩子突然這樣，難道是被壞人欺負了？



大人不吃驚，孩子不心驚

對身體各部位的探索是兒童發展的必經階段，性器官的探索亦然。只要先排除生理因素，例如因為發炎而感到癢、痛，或是泌尿問題、外傷等，那就不必太擔心。這個年紀的孩子確實會因為撫摸、搓弄生殖器官的舒服、興奮感受，而出現一段時間的著迷，也可能因為這些動作出現勃起等生理反應；此外除了自己，孩子也可能跟同學互相「探索」，或是突然對大人的性器官感興趣。

面對孩子自然的好奇，如果家長顯得驚慌、嫌惡，或者嚴厲責備、制止，反而會讓孩子有罪惡感，或對自己的身體、性器官有了不好的連結、覺得骯髒，或將這些行為轉入「地下化」，變成見不得人的事情，對於未來自我概念、身體權的發展都沒有好處。




引導、轉移，代替防堵、恐嚇

因應這些自然的探索行為，家長最好的處理方是就是適度忽略，以及不著痕跡地轉移，讓孩子手上有事情做，例如：邀請孩子玩玩具、請孩子幫忙等。此外若孩子的理解能力足夠，也可以針對社會常規進行說明，例如當孩子在公共場合撫摸，可以告訴孩子「爸爸注意到你最近對小雞雞很好奇，但是在外面這樣摸不太好看。回家之後爸爸再陪你看跟身體有關的繪本、認識不同的身體部位」。生殖器官說穿了也就是一個身體部位，當孩子開始感到好奇，家長可以透過繪本、影片、娃娃等媒介，中性地引導孩子認識，若孩子有興趣，也可以一併帶領孩子瞭解生命孕育和誕生的歷程。

頻率太高、內容怪異、不明傷口、情緒異常是警訊

雖然探索身體、碰觸生殖器官是正常的發展歷程，但這些行為確實也可能是遭受不當對待的警訊。如果孩子碰觸的頻率太高、遊戲或對話中出現奇怪的內容（例如：「不可以告訴大人喔！」、「你要不要吃吃看我的小雞雞」等，或是在假扮遊戲中出現性交情節）、碰觸行為合併出現生殖器官或其他身體部位的傷口，或是出現異常哭鬧、害怕、憤怒等情緒，都要留意。家長可以讓孩子在感到安全、自在的狀況下，以中性的口吻鼓勵孩子表達，唯在過程中要確保不強迫孩子講、不採用誘導式的問句、不下評論、不讓孩子覺得是自己的錯、不責備或怪罪孩子。若家長仍有擔心，或沒有把握該怎麼做，可以帶孩子就醫，由醫師、臨床心理師、社工師等醫療人員協助澄清。





這是我的身體，
不能隨便摸歐！



進行身體主權的討論

當孩子開始對性器官產生好奇，可以把握機會教導孩子「身體主權」的概念：「別人要碰我之前，一定要經過我的同意」。身體主權的關鍵在於：無論什麼部位，只要主觀上不同意、不喜歡，自己都有權力拒絕別人的碰觸。就如同我們不會隨意摸別人的臉或肚子，孩子也該有權力拒絕任何不喜歡的身體接觸。要成功讓孩子建立起這個保護自己的概念，前提在於大人能夠尊重孩子的自主權與意願，無論是捏捏臉、摸摸頭，還是碰肚子、拍屁股，只要孩子表示不喜歡，大人就不應該勉強。當孩子明白「身體是我的」，才能尊重自己的身體，成為獨立自主、能保護自己的人。



我的孩子動作很慢，常需要我在後面催促快一點，該怎麼辦呢？

小莎總是慢吞吞，常常心不在焉的樣子，早上上學要三催四請才能來得及換衣服、吃早餐、背書包出門，去學校看她也總是在隊伍最後面慢慢走、最後一個吃完飯，真是急死人了。
這時候大家說……

- ✗ 孩子動作天生就有快有慢，逼她也沒用，就算啦！
- ✗ 一定是家長太縱容，打罵個幾次就知道皮要繃緊一點了。
- ✗ 就不要催她、讓她遲到，看她下次還敢不敢。
- ✗ 都上幼稚園了，老師就該負責提醒她、催她。
- ✗ 這孩子一定是故意的！下次趕不上就把她留在家裡，嚇嚇她。



解決問題第一步：找出原因

有很多原因可能造成孩子慢吞吞，包含沒睡飽、肌肉力氣不夠、容易分心...等，如果只是頻頻催促孩子，卻沒有幫孩子解決遇到的困難，那只會造成親子關係的緊繃，以及孩子的情緒壓力。若孩子早上總是爬不起來、動作特別慢，那可能要懷疑孩子根本沒睡飽，學齡前的孩子大多需要至少十小時的睡眠，有些則更長，也有些孩子因為呼吸中止症等原因造成睡眠品質不佳；睡不飽的孩子除了動作慢之外，也常會合併難以專注、情緒不穩定等情形。也有些孩子動作慢是因為大肌肉或小肌肉力量不足，因此容易累、也容易因為東西拿不起來、放不好等原因而感到挫折，行為上看起來就像是動作慢吞吞、要做不做。另外有些孩子則是因為容易分心恍神造成的動作慢，此時就要運用像是不定時提醒、減少周遭干擾、列出事項清單...等策略來進行改善。





預留時間，大人不焦慮

起床後孩子慢條斯理地換衣服、吃早餐，看在趕著上班的大人眼裡，還真是著急，忍不住就會出口催促、責備，然而很多時候，這些情緒其實是來自於大人的焦慮，想想孩子同樣動作慢吞吞，在週末早晨看起來就不那麼「礙眼」了！若知道孩子天生就屬於「從容不迫」的個性，與其天天上演驅趕秀，不如提早十分鐘叫孩子起床，或是前一天先把書包收好放在門口、衣服準備好，就能減少早上的衝突；同樣的道理也能運用到其他時候，例如外出時多留十分鐘「走馬看花時間」、用餐或行程安排不要接得太近...等，都是有效的方法。



自然後果建立負責態度

有些家長不免質疑，難道孩子慢吞吞就只能包容嗎？非也！可以透過讓孩子承受一定的「自然後果」讓孩子學會自律。所謂的自然後果，指的是由行為本身直接導致的自然結果，例如：沒吃飽會肚子餓、動作慢會遲到。自然後果能讓孩子理解行為與結果的直接關連，進而透過調整行為來減少不喜歡的後果，進而達到自律的表現。使用自然後果來教孩子時，家長要事先預告孩子行為會帶來的後果，也要留意該後果確實是孩子能承擔得起、不會造成傷害，此外大人自己也要預備好被波及的可能（例如孩子遲到，大人肯定也來不及上班，因此不要挑早上有重要會議的日子來執行），最重要的是，讓「後果」本身來教孩子，而不要落井下石（「早就跟你說過了！活該」）或是最後仍妥協幫忙補救。

競賽、遊戲提升行為趣味及動機

有些孩子動作能力、注意力都沒有問題，但對於特定事情就是興趣缺缺、拖拖拉拉，尤其是刷牙、洗澡等日常常規特別常見。這種時候，可以把這些無趣的活動加入一些孩子感興趣的元素，例如：在牆壁上貼上軌道，每天刷完牙就能前進一格，直到抵達終點、手足猜拳，贏的可以先洗澡，先洗完可以先聽故事、跟哥哥比賽誰刷牙刷得最乾淨...等，透過將枯燥的日常行程轉化為遊戲，通常能提升參與這些事情的動機。

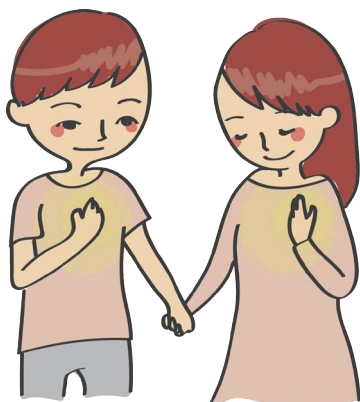




MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing, arranged in a single column.

參. 適用幼兒的正向教養原則



一、照顧自己、正視自己的狀態， 比照顧孩子更優先！

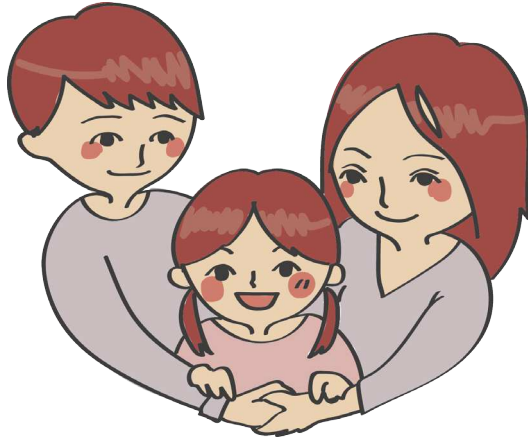
照顧孩子不該是徹底的犧牲奉獻，照顧者的心也應該被疼惜。照顧及教養孩子是個辛苦且充滿挑戰的工作，而就像任何一個職業一樣，當自己的狀態不好、為了某些事煩心，工作品質就會下降。如果對於自己在教養上的狀態不滿意，先別急著苛責自己，好好地面對自己的情緒狀態（生氣？挫折？傷心？內疚？）、身體需求（腰痠？手痛？睡眠不足？沒時間吃飯？），先照顧好自己，才有能力照顧孩子。孩子需要的只是「夠好」而非「最好」的父母；夠好，就夠了！

補充資料 什麼是產後憂鬱症？

衛生福利部國民健康署

孕產婦關懷網站內有詳細資料可參考。





二、讓孩子有充分的安全感

安全感與被愛是各階段人類的基本需求，對孩子更是重要。關於教養的建議繁多、眾說紛紜，但照顧者在採用任何教養方法前，需要思考這個方法的原理是否會剝奪孩子的安全感，或讓孩子對於與他人建立關係感到恐懼。有些教養方法或許很快帶來效果，例如威嚇、責打，但同時卻對孩子的心理造成長期的影響，並讓孩子難以信任他人。一項教養策略要有效且長效，有時一開始會讓家長比較辛苦，但是當孩子的心理需求被照料、對於關係感到安全而信任，在未來才有機會成長為自信又自律的孩子。

0-18個月

想一想

**寶寶哭鬧時，抱了會寵壞寶
寶讓他太黏大人是真的嗎？**

寶寶在哭鬧時，代表他遇到了自己無法處理的事情，感到非常難過或生氣、需要幫忙。所以當寶寶在哭鬧時就是照顧者理解寶寶的最佳時刻，無論是幫忙寶寶處理需求、或是透過肢體語言理解同理寶寶都能讓他們感到安全與被理解，透過一次又一次的經驗，寶寶會發現所處的世界以及照顧者是能夠即時回應他的表達與需求，進而感到信任。

因此，在寶寶哭鬧時安撫回應並不會寵壞他們，但是回應安撫寶寶的方法有很多，像是跟寶寶講講話、看著寶寶、輕輕拍他等，不一定要馬上抱起來。我們可以在寶寶跟我們已經建立信任的依附關係、有安全感後，根據寶寶哭鬧的原因及狀況，使用不同強度的安撫方式，讓寶寶逐漸學習自我安撫！例如：寶寶因為拿到剪刀立刻被媽媽拿走於是哭泣，這時候可以選擇先冷靜陪伴在寶寶身邊、等待發洩情緒、寶寶若可以發洩完就自己發現其他好玩的東西停止哭泣並開始玩耍，父母也就不需要再做太多額外的安撫動作。又例如：寶寶爬行不小心摔倒撞到瘀青了開始大哭，因為寶寶確實受傷又很難過疼痛，爸爸就應該要立刻抱起來、配合跟寶寶講話來安撫寶寶。



三、以溫和且堅定的態度引導孩子

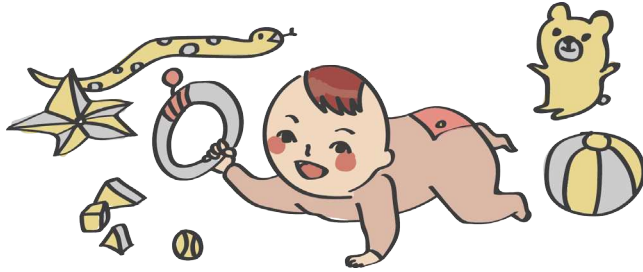
「溫和且堅定的態度」指的是照顧者能尊重孩子，並以理性的情緒、堅定一致的態度面對孩子。溫和與堅定缺一不可，如果照顧者只使用溫和正向的態度教養孩子，卻沒有在適當的狀況堅持應有原則，那麼教養就會變成放任教育；但若只堅持自己的原則要求孩子遵循，沒有看到孩子的想法需要被聆聽、情緒需要被體諒的話，就會變成處處控制、否定孩子自發情緒或想法的權威型家長。

溫和包容孩子的情緒和成長需求、堅定要求應有的行為原則，才能幫助孩子發展出自信的同時，也能有所依循、學會自律。

想一想

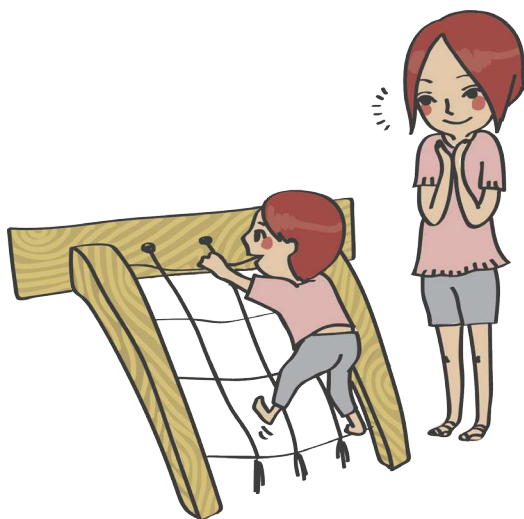
如何幫助寶寶斷奶呢？

喝奶對寶寶來說有著生理與心理需求，一歲後的喝奶通常是心理需求大於生理需求。斷奶時間沒有標準答案，每個家庭跟孩子的狀況都不同，大部分是發生在一歲後。吸吮是寶寶最熟悉的自我安撫方式。若考量因為種種因素，例如：擔心牙齒問題等需要斷奶時，需要協助寶寶找到可以自我安撫的替代方式，讓寶寶在有安全感的基礎下，循序漸進地斷奶。斷奶需要時間以及溫和一致的態度。例如：戒夜奶慢慢從每天，延長到兩天一次、再延長到三天一次等，沒有夜奶的那幾天父母需要陪伴在孩子身邊、溫暖地跟他說話安撫、引導孩子做出其他安撫的替代方案並堅持下去。



四、學習是藉由探索及遊戲認識世界

寶寶透過玩遊戲、體驗各種感覺刺激、操作各種不同物品等來了解因果關係、學習及促進認知功能發展；同時也藉由跟穩定敏感的照顧者建立信任關係，來發展安全感基礎與未來的人際互動關係。背誦單字、太早練習拿筆及學習第二外語並非適合此階段孩子學習的活動。



五、幫助孩子建立「我有能力可以做到」的自我概念

當孩子相信自己有能力，才會願意嘗試、觸發學習。陪伴支持孩子、提供孩子練習的機會、營造成功的經驗，同時讓孩子理解「失敗了沒關係，再嘗試就好」，就是培養孩子自信與效能感的關鍵方式。

以進食為例，寶寶五、六個月大時會開始想要扶住奶瓶，照顧者可以帶著寶寶扶著奶瓶喝，但是寶寶手部肌肉力氣還不足，注意避免全程都寶寶自己拿，太累就會不想完成。六、七個月大後就可以視孩子狀況讓他自己拿奶瓶喝奶，照顧者依據寶寶的能力給予協助、並且在適當的時刻放手讓孩子靠自己的能力做到日常生活的活動，這些不僅僅是孩子獨立的第一步、也是建立自信的來源！



六、理解孩子行為背後的原因

成長的過程中，無論是情緒管理、互動技巧、問題解決等能力的養成都非一蹴可幾，孩子需要從一次次的嘗試中慢慢學習。在這學習的過程中將不免犯錯，此時照顧者可試著從各方面去了解背後的原因，是因為發展階段必經之路？不了解要求？還是反映出哪些能力還需要加強？例如：孩子將水灑了一地，甚至害弟弟滑倒，若家長直接責備、處罰，卻沒發現孩子是因為聽到姊姊咳嗽想拿水給她，就失去了鼓勵孩子的細心、肯定孩子對姊姊的關心，以及教孩子如何拿好水杯、避免下一次又打翻的好機會。

想一想

孩子只是在學習，
不是故意愛搗蛋

有些寶寶會喜歡把東西往地板丟，撿起來後，孩子又丟一次，常惹得照顧者生氣，覺得孩子是故意的。其實孩子丟擲東西的行為，常常是他們正在學習手部的丟放動作與了解東西被丟出去的反應。了解孩子行為背後的原因後，若孩子手中物品是不能丟的東西，可以移除它們，再拿能丟的鈴鐺等玩具給孩子，帶著孩子丟玩具。這只是一個過渡階段，孩子很快就會發展其他新玩法；也可以透過這個機會教導孩子適應性正向行為，例如幫忙丟尿布到垃圾桶。



18個月-3歲

想一想

隔離或「剝奪小權利/小福利」（暫停）是否真的是較好的教養及處罰方式？

許多認真的父母已不採納打罵的方式，在孩子講不聽一直發脾氣或哭泣時，選擇叫孩子回房間或自己坐在椅子上進行隔離，作為對孩子的處罰，想藉此削弱孩子不好的行為，或者希望孩子自己冷靜下來。但現今已有腦部的研究顯示，孩子重複經歷被隔離、被照顧者拒絕孤立的處境所造成的傷害，與打罵相同。孩子情緒失控並且還沒有能力處理時，需要的是依附關係對象（主要照顧者）能夠陪伴並安撫他們。

首先，父母需要釐清自己使用的是「隔離」希望孩子冷靜，或是「剝奪小權利/小福利」作為處罰。

正確使用「剝奪小權利/小福利」作為處罰的狀況是：

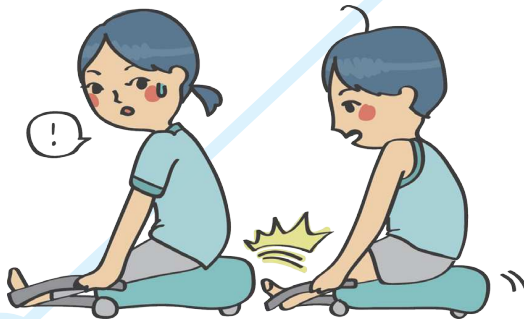
1. 父母事先告知應遵守的約定。
2. 孩子做錯時立刻移除他喜歡的事物或空間。
3. 全程陪伴孩子。重複敘述發生狀況讓他了解原因。將孩子當下的負面情緒用言語幫他命名出來、同理與支持他。
4. 重述應遵守的約定，給予孩子再次練習的機會，建立成功經驗，肯定孩子的努力。



在孩子玩喜歡的搖搖車前，告知騎在路上，注意小心旁邊的人



父母觀察判斷原因



孩子撞人



不小心



提醒孩子、協助孩子控制車子



違反約定



讓孩子下車，告知因為他用車撞人所以要休息，陪伴孩子發洩情緒



待孩子冷靜一點時，告知玩搖搖車要騎在路上，注意小心旁邊的人，是否能夠做到，孩子答應後再把搖搖車給他繼續玩。肯定讚賞孩子騎車很仔細注意路線安全的行為

若父母使用隔離其實是希望孩子冷靜情緒，則**隔離的重點是讓孩子在父母的引導下學習冷靜**，而非讓孩子獨自面對自己已爆炸的情緒。平常就可以規劃佈置一個孩子的「冷靜空間」內有可發洩摔打的枕頭或安撫娃娃、可以放音樂、畫圖、對紙箱的洞大吼、敲打或吹樂器等各式可以讓孩子發洩並冷靜情緒的活動。利用呼拉圈、休息區、思考椅等清楚規劃出一個冷靜空間。

當孩子情緒激動時，帶著孩子來到這裡，陪著孩子深呼吸、一起做各式的活動冷靜下來，再好好討論溝通剛剛發生了甚麼事。初期練習，不要在孩子情緒大爆發時才來冷靜空間，應先從孩子有點「不開心」的時候，就練習來這裡，以免父母自己也難以冷靜下來。引導幾次，孩子熟悉並能在冷靜空間冷靜情緒後，當孩子再次情緒失控時，才可請孩子自己去冷靜空間冷靜「隔離」一下再來跟父母討論。

另外，父母平常可以示範在冷靜空間的冷靜狀態，例如：情緒需要消化時坐在思考椅上閉著眼睛休息、或寫字畫圖思考剛剛發生的事情。透過父母的示範讓孩子更加理解冷靜空間的用途跟如何讓自己情緒恢復平穩。





二、以溫和且堅定的態度引導孩子

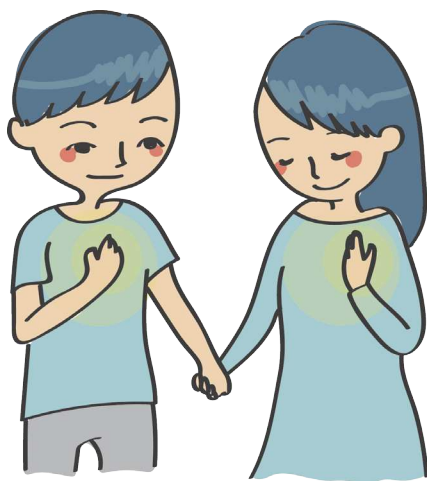
「溫和且堅定的態度」指的是照顧者能尊重孩子，並以理性的情緒、堅定一致的態度面對孩子。溫和與堅定缺一不可，如果照顧者只使用溫和正向的態度教養孩子，卻沒有在適當的狀況堅持應有原則，那麼教養就會變成放任教育；但若只堅持自己的原則要求孩子遵循，沒有看到孩子的想法需要被聆聽、情緒需要被體諒的話，就會變成處處控制、否定孩子自發情緒或想法的權威型家長。

溫和包容孩子的情緒和成長需求、堅定要求應有的行為原則，才能幫助孩子發展出自信的同時，也能有所依循、學會自律。

想一想

冷處理好不好？

當孩子表達情緒及需求的方式是尖叫、滾地、哭鬧時，有時候父母會聽到當下應該要「冷處理」的建議，正確的冷處理涵意是「給予孩子抒發消化情緒的時間，靜靜陪伴不回應、也不隨之起舞」，並非父母完全不理會孩子、帶著情緒丟下孩子讓他自己想辦法、跟孩子冷戰不說話，這類型的冷處理反而容易讓孩子更加不安、對於情緒的處理沒有幫助。因此，冷處理應該是讓孩子理解有情緒很正常，父母不會跟著孩子一起情緒波動或過度反應，可以理解體諒並給予時間陪伴他們渡過。



三、照顧自己、正視自己的狀態， 比照顧孩子更優先！

照顧孩子不該是徹底的犧牲奉獻，照顧者的心也應該被疼惜。照顧及教養孩子是個辛苦且充滿挑戰的工作，而就像任何一個職業一樣，當自己的狀態不好、為了某些事煩心，工作品質就會下降。如果對於自己在教養上的狀態不滿意，先別急著苛責自己，好好地面對自己的情緒狀態（生氣？挫折？傷心？內疚？）、身體需求（腰痠？手痛？睡眠不足？沒時間吃飯？），先照顧好自己，才有能力照顧孩子。孩子需要的只是「夠好」而非「最好」的父母；夠好，就夠了！

想一想

是不是要避免在孩子面前吵架？

家長一定都遇過彼此意見不合吵架的時候，有些人會擔心孩子看到父母吵架，會讓孩子感到不安、對孩子造成不好的影響。於是盡量在孩子面前忍耐、等不在孩子面前時再溝通討論。其實即使忍耐，家長的肢體語言跟眼神、講話口氣等等互動方式，都已經透露出彼此真正的情緒狀態，氣質敏感的孩子往往容易察覺到家庭氣氛跟互動方式的改變，而若沒有經過適當的澄清詮釋，此階段的孩子正處於自我中心思考模式，認為每件事情都跟自己有關，若誤以為「是因為我的關係，所以爸媽不開心、怪怪的」，反而間接影響到孩子。

因此，除了盡量避免在孩子面前激烈爭吵外，家長可以做的是練習良性溝通替代非理性吵架。察覺自己生氣的原因、控制情緒；試著同理對方，善用「我」的訊息來表達自己的情緒以及具體事件，避免指責對方。例如：「我知道你想看臉書放鬆一下，但是我有好多想跟你分享的事情，講話時你一直低頭用手機讓我覺得很挫折傷心」。盡量保持穩定情緒，清楚敘述事件與情緒的原委，家長的溝通與互動就是孩子學習最好的模範！

同時，也需要透過事後的討論讓孩子理解，家人之間意見不合很正常，不是因為他的原因，是「想法」不合、不是「人」不合。也要透過行為示範讓孩子知道，即使意見不同，家人也是會互相尊重、愛著對方，不會以言語或行為傷害彼此，經過溝通討論後也會達到共識。最重要的是，讓孩子理解家人之間的摩擦或溝通等不是他的責任，更不會影響到他、讓他掃到颱風尾。



四、學會控制情緒，社交與生活能力更加分

好的情緒控制能力包含理解自己的情緒感受、知道怎麼處理生氣、挫折等負向情緒、知道怎麼表達情緒而不影響他人等。與自己情緒共處的能力，是所有學習的基礎，無論是知識的學習或社會性的互動成長，能夠自我控制的孩子，將更能面對挫折、調整腳步、勇於挑戰。

想一想

如何提升18個月-3歲孩子的情緒控制能力？

在此階段，可以先從接納孩子的情緒並協助他們表達需求、命名情緒開始。孩子有情緒很正常也是好的發展，他們需要學的是，理解自己的情緒是哪一種以及原因的連結，再學習試著用適當的方法表達出來，並透過父母的協助，慢慢學習如何消化情緒並解決問題。

父母平常可以透過跟孩子互動的狀況，將孩子當下的情緒敘述出來，像是「你好開心！因為爸爸買了娃娃給你」、「因為貼紙一直貼不好，你好挫折、好生氣」、「媽媽沒有陪你，你好失望」，透過父母的成功詮釋連結，孩子逐漸會學習將情緒用言語表達出來，而不只是用哭鬧、尖叫或用丟東西的方式表達。

在孩子有正向情緒時，陪孩子一起說出開心的原因；有負向情緒時，更是要陪著孩子，辨識情緒、協助命名並同理孩子，引導解決辦法，讓孩子知道爸媽都了解他的感受，會陪著他一起渡過。



五、理解孩子行為背後的原因

成長的過程中，無論是情緒管理、互動技巧、問題解決等能力的養成都非一蹴可幾，孩子需要從一次次的嘗試中慢慢學習。在這學習的過程中將不免犯錯，此時照顧者可試著從各方面去了解背後的原因，是因為發展階段必經之路？不了解要求？還是反映出哪些能力還需要加強？例如：孩子將水灑了一地，甚至害弟弟滑倒，若家長直接責備、處罰，卻沒發現孩子是因為聽到姊姊咳嗽想拿水給她，就失去了鼓勵孩子的細心、肯定孩子對姊姊的關心，以及教孩子如何拿好水杯、避免下一次又打翻的好機會。

想一想

探究孩子行為的原因 才能真正解決問題

當孩子打人時，由於父母都很擔心孩子打人是很嚴重的行為，因此往往把焦點放在要教孩子「不可以打人」、「打人是錯的」。但是，了解孩子為何打人更加重要，例如：可能孩子玩具被搶了、孩子彼此推擠玩遊戲不小心打到人、甚至是孩子最近因為家裡有壓力事件而情緒不穩定等。了解行為背後的原因，才能知道如何教導孩子該如何適當表達自己的情緒跟想法。例如：發現孩子打人是因為玩具一直掉下來所以很挫折生氣，當下可以先將孩子帶離其他小孩身邊，命名情緒及事件連結：「車車一直掉下來，維維好生氣！」，同理陪伴孩子宣洩情緒，冷靜後帶著孩子去找玩具再試一次，引導孩子遇到困難主動求助，孩子就會學習到遭遇困難時，過來告訴爸媽，問題就可以解決，就不會在生氣情緒的頂端難以克制因此打人，最後也要記得肯定讚賞孩子主動求助的好行為與努力。

若是遭遇壓力事件導致孩子各方面的情緒跟行為都有異樣才有打人的狀況發生，更是要好好了解及處理孩子的壓力。



六、幫助孩子建立「我有能力可以做到」的自我概念

當孩子相信自己有能力，才會願意嘗試、觸發學習。陪伴支持孩子、提供孩子練習的機會、營造成功的經驗，同時讓孩子理解「失敗了沒關係，再嘗試就好」，就是培養孩子自信與效能感的關鍵方式。

想一想

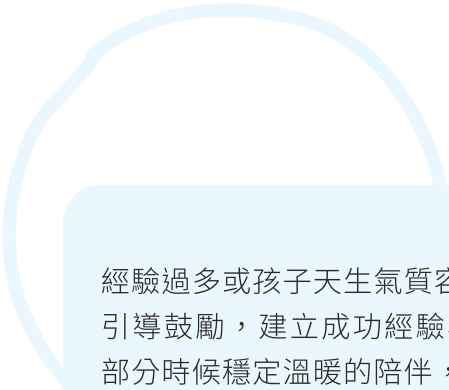

您今天跟孩子說了幾次不行？

父母可以找一天計算一下自己當日跟孩子說了幾次「不行」、「不可以」、「不要」等制止相關詞彙，是不是比自己想像的更多呢？試著想想正在發展「自主」的孩子，若是天天都聽到「不行」、不斷處於被制止「我想要」的動機，他們的內心是多麼挫折。孩子為了很愛的父母，很努力好好表現、希望獲得肯定卻遭受無數的否定時孩子內心的衝擊是多麼巨大。

教養小建議

放下控制慾望，適當放手，給予孩子犯錯的機會，視失敗為學習歷程。

在孩子學習的過程，支持與陪伴孩子、給予孩子嘗試的機會。避免要求事事完美、急於給予指示、糾正孩子的錯誤。嘗試的過程可能會弄得很糟糕、要試很多次，或經歷失敗時的挫折跟傷心難過。這些都是學習的正常過程，我們要做的是陪伴與支持孩子，看見孩子已經完成的成果以及努力的過程，肯定孩子。若是評估該活動確實遠遠超過了孩子的能力、類似失敗的



經驗過多或孩子天生氣質容易放棄時，家長確實需要適時出手引導鼓勵，建立成功經驗與孩子自信後再逐漸退出放手。大部分時候穩定溫暖的陪伴，就是最好的支持。例如：孩子在拼拼圖的過程，先選擇適合孩子能力範圍的拼圖難度，鼓勵孩子嘗試，無論是拼錯了或是塞不下去，都給予時間讓孩子操作練習。即使最後拼錯了，可以先肯定孩子已經做對的部分、讚賞他的努力、對於錯誤則以中性不批判責備的態度引導孩子再試試，像是跟孩子說「兔兔拼圖這裡都拼對了！剛剛這邊弄不進去的你也試了好多次、好認真。我們一起看看，兔子的耳朵要怎麼拼呢？」。

3-6歲

想一想

「這樣人家會笑你」是改善孩子行為的好方法嗎？

有些家長會在孩子哭鬧或是不守規矩時，跟孩子說「這樣隔壁姐姐/老師/那個阿姨...會笑你喔！」孩子也許會因為這樣而停下胡鬧，但這真的是好方法嗎？若家長仔細觀察孩子的反應，會發現孩子聽了這樣的話，當下眼神會變得遲疑、畏縮，因為他意識到：這聽起來是一句可怕的話！其實用這個方式來達到赫阻效果，並不是好事，因為這樣的說法會有幾個問題：

孩子是出於恐懼或擔心而停止行為，並非因為理解：

就跟「你再這樣，會被警察抓走」或是「你再這樣，我要揍你了！」一樣，孩子是因為害怕後果才停止行為，並非真的瞭解行為不恰當的原因，因此大人使用這些話，背後傳達的意思會變成：「當這些令人恐懼的人不在，這些行為就沒關係了」，孩子變得仰賴外在的約束，而非內在的自制，也可能助長孩子使用掩人耳目的方式。

孩子會過於在意他人眼光而變得畏縮：

這樣的說法，會使得孩子常覺得自己正在被他人檢核，似乎身邊的人都等著嘲弄、評價他，因而讓孩子較不容易信任他人。此外這句話也強調了「要符合他人期待」的信念，因而會讓孩子畏懼與眾不同，如果不能確保他人滿意，就不敢說出或表現出自己的想法，連帶使得學習和人際上受到影響。



二、以溫和且堅定的態度引導孩子

「溫和且堅定的態度」指的是照顧者能尊重孩子，並以理性的情緒、堅定一致的態度面對孩子。溫和與堅定缺一不可，如果照顧者只使用溫和正向的態度教養孩子，卻沒有在適當的狀況堅持應有原則，那麼教養就會變成放任教育；但若只堅持自己的原則要求孩子遵循，沒有看到孩子的想法需要被聆聽、情緒需要被體諒的話，就會變成處處控制、否定孩子自發情緒或想法的權威型家長。

溫和包容孩子的情緒和成長需求、堅定要求應有的行為原則，才能幫助孩子發展出自信的同時，也能有所依循、學會自律。

想一想

照顧者如何在壓力下仍然
「溫和且堅定地」跟孩子
互動？

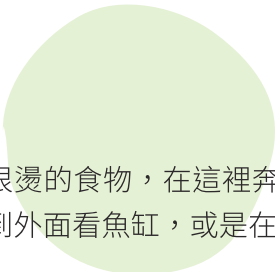
「溫和且堅定」的互動原則，很多家長都耳熟能詳，但是在手忙腳亂準備出門時、大包小包在公共場所時、人多嘴雜的親戚聚會中，孩子一鬧起來，要貫徹這個原則，對大人來說還真是一大挑戰！有幾個小策略可以幫助大人維持理智線不斷裂：

瞭解自己當下倍感壓力的原因

有些家長可能已經發現，在家裡還能耐著性子跟孩子溝通，但到了外面就很難貫徹，這時應該問問自己：怎麼了？常見的原因包含：在公共場合覺得丟臉、不想引起關注、擔心別人認為自己不會教小孩；趕著出門時擔心遲到、害怕耽誤行程；在親友聚會時怕被長輩碎嘴或插手、擔心管教方式落人口實、擔心親戚間形象受損；另外，天氣悶熱、正在煩心別的事情、正因別的原因煩躁……也都是常見的「禍因」。下一次又發現自己難以維持溫和而堅定的原則時，先別怪自己是個失職的家長，找到真正令自己失去耐性的背後原因並加以處理或避開，將大大有助於維持原則喔！

說明原因、提供選項

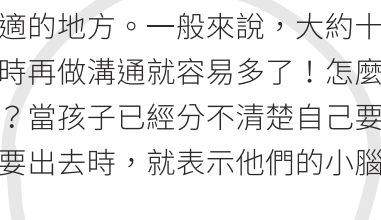
規範孩子的行為時，除了「不可以」之外，還要告知原因，以及合宜的行為，例如，當孩子在餐廳裡奔跑，大人可以說：「餐廳裡有很多

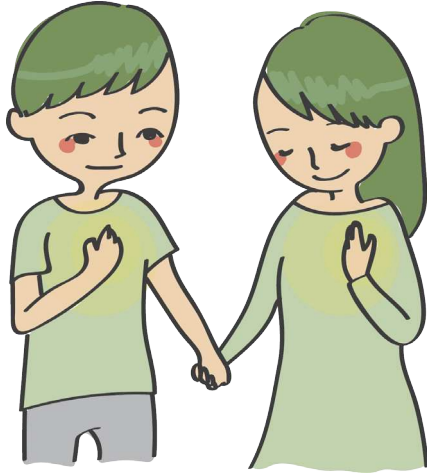


很燙的食物，在這裡奔跑可能會撞翻、受傷，如果你們很無聊，可以到外面看魚缸，或是在位子上畫畫。」

留給孩子發洩情緒的時間

當孩子哭鬧到一定程度，他的腦袋會進入打結、當機的狀態，這時候孩子的情緒就「卡住了」！被情緒抓住的孩子是難以溝通和說理的，若大人沒有看到孩子冷靜的需求，一味要求孩子停止哭鬧、講道理，只會讓孩子更加失控。此時可以先把孩子帶到角落或較冷清的地方，跟孩子說：「你現在好生氣好生氣，可以哭哭沒關係，我陪你休息一下，你好一點了我們再回去」，失控的孩子可能扭動、打滾，或是尖聲嘶吼，因此大人需要選一個合適的地方。一般來說，大約十到二十分鐘孩子就能逐漸冷靜下來，此時再做溝通就容易多了！怎麼分辨孩子已經進入這種歇斯底里狀態呢？當孩子已經分不清楚自己要什麼，一下要抱、一下要坐車車、一下要出去時，就表示他們的小腦袋瓜已經超載了！





三、照顧自己、正視自己的狀態， 比照顧孩子更優先！

照顧孩子不該是徹底的犧牲奉獻，照顧者的心也應該被疼惜。照顧及教養孩子是個辛苦且充滿挑戰的工作，而就像任何一個職業一樣，當自己的狀態不好、為了某些事煩心，工作品質就會下降。如果對於自己在教養上的狀態不滿意，先別急著苛責自己，好好地面對自己的情緒狀態（生氣？挫折？傷心？內疚？）、身體需求（腰痠？手痛？睡眠不足？沒時間吃飯？），先照顧好自己，才有能力照顧孩子。孩子需要的只是「夠好」而非「最好」的父母；夠好，就夠了！

想一想

你累了嗎？

擔負孩子的教養責任，絕對不是一件輕鬆的事情，有太多層面需要考慮，現實生活又有太多的挑戰，再堅強樂觀的人，有時都不免灰心、絕望。如果感覺到自己心裡的疲憊，變得容易發脾氣、容易感到絕望，請一定要停下來，聽一聽心裡的需求，做出回應或改變。聽一聽：到底是長輩的壓力、工作的壓力、家務的壓力、還是來自自己的壓力，讓自己覺得吃力呢？有時候，一台掃地機器人、兩小時的電影，或是半天的托兒服務，都能大大改善挫折和低落，重新找回生活的動力。

在育兒之路上，覺得累、覺得煩都是正常的，偶爾的失誤也是正常的，不完美不是失敗，求助也不是認輸，認真對待自己的需求更是一種負責；充飽電，才能享受路上的風景。



四、學會控制情緒，社交與生活能力更加分

好的情緒控制能力包含理解自己的情緒感受、知道怎麼處理生氣、挫折等負向情緒、知道怎麼表達情緒而不影響他人等。與自己情緒共處的能力，是所有學習的基礎，無論是知識的學習或社會性的互動成長，能夠自我控制的孩子，將更能面對挫折、調整腳步、勇於挑戰。

想一想

一直順著孩子、避免親子衝突，是讓孩子快樂成長的好方法嗎？

有些家長被反覆提醒要使用「愛的教育」後，變得動輒得咎，不太敢管教孩子，就怕管教和衝突讓孩子的心靈受到傷害。其實愛的教育本質並非寵溺，而是透過理性溫暖的方式去設限、去建立行為原則，取代傳統的打罵或否定式教育，協助孩子成長為有自信的個體。在這個設限和原則建立的過程裡，免不了會跟孩子的行為有所衝突，但只要照顧者引導的方式得宜，在衝突的處理過程裡，孩子反而能夠學到情緒控制的方式、尊重他人的行為、溝通的能力、獨立思考的能力、規劃和設想後果的能力...等，而這些都將是孩子未來面對挫折、探索世界時，最珍貴的資產。

照顧者要在教養的過程裡達到這樣的效果並不難，只要經常提醒自己教養的目的在於「協助孩子改善行為、成為更好的人，而非懲罰孩子」，並在過程裡持續讓孩子理解「是行為不好、需要調整，而非『你』不好」，便不必害怕一時的衝突會衝擊親子關係。事實證明，一個知道行為原則（什麼該做、什麼不應該）的孩子，會比總是被縱容的孩子，更有自信、更快樂喔！



五、理解孩子行為背後的原因

成長的過程中，無論是情緒管理、互動技巧、問題解決等能力的養成都非一蹴可幾，孩子需要從一次次的嘗試中慢慢學習。在這學習的過程中將不免犯錯，此時照顧者可試著從各方面去了解背後的原因，是因為發展階段必經之路？不了解要求？還是反映出哪些能力還需要加強？例如：孩子將水灑了一地，甚至害弟弟滑倒，若家長直接責備、處罰，卻沒發現孩子是因為聽到姊姊咳嗽想拿水給她，就失去了鼓勵孩子的細心、肯定孩子對姊姊的關心，以及教孩子如何拿好水杯、避免下一次又打翻的好機會。

想一想

有沒有「天生的壞胚子」？

孩子性格的養成，先天氣質與後天環境的影響都不可少，而且兩者會互相影響，亦即：孩子的氣質會影響到照顧者及周遭他人對他的回應方式。設想一個氣質敏感、容易被環境中的聲音或光線干擾的孩子，他可能因為經常受到驚嚇而淺眠、容易哭鬧、需要許多安撫，這樣的孩子可能讓照顧者感到疲憊、挫折，進而展露負向情緒，也可能使得照顧者比較不願意回應孩子的需求，甚至會排斥與孩子親近；而這樣的情形下，孩子所感受到的，就會是較為冷漠、拒絕型的照顧者，若情況一直沒有改善，則孩子可能失去對他人的安適感或信任感，或是降低與外界溝通的動機。

正向教養的精髓就在於依照孩子的個性需求，去提供回應和關切，同時讓照顧者不失去信心。當孩子的行為被理解，就更有可能被合適地對待、支持與包容，照顧者也能對於教養有信心，並在孩子身上看到正向的結果，那麼就可以大大地降低上述的惡性循環了！

想一想

孩子「會怕就好」嗎？

有時，家長不免覺得氣餒，耐著性子慢慢用原則、用道理去跟孩子磨，好像曠日廢時，不如恐嚇責打來得立竿見影，尤其被孩子氣個半死時，一個巴掌似乎既有效又能出氣。然而恐懼並不能幫助孩子理解行為被否定的原因，也不能幫孩子建立正向的自我概念，更無法教導孩子用合宜的方式進行溝通或管理情緒，因此巴掌可能獲得速效，卻無法帶來長遠的成長。

正向教養包含了行為原則的建立，因此也包含負向行為的調整，而所使用的方式則會依照照顧者的不同而有差別，合理、適度、預先約定的體罰未必不好，但若是體罰的目的在於大人發洩情緒、建立「威信」，那麼帶來的就只有對孩子的傷害了，而身體的傷只是一時，心理的傷害卻是一輩子，再多的物質或再好的環境，都難以弭平。



六、幫助孩子建立「我有能力可以做到」的自我概念

當孩子相信自己有能力，才會願意嘗試、觸發學習。陪伴支持孩子、提供孩子練習的機會、營造成功的經驗，同時讓孩子理解「失敗了沒關係，再嘗試就好」，就是培養孩子自信與效能感的關鍵方式。

想一想

「獎勵」是好還是壞？

「獎勵孩子的好行為」是許多家長都知道的行為改變法寶，但是獎勵的使用其實有許多細節需要注意，一個不慎，可能削弱了孩子的內在動機，變得仰賴外在增強物才願意做，或是過於在乎物質的獎勵，或是對於獎勵的索求越來越大。

一般而言，在剛要為孩子建立好行為、改善不適切行為時，是適合使用獎勵的時機，當孩子出現符合目標的行為時就立即給予回饋，可以很快讓孩子感到被肯定、知道什麼是理想行為。而當孩子對於那個行為目標逐漸精熟後，很重要的是獎勵的消退，方式包含減少獎勵頻率、提升目標難度等。此外，也可以從物質獎勵逐步改成活動性獎勵或社會性獎勵，前者例如：去公園溜冰、邀朋友來家裡、跟爸媽去看電影...等，後者則例如：緊緊擁抱、大力稱讚，甚至摸摸頭、拍拍手等。當孩子在這些過程裡逐步發現自己的能力、建立起好行為的原則，那麼就達到使用獎勵的目的了！

要讓「獎勵法」發揮價值，大人只要謹記：目的是幫孩子建立起內在的行為動機，而非靠獎勵維持行為。獎勵用得好，不但能改善孩子行為，還能為親子關係加溫、創造美好的家庭經驗、提升孩子的自信！



MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing, arranged in a single column across the page.

肆. 情緒與社會行為發展

(0-18個月)

在嬰兒期，寶寶的生活完全仰賴照顧者的協助，因此這個階段最重要的發展任務就是，寶寶是否可經由與照顧者的互動而對其外在的社會、人際關係建立基本的信任。

如果照顧者對於嬰兒的需求是敏感、快速反應處理的，則嬰兒會建立起「外在世界是可靠的、值得信賴的」的基本印象。相反地，若照顧者對嬰兒的生理或情緒需求常不理睬、反應遲緩、或是時而敏感時而拒絕，則嬰兒會建立起「外在世界不可預測、不可控制、更不可信任」的初始印象。因此該階段的嬰兒最需要的是：觀察敏銳、穩定且一致的照顧模式。

1. 依附發展

依附是指在兩個人之間強烈的情感連結，孩子會對照顧者形成一種依附，是一種持續的社會情緒關係。親子之間依附關係的發展將影響到其日後的行為及人格發展，學者將孩子形成依附關係的過程分成以下幾個階段：

0 - 6週（依附前期）

寶寶對每個人的反應都有興趣、沒有區別性，但與人互動的過程已形成未來依附關係的第一步。

照顧者可以做的事：

提供穩定規律的生活環境及作息、照顧，熟悉了解寶寶的特質，對寶寶的需求有所回應。多與寶寶講話、表現出正面興趣及投入。

6週 - 7個月（依附形成期）

寶寶樂於與人互動及親近，並藉由視覺與聽覺逐漸區分出主要照顧者與其他人的不同。

照顧者可以做的事：

提供寶寶能夠負荷處理的新奇刺激，滿足探索的正向經驗；觀察理解寶寶的需求，提供生理需求的滿足、心理需求的安全感及安撫，維持良好的互動品質。

7個月 - 18個月（正式依附期）

1. 寶寶已與主要照顧者建立強烈的情感連結，也就是依附關係，並出現以照顧者為安全堡壘向外探索的行為。
2. 若主要照顧者離開會出現哭鬧不安、抗拒的行為，就是大家所稱的分離焦慮。依附關係於12個月時逐漸趨於穩定。
3. 若照顧者能敏銳察覺寶寶的需求並給予滿足、也能及時安撫寶寶的不安，與寶寶保持良好的互動及情感交流，則寶寶比較容易與照顧者成功建立「安全型依附關係」。反之，若照顧者時常錯誤處理寶寶的需求、時而回應時而拒絕寶寶、鮮少與寶寶互動親近、忽略寶寶等則容易建立「不安全型依附關係」。

照顧者可以做的事：

寶寶逐漸遠離照顧者、主動探索環境時，照顧者需要在寶寶感到不安時隨時回應。回應不一定要抱，也可以是跟寶寶溫柔的講講話。如果寶寶非常黏照顧者，是此階段正常的發展，不需要太操心，等寶寶得到足夠的安全感後，自然會越來越獨立。可以跟寶寶玩簡單的「躲貓貓」遊戲，讓寶寶建立物體恆存的概念，理解照顧者不會消失。也可以在離開前先預告寶寶，離開寶寶前確保環境中有其他人可以安撫他，或有他熟悉的娃娃或安撫巾、提供吸吮物品等協助寶寶自我安撫。離開寶寶視線時持續跟他講話、讓他了解照顧者就在附近沒有消失。慢慢鼓勵家中其他成員參與照顧寶寶的行列、多跟寶寶玩遊戲等等，但若寶寶感到擔心也不要勉強。

2. 心理社會發展

心理社會發展是由艾瑞克森（ERIC H. ERICKSON）所提出的，他將人的一生分為八大階段，每一階段各有自己的發展任務，而若那個階段的發展任務未能達成，則會出現人格發展上的危機。

0-18個月階段，若寶寶的生理及心理需求能被照顧者理解及處理，則會讓他們建立信任感；而若寶寶的生理及心理需求無法被了解及照料，則會導致他們對周圍環境及人產生不信任感，常有緊張、哭鬧、難以安撫之情形。

0-18個月心理社會發展



← 不信任 ———— 信任 →

肆. 情緒與社會行為發展

(18個月-3歲)

1. 依附發展

18個月以上的孩子，依附發展已進展到多重依附關係期的階段，寶寶與特定對象建立依附關係後，能逐漸將此關係擴展至其他家人上。照顧者可以協助寶寶與其他人建立信任關係。

2. 心理社會發展

心理社會發展是由艾瑞克森（Eric H. Erickson）所提出的，他將人的一生分為八大階段，每一階段各有自己的發展任務，而若那個階段的發展任務未能達成，則會出現人格發展上的危機。

18個月至3歲階段，孩子開始學習自主及控制、發展自己的能力。應給予孩子機會從事符合能力的活動、需要經歷嘗試錯誤的經驗，若不給予練習機會、限制太多或處處強迫恐嚇，則會造成孩子沒自信、羞愧或懷疑自己。

18個月-3歲心理社會發展



← 羞愧 — — — — — 自主 →

肆. 情緒與社會行為發展

(3歲-6歲)

在3歲之前，孩子的社會情緒發展從基本的情緒表露（哭、笑），進展到與照顧者的來回互動，再進步到動作模仿，以及同儕間的平行遊戲。而當孩子進入3歲以後，最重要的社會情緒發展就是逐漸擺脫自我中心期，開始能與他人合作、在乎友伴、首次形成自己的社交圈。這個年紀也是許多孩子開始進入幼稚園的階段，因此對很多家長來說，是轉變很大的一個時期。

1. 依附發展

孩子與照顧者間依附關係的建立，在3歲以前大致都已完成，3歲以後，依附關係成為孩子發展情緒、人際、向外探索的基石。與照顧者成功建立「安全型依附關係」的孩子，在這個年紀顯得較有勇氣去探索陌生環境，因為他知道照顧者會成為他的「安全堡壘」，雖然向外探索時會擔心，但當他在環境中遭遇挫折時，只要回頭，就會有安全的避風港。由此可知，要能與孩子建立安全依附關係，重要的是照顧者能提供品質夠好的情緒支持，而正向教養技巧正是建立高品質親子關係的重要方式。

另一種依附關係稱為「不安全型」，其中又可分為「逃避」、「抗拒」及「混亂」三種。不安全型依附的孩子，在應該要發展人際互動的3歲階段會顯得裹足不前、過份擔憂焦慮，因為由過去跟照顧者的互動經驗中，他發現關係是不穩定的，因此他不知道如果走出安全距離、去探索環境後，他的堡壘是否仍會等著他、保護他。而面對這種不安，有些孩子的因應方式是逃避，有些是抗拒，有接則是不知如何是好地欲拒還迎。也因為孩子無法安心地去探索，因此這一類的孩子有的會出現與照顧者難以分離、有些在人際互動有困難，也有些則出現自我概念發展的危機。

2. 心理社會發展

心理社會發展是由艾瑞克森（Eric H. Erickson）所提出的，他將人的一生分為八大階段，每一階段各有自己的發展任務，而若那個階段的發展任務未能達成，則會出現人格發展上的危機。在3到6歲的階段，主要發展的是自主、好奇與責任，亦即孩子開始脫離主要照顧者，逐漸成為獨立個體，這個個體將學習為自己負責、處理自己的周邊事物，也將開始建立屬於自己的社交網絡，因此對於這個階段的孩子而言，很重要的是發展出自我控制的能力。另一方面，這個階段的孩子也會開始注意到性別的分化，開始發現不同的性別在外觀、行為和社會眼光中的不同，自己的性別意識也開始萌芽。而脫離出照顧者、向外探索的孩子，也開始注意到人際和同儕，孩子的遊戲方式將不再是自顧自玩或是平行遊戲，而開始出現合作、競爭等關係，並初次有了自己建立的友誼。

3-6歲心理社會發展



← 退縮 — — — — — 主動 →



MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing, arranged in a single column.

伍. 正向教養小技巧(0-18個月)

提到0-18個月的寶寶需要的教養方式，許多人也許會認為就是吃飽睡好而已，講了也聽不懂，還不需要注意教養方式。其實此階段寶寶與照顧者建立的關係，將會影響到孩子長大後與其他人的互動模式及信任感，需要照顧者敏銳觀察寶寶的需求並提供穩定一致的照顧模式，以建立良好的依附關係。建議的教養方式如下，應依據寶寶不同的氣質差異，因材施教。

補充資料 什麼是寶寶的「氣質」？



一、提供寶寶能負荷處理的多元感官刺激環境讓寶寶主動探索，但過度或不當刺激會有反效果

感覺刺激的種類

寶寶出生後，可以盡量提供寶寶各種不同感官刺激的環境及物品讓他自由探索，透過探索玩耍的過程孩子可以練習各種動作、也能促進動作及認知發展。給予刺激的程度要考量是否在寶寶能接受的範圍內，每個寶寶對各種刺激的反應及接受程度可能會有不同，需要父母細心觀察，感官刺激包含以下幾種：

視覺

各種不同顏色的物品，包含會發出亮光、閃爍、光影、鏡子的倒影等等。寶寶偏好看人的臉以及鮮艷對比強烈的色彩。會動的東西又比靜態的圖更能吸引寶寶的注意，所以可以多多跟寶寶互動、拿著玩具跟寶寶講講話吸引注意力、多讓寶寶爬行探索環境幫助視知覺發展。但要記得提供給孩子的物品閃爍強度及亮度不能太強、也要適當休息以免傷害視力。

教養小建議

視覺卡及黑白卡可以促進寶寶視覺及神經發展是真的嗎？

研究指出，人臉及顏色對比強烈、黑白相間的物品較能吸引寶寶的注意，但並不會因此增進寶寶的視覺及神經發展。所以比較建議的方式是觀察自己孩子較有興趣的物品及玩具，加入父母的互動、正向的情緒、有趣的講話語調、溫暖的注視及陪伴

等，配合各種不同的多元刺激輸入及情感交流，才能真正增進孩子的發展以及促進關係的建立喔！若孩子對此類圖卡很有興趣，提供給孩子無妨，但要注意適時讓眼睛休息，以免反而傷害視力哦！

聽覺

像是各種不同的聲響玩具或物品，也可以是敲打起來不同聲音的東西。照顧者也可以多多跟寶寶講話、唱歌、發出不同的聲音跟寶寶玩，利用不同的腔調、語句吸引寶寶注意。多跟寶寶講話互動可以幫助聽覺注意力以及理解的發展，不要以為寶寶聽不懂就不說話喔！記得提供的聲響音量不要過大、過於激烈、避免時間過長或都一直處於各種聲音的環境中難以休息。

觸覺

在1歲之前，最好的觸覺刺激就是父母的擁抱、輕撫互動、吸吮奶嘴或手指，並藉由吸吮來安撫自己。此外，幫寶寶洗澡時也提供了許多觸覺刺激（擦拭、水跟泡泡在身體上的感覺等）。寶寶探索行動能力增加時，可以讓寶寶把玩認識不同觸感的玩具或物品，像是塑膠袋、刷子、水、冰塊、紙、毛茸茸的布偶、沙子、樂高玩具不同的凹凸觸感等等。

味覺

寶寶能吃副食品時，再依據寶寶進食狀況，循序漸進提供不同味覺與質感的食物。但需要注意避免不適合寶寶吃的食物（例如：鹽含量高的食物，一歲以下不能吃蜂蜜）。

嗅覺

寶寶初生的幾個月，最熟悉的味道就是主要照顧者的味道，照顧者抱著寶寶時的毛巾、睡覺毯子等，往往提供了寶寶很大的安全感，進而成為能夠提供寶寶安撫效果的物品。在寶寶探索行動能力更好時，可以提供具有不同氣味的物品讓他把玩探索，像是在草地上爬行時草跟土壤的味道、一小搓茉莉花、不同茶包聞起來的味道等等，但一樣需要避免容易引發孩子過敏及不適的物品（例如花粉量多的花朵等等）。

前庭覺

我們內耳的半規管結構會負責感受地心引力、並偵測頭部位置及移動狀況，因此會產生對速度變化的一種感覺，稱之為前庭覺，像是盪鞦韆、溜滑梯、坐電梯時所感受到的速度變化感。從床上抱起寶寶、寶寶開始會抬頭、翻身時即會感受到前庭覺的變化刺激。但需要注意，一歲以下的嬰幼兒頭頸部發展尚未完全，不可劇烈搖晃、抱著寶寶拋玩、旋轉以免造成嬰兒搖晃症候群。

本體覺

我們身體關節中有感覺接收器，隨時感應肌肉的狀況並將資訊傳回大腦，因此大腦會知道我們身體各部位目前的位置及正在進行的動作，稱之為本體覺，例如：我們即使閉著眼睛，也能夠說出來自己的手腳目前正在做甚麼動作或在甚麼位置，靠的就是良好的本體覺運用。

補充說明

前庭覺及本體覺的刺激，主要是寶寶在進行各種肢體活動的遊戲時，就能有大量的刺激，像是翻身、爬行、走路、跑跑跳跳、攀爬床、家具、公園的遊樂設施等，在寶寶肢體能力發展越來越多時，跌跌撞撞的學習是必經過程。需要照顧者營造安全的環境或防護，讓寶寶自由探索以及嘗試各種肢體動作玩耍。像是在地板上鋪設軟墊、架設柵欄、把危險物品收好、將桌椅尖銳處裝上安全桌角、插頭裝上安全插座蓋等。若是因為孩子肢體能力越來越好，父母過度擔心孩子受傷而只讓孩子在嬰兒床或太過狹小的柵欄內活動的話，孩子所需的刺激可能會不足、對整體發展會有不好的影響。

提供感覺刺激的注意事項

適量且持續、良好的接觸經驗

重點是持續且良好的接觸經驗、避免孩子玩耍及生長環境過於單調、缺乏刺激或過度保護孩子，而非單次的大量接觸或將感覺刺激強加在孩子身上，孩子能夠從提供感覺刺激的玩具或環境中決定要怎麼玩、夠了或不要時也都可以拒絕。

雖然要提供多元的感覺刺激環境給孩子，但是也要注意避免一直帶孩子去刺激量大的環境，使孩子無法避開刺激及好好休息，例如：帶3個月大的寶寶去夜市逛3個小時就不是適當的安排，這對寶寶來說刺激量可能會很大而難以負荷。因此要依據孩子的年齡及狀況，安排他能夠接受處理的刺激及接觸時間、並且要適時讓孩子休息。

父母引導、互動與情感交流更加重要

除了讓孩子平日玩耍及活動的環境中充滿各種感覺刺激鼓勵孩子主動探索外，任何玩具都比不上寶寶在探索過程中父母的鼓勵、陪伴與情感交流，在寶寶遊戲過程中，爸媽眼神的接觸、不同的表情變化跟鼓勵的姿勢語言等都是寶寶探索的動力以及正向經驗來源。

過度或不當的感覺刺激會有反效果

一般家庭養育孩子，只要檢視平常生活環境都有以上的感覺刺激，平常也都與寶寶保持密切良好互動的話，就不需要過度擔心刺激不足的問題。互動玩耍時也要觀察寶寶的反應是否已經夠了、需要休息了。時常被過度刺激的寶寶，反而會有不好的影響。例如：情緒容易不穩、睡眠受到影響等。以下這些行為徵兆代表孩子需要停止接受刺激及休息了：

- 表情露出不舒服的樣子、笑容停止、開始皺眉。
- 頭撇開、停止眼神接觸。
- 閉上雙眼或睡著。
- 吵鬧或大哭。
- 身體用力離開父母。

寶寶接受及處理刺激的能力仍不如大人成熟，當寶寶不想玩時記得讓他好好休息。疲累、不想繼續互動的寶寶就連很簡單的肢體接觸、眼神交會都有可能會是過度刺激。若觀察到寶寶開始露出笑容、手腳大力擺動、看著父母、對父母發出聲音都是他準備好可以再互動的時候。

教養小建議

聽說多用觸覺刷刷孩子、多用觸覺球碰觸孩子才能促進寶寶的感覺統合發展是真的嗎？

感覺統合指的是一連串神經訊息整合的過程，我們接受到各種感覺刺激後，經過大腦的整合組織後，在環境中做出適應性的行為。例如：我們要搬眼前的箱子，透過視覺、前庭覺、本體覺等各種感覺的輸入整合後，於是我們會在箱子前面蹲下來，雙手根據剛剛的大腦整合出的資訊判斷箱子的位置伸出去碰到箱子、再根據本體覺的輸入決定我們要花多少力氣把它抬起來。

觸覺刷是感覺統合理論的治療工具之一，主要是職能治療師經過評估後，使用在臨床有觸覺感覺統合問題孩子的治療上。治療時也不一定會馬上使用觸覺刷，可能會從父母溫和的按摩跟肌膚接觸、或是一些孩子可以主動決定是否要接受的觸覺刺激活動開始，端看職能治療師評估後如何擬訂適合他的計畫。而這些孩子經過一系列的治療以後，情緒會較為穩定、注意力也會有改善。

一般正常發展的孩子是不需要觸覺刷的，為什麼？如同上面敘述，感覺統合是接受到「各種感覺刺激」後，經過一連串的整合在環境中做出適應性的行為，所以帶著孩子去公園跑跳玩遊樂設施、去海邊踏浪玩沙等等，孩子主動去探索環境玩耍所得到的多元感覺統合刺激，都比被動而且單一感覺的觸覺刷好太多了！

一歲以前寶寶的神經系統還沒發育完全，給予額外的觸覺刷刺激除了沒有必要外，也可能會衍伸過度刺激的問題。寶寶從離開媽媽子宮初來到這個世界，就已經接受到非常大量的刺激了，無論是視覺、聽覺、觸覺等等，都是跟子宮內截然不同的環境，他們也會很需要適應。從一般的生活起居照顧，像是穿衣服、洗澡、擦拭身體，到跟父母的肌膚肢體接觸，都已經接受到非常足夠的觸覺刺激（除非是被忽略疏於照顧的寶寶當然是另外一回事了）。

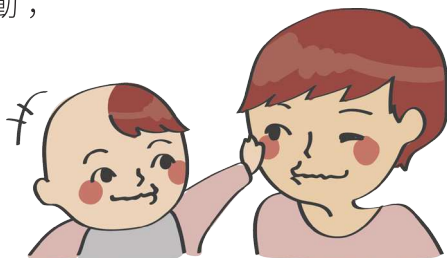
比較適當的方式是父母多多與寶寶互動、擁抱，像是玩「炒蘿蔔炒蘿蔔切切切」等肢體碰觸的遊戲或嬰幼兒按摩，提供不同觸感的玩具物品讓寶寶主動玩耍，並且隨時觀察調整，在寶寶需要休息、拒絕時也都可以尊重他的感受與決定。寶寶主動以各種感覺動作探索的同時就經歷了聽覺、觸覺、視覺、前庭及

本體覺等等不同刺激的共同輸入整合、動作輸出，配合回饋了解剛剛的整個過程是否正確或需要修正，這些才是真正能幫助孩子感覺統合的活動喔。例如：看到前方有搖鈴，往前爬行，伸手把搖鈴拿起來搖動，如果孩子有拿起來就是建立一次的成功感覺統合經驗，若手花的力氣太小拿不起搖鈴，就會馬上修正自己出的力氣再試一次。透過這些過程逐漸建立孩子的感覺統合經驗。

二、與寶寶維持正向互動及情感交流

平常除了照顧時間外，在寶寶醒著時，可以多花時間跟寶寶互動、讓寶寶感受到照顧者的關愛。像是多跟寶寶進行眼神接觸，跟寶寶講講話、用不同的聲音逗逗他，或是抱抱寶寶、輕輕地拍拍他。也可以唱歌給寶寶聽、與寶寶一起坐著看書，把書的內容用有趣的語調及方式講出來吸引寶寶的注意力，跟寶寶一起玩各種遊戲等等。寶寶對照顧者的情緒非常敏銳，若照顧者在跟寶寶互動時展現出正向的情緒與表情，寶寶也會感染到開心並樂於互動；

而若照顧者面對寶寶時總是負向的情緒或面無表情，則寶寶也會感受到困惑以及壓力並哭鬧。



影片欣賞想一想

心理學中 Dr.Tronick 有名的靜止臉龐實驗，我們可以從影片中清楚看到寶寶如何敏銳地觀察到媽媽的情緒變化，並且了解面無表情、沒有回應的媽媽對寶寶造成的壓力。



影片欣賞想一想

與寶寶正向的情感交流互動一因為爸爸開心，所以寶寶也感到開心！同時，寶寶也隨時在觀察爸爸的表情跟動作模仿學習！



三、適時回應寶寶的需求與穩定規則一致的照顧模式

了解寶寶的需求

寶寶的需求包含生理需求及心理需求。生理需求如身體的舒適感、吃飽的飽足感與充足有品質的睡眠等；心理需求則包含與照顧者良好的互動經驗、對周遭環境和人的安全感、得到關愛注意及溫暖安撫，藉由遊戲探索認識環境的滿足感、及藉由逐漸成熟的肢體控制，得到成功經驗的成就感與自信等。

觀察寶寶有需求時的行為表現

寶寶有需求時，可能會發出的聲音、情緒狀態可能會突然改變，或是行為模式跟往常有所不同。可以試著去了解孩子不同的聲音跟行為代表的意義，照顧寶寶比較熟悉後，會逐漸理解自己孩子表達的意思是甚麼。照顧者越能透過寶寶發出的聲音、肢體動作或表情變化等訊息即時判斷需求時，寶寶就能學習到他不需要做出很大的哭喊反應才能讓外界理解他。

在寶寶有需求時以適當的方式回應他，一致的方式及規則讓寶寶感到安心

觀察到寶寶需要我們協助時，我們可以這麼做：

1. 釐清寶寶的需求：

試著了解寶寶是生理需求還是心理需求及其原因。

2. 同理寶寶的感受：

照顧者了解寶寶的需求但尚未處理前，可以試著跟寶寶說說話或在旁邊陪著寶寶，像是跟寶寶說「你好餓了對不對？媽媽正在弄了喔！」寶寶即使還不能聽懂語言，也能感受到照顧者溫暖的語調跟回應，進而覺得自己的感受及需求被理解與重視。



3. 協助寶寶處理需求或狀況，一致的回應規則與照顧模式讓寶寶安心：

如果已經處理了，但寶寶仍舊哭鬧等，就需要再釐清寶寶表達的需求是否被誤解了、是否還有其他狀況需要協助，又或者寶寶只是需要時間消化情緒，需要靜靜陪伴安撫。有時父母會遇到寶寶不明原因的哭鬧感到焦慮不安（尤其是新生兒階段），其實哭鬧真正原因父母可能無法每次都正確理解跟馬上處理，但是同理回應跟安撫就能讓寶寶感到安全與被支持。

教養小建議

不一致的規則、不恰當地「戲弄」會對孩子造成傷害。

戲弄孩子的互動，有些大人會覺得孩子哭鬧困惑的反應很可愛有趣，於是喜歡「玩」小孩，但是這些規則不一致的回應跟互動會讓孩子感到困惑不安，長期下來會對孩子有不好的心理影響。

例子一：

不斷跟寶寶說「拜拜」測試他的反應：跟寶寶開玩笑說要走了拜拜，當他大哭時回來說「媽媽在這啊沒有要走啊」，寶寶不哭了後又做勢離開說「那我要走了拜拜」。

例子二：

利用寶寶想得到的東西「玩」小孩：寶寶想吃爸爸手中的糖果，爸爸跟他說去拿娃娃過來就可以給他吃，孩子去拿了娃娃後，爸爸卻又改口說「沒有，要拿球才可以」，於是孩子困惑並開始大哭，爸爸又說「好啦好啦，娃娃也可以換」，但是當孩子伸手要拿糖果時，爸爸又縮手告訴孩子「你要叫爸爸」。

這類型的「玩」小孩，僅僅是娛樂了大人，對寶寶來說沒有任何好處。照顧者會成為難以預測、以及不安焦慮的來源，導致難以與孩子建立信任關係。

四、建立信任的安全依附關係、理解與同理寶寶的情緒是協助寶寶學習情緒控制的第一步！

在孩子仍不會說話的階段，他們需要能夠跟父母有非語言的情感交流互動，讓寶寶感受到自己被理解、並且感到安全。爸媽在跟寶寶互動時可以將注意力把在當下寶寶發出了甚麼訊息、不斷地觀察理解寶寶的需要，給予寶寶回饋，享受彼此的互動交流。尤其在寶寶還不會處理自己負面情緒的時候，他們非常需要父母透過言語安撫及非語言訊息讓寶寶覺得被理解、可以幫忙他一起渡過，這也是寶寶學習情緒控制的基礎，透過依附對象的情緒共同分享調節達到情緒安撫的效果。因此當寶寶有負面情緒時，父母很需要盡量將自己的情緒暫時放旁邊，先看到寶寶的不舒服、生氣、挫折，努力用溫和平穩的言語及非語言訊息讓寶寶覺得被同理。這些非語言訊息包含了：眼神交流、臉部表情、說話語調、肢體接觸、肢體語言、動作步調，都是父母可以運用與寶寶的溝通方式。

伍. 正向教養小技巧(18個月-3歲)

1. 營造安全環境

此階段的孩子探索環境的慾望仍強烈、衝動控制的能力也還在練習，因此仍需要注意環境安全。像是：

- 在地板上鋪設軟墊
- 架設圍欄
- 加裝抽屜安全鎖
- 把危險物品收好，放在上鎖抽屜裡
- 將桌椅尖銳處裝上安全桌角
- 插頭裝上安全插座蓋等
- 有各式危險物品的廚房上鎖，避免孩子獨自闖入
- 在樓梯口裝設柵欄

若孩子仍舊不小心拿到危險物品，可依據孩子的個性，選擇處理方法。像是拍掉孩子手中物品、把手中物品拿過來、或是冷靜請孩子把手中物品放到某處或某個袋子中（較適合孩子動作反應較慢、會把東西拿在手中一陣子觀看檢查，不會立刻放入口中等危險動作者）。

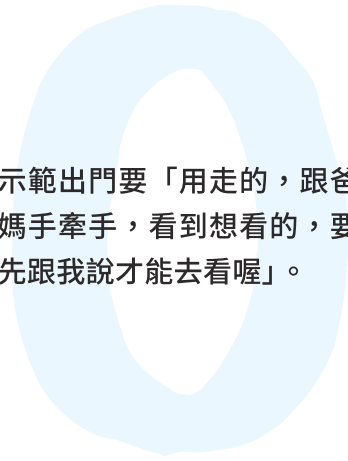
補充資料

靖娟兒童安全文教基金會出版之兒童居家安全教戰手冊
內有根據孩子不同年齡層之安全防護策略可以參考！

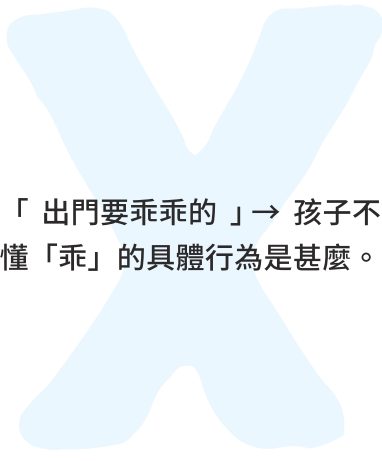


2. 事先規劃引導、告知具體行為期待及演練

父母可以先試著想想，希望孩子的表現能做到甚麼，透過事先預告，具體地將自己的期待或規範告訴孩子；藉由事前演練可能會發生的狀況，讓孩子有心理準備及學習，並引導孩子遇到困難或其他狀況時可以怎麼解決。雖然孩子仍在學習控制自己的行為，事先提醒還是有可能會犯錯，但經由反覆的練習及提醒，孩子會做得越來越好。告知期待時，示範具體的行為，孩子做到時給予正向回饋讓孩子清楚知道父母對他的期待，並肯定孩子過程中的努力。



示範出門要「用走的，跟爸媽手牽手，看到想看的，要先跟我說才能去看喔」。



「出門要乖乖的」→ 孩子不懂「乖」的具體行為是甚麼。

3. 一致的生活常規但適當引導自主

對於希望孩子學習的規範，父母要堅持一致的原則，但是執行時同理孩子的情緒與想法，依據孩子的狀況及意見在執行細節中保持彈性，給予孩子有範圍的自主權。例如：孩子要坐在餐椅上自己吃飯，但若告知孩子要收拾玩具吃飯時，孩子堅持要在客廳玩具旁吃飯，則可以溫和地同理孩子，告訴他「我知道你還想玩玩具，但是吃飯要坐好吃，你可以選2個玩具拿來餐椅上吃飯」。生活常規必須執行一致，不可今天通融邊走邊吃，明天就嚴厲要求一定要在餐桌上吃，這會讓孩子無所適從。但是在常規裡可以同理孩子行為背後的動機，讓孩子有自主決定的機會。

4. 適當轉移孩子的注意力，但不哄騙利誘

這階段的孩子時常上一秒說要這樣，下一秒馬上變成要那樣或突然堅持都不要了。但也是因為如此，避免跟他們發生衝突，適當地轉移他們的注意力也是父母可以使用的技巧。例如：孩子一時的情緒影響不想進去朋友家，正在生氣時，可以問他「你的熊熊在哪裡？去包包找」適當轉移他的焦點。需要留意的是，轉移孩子注意力並不等於哄騙或不當地利誘孩子，繼續以上個例子來說，哄騙就例如：告訴孩子「我們只是進去阿姨家上廁所而已」（但進去以後其實聊天待了一下午）；不當的利誘則例如在孩子有點不安擔心時說「只要你進去阿姨家，我等一下就帶去你買蛋糕」，孩子的不安需要透過被理解同理、

引導解決方法來協助他們。蛋糕沒辦法真正化解孩子的擔心，但可以在家長事先引導演練、孩子完成活動時，肯定孩子的努力後，作為對孩子額外的鼓勵，例如：「今天你去阿姨家，雖然有點擔心，但還是很努力走進去，最後也坐在椅子上看書，真的好勇敢！我們去買蛋糕慶祝一下吧，等一下要買哪種蛋糕？我知道你最喜歡吃蛋糕了！」。

信任關係，靠著的是家長每一次的言行一致、說到做到、認真看待孩子的需求及想法慢慢建立，並透過一次又一次的同理陪伴、協助解決問題來儲值。認真聆聽與看待孩子的想法、與他們溝通並解釋原因，除了可以讓孩子理解父母堅持原則的理由外；不僅僅是孩子，相較於一時的敷衍之詞，任何人都比較願意接受合理的原因解釋，也會因此感到自己值得尊重與被認真看待，並建立良好的自我概念。例如：孩子想要買某樣東西而父母不買給他時，與其騙他「我沒錢」，不如將真正的原因跟孩子講清楚，像是「我們說好今天出來只買一個玩具」、「那個糖果對你不健康，所以我們不能買」、「這個飲料上次才剛買過（並約定好下次甚麼時候可以買）」。

5. 孩子的恐懼擔心需要得到被同理保護的安全感與釐清詮釋，不是工具

正在探索世界與學習中的孩子，加上想像能力的發展，有很多尚未理解的人事物以及觀念，需要家長的引導與詮釋來認識。尤其是孩子對於不理解事物的恐懼，需要家長提供安全感隨時理解孩子的擔心給予保護、陪伴，並透過家長以中性態度示範與正確詮釋來化解孩子的不安。若將孩子的恐懼作為工具，讓孩子因為害怕而停止某個行為，除了加深他們的害怕，也無法學習下次遇到同樣狀況可以怎麼解決。使用恐懼作為工具的狀況就例如：孩子表現不如期待時就威脅孩子要關廁所、丟在外面不准回家、爸媽只要乖小孩不要他了或爸媽不愛他了。

教養小建議

孩子需要打預防針及看牙醫時，該如何做讓孩子願意接受？

平日累積足夠的信任關係儲蓄

父母平常不哄騙孩子、說到做到、也能同理孩子並提供孩子足夠的情緒支持，孩子了解父母永遠是他的安全堡壘、安心的後盾。

從未以「就醫」作為工具威嚇孩子

父母從未以孩子不乖要打針、看醫生等，作為恐嚇孩子的工具。若平常曾經這麼做，那麼孩子害怕且抗拒就醫是很合理的事情。

實話實說，給予選項協助應對，

「未知」的恐懼遠比了解實境來得可怕

老實告訴孩子，打針跟看牙醫的實際情形，並告訴孩子要這麼做的原因。告訴孩子你知道他會有點擔心、會全程陪伴他。事先模擬演練打針的狀況，分析整個事件會發生「好」跟「壞」的兩面，以及他可以怎麼處理。以打針為例，「好」的部分是身體會比較健康/生病比較快好不會一直流鼻涕/醫生那邊也許會準備貼紙等禮物送給辛苦忍耐打針的小朋友；「壞」的部分則是要打針時會綁一個繩子在手上緊緊的不舒服/看到針要打下去時會緊張擔心/真的打下去時有一點冰冰痛痛的，引導孩子可以怎麼處理「壞」的遭遇，例如：可以牽著爸媽的手、抱著勇敢熊等等。

同理孩子害怕擔心的感受

即使是大人，就醫時對於要進行的醫療程序也多少會害怕擔心，所以不要因為孩子感到害怕哭泣就責備他「不勇敢」。

與事實不符的哄騙會讓孩子將父母往後所說的話打折扣

打針確實是會痛的，所以如果告訴孩子「打針一點都不痛」、或「打針就像蚊子叮一樣」，孩子經歷過打針的不舒服後，就會發現父母說的話不一定是真的。

肯定孩子克服困難的勇敢

當孩子願意就醫、忍耐不舒服的醫療行為，並成功渡過擔心緊張的過程，好好肯定孩子的努力與勇敢表現，下次遇到類似的挑戰，孩子會因為這次的成功經驗中父母的清楚引導、同理以及肯定更勇於克服困難！

6. 「一致」的生活秩序賦予安心及「我能感」

「一樣」和「重複」的秩序會帶給孩子安全感，因此保持規律的生活、每項活動都盡量按照既定的「次序」進行，讓他知道並可以預測事情接下來會怎麼樣，有能自己掌控了解的感受。若有不同的安排，提前告知孩子，約定額外的社會性獎勵鼓勵並感謝他的配合。家中的擺設盡量保持一致，減少過於頻繁的變動。鼓勵孩子有尋求安全感的慰藉物（像是最愛的玩具、毯子等）更好，在環境變動、晚上做惡夢或睡覺擔心父母不在身邊時等孩子不安的情境，這些慰藉物提供的安全感對孩子意義重大。

7. 引導獎勵好的行為，肯定孩子過程中努力，了解不好的行為原因

孩子處於學習自主及探索規則的年紀中，不斷地經歷嘗試與犯錯是學習必經過程。帶這個階段的孩子感到非常疲累也是正常的。事先引導孩子，當孩子有好的行為及表現時，請不吝於鼓勵稱讚他，肯定孩子過程中的努力，而當孩子表現不如預期或一直說「不要」時，也盡量保持穩定冷靜的情緒，試著了解孩子行為的原因，是因為正常的心理階段發展需要、抑或是有甚麼其他原因造成，再做處理。若孩子真的讓你的體力及精神超過負荷，已經無法以冷靜情緒照顧孩子時，請記得找其他親屬、保母、甚至是認識的媽媽朋友們，一起共同照顧孩子或交換孩子帶幾個小時都會有所幫助。

想一想

打罵真的好嗎？

打罵威脅只是讓孩子因恐懼而當下停止行為，無法真正教導孩子下次可以怎麼做。

越來越多的研究指出，打罵對孩子會產生長遠的負面效應，包含孩子長大後情緒控制技巧較差、對同儕互動的侵略性較高、出現焦慮及憂鬱症的風險也較高、日後的語言能力較差等等。以腦科學的角度來看，幼兒階段的孩子，控管情緒、高階思考的大腦皮層正在建構中，尚未發育完成，出生就發展完全、不需經過思考的腦幹及邊緣系統容易先活化。因此父母需要做的是幫助孩子的高階大腦皮質運作思考，一旦高階大腦皮質開始運作思考，邊緣系統的活化程度就會降低，好的大腦結構連結就會開始成長。反之，若父母在孩子遇到問題時以打罵、恐嚇的方式教導孩子，則活化到的是腦幹及邊緣系統，讓孩子進入動物受到威脅最原始的反應，引起更劇烈的情緒，失去了高階大腦皮質活化運作的機會。

若我們希望孩子能真正學習，只有理解孩子，同理他們並協助命名情緒。不僅僅只有在情緒失控時，平常也透過各種生活經驗將孩子內在經歷的情緒及原因命名連結出來、反覆地引導孩子如何表達及抒發情緒，才能讓他們逐漸建構健康、能好好思考、調節穩定情緒的大腦。

8. 以正向語句替代負面詞彙，換個說法增進親子關係

孩子會想要努力表現好的原因就是為了自己最愛、最在乎的父母。負面的詞彙傳達出的情緒跟語氣，讓孩子感受到父母不耐煩、生氣的情緒，聽了自然會覺得挫折。事實上，父母不高興的情緒表情、不理會孩子的時刻對他們來說就足以是處罰了。換個方式跟孩子說話，讓孩子知道可以怎麼做！例如：不吃飯就不能玩→飯吃完，就可以玩遊戲了；再哭再鬧我就走了→等你冷靜了，我們再走。

伍. 正向教養小技巧(3-6歲)

1. 同理與回應，培養孩子的高 EQ

「情緒」是人跟外界互動下的產物，若孩子從小情緒感受能被理解、被適當地回應，進而被教導合適的表達方式，那麼對於自我概念、人際互動、學習...等各方面都會有幫助。這個「適當處理、控制和表達情緒的能力」就被稱為 EQ (Emotional Quotient, 情緒商數)。

接納而非否定孩子的感受

當孩子搞丟了心愛的玩具而哭泣時，很多大人為了安撫孩子，會直覺地說「只是玩具沒那麼嚴重啦！下次注意就好了」，然而這樣的說法並沒有讓孩子感到被理解，久而久之，這種「不被理解」的感覺會影響彼此的關係。若能改成「弄丟很喜愛的東西真的很傷心，來，讓我秀秀你」就是很好的同理，孩子被理解了，情緒就更容易被安撫了。

透過「命名」帶孩子認識情緒感受

「情緒」這個概念十分抽象，這個年紀的孩子認知發展還處於具體思考階段，也就是對於看不見摸不到的東西仍有點難理解，有時更會因為「搞不清楚自己怎麼了」而引發更強烈的情緒，因此需要大人幫一把。下一次看到孩子大哭，可以依照前因後果幫他「命名」情緒，像是「城堡倒了，好生氣喔！」「氣球飛走了，好傷心」。

情緒本身沒有錯，錯的只是表達的方式

你曾要求孩子「不准哭」嗎？孩子遭遇一些挫折，像是積木疊不好、想要買玩具被拒絕時，有時會出現一些較激烈的反應，像是大哭、在地上耍賴等，然而遇到這些事情，有情緒是正常的，只是方法錯了，因此要把話說得完整一點：「我知道你很生氣，需要哭哭，我陪你在旁邊坐坐，等你好了我們再走」，下一次孩子就知道情緒來了該怎麼處理了。



給孩子時間消化情緒

你曾在孩子大哭時說過「我數到三，你給我停下來」嗎？不管情緒發生的原因是什麼，任何人都沒辦法說沒事就沒事，更何況是情緒調節能力還不成熟的孩子。無論是開心或是生氣，若要孩子冷靜下來，最好的方式就是給他一點時間和空間，再加上在旁陪伴。

2. 正確地稱讚，培養自信、提升動機

很多爸媽都已經被教養專家們或諄諄告戒、或威脅利誘要「用愛的鼓勵代替責打」，但是鼓勵和稱讚其實是有方法的，錯誤的稱讚方式其實對孩子反而會造成傷害喔！

具體點出做得很棒的地方

稱讚的時候要清楚地告訴孩子獲得稱讚的原因，單純說「你好乖」、「你畫得真好」無助於孩子理解未來可以繼續努力的方向，改成「你剛剛非常非常生氣，但還是努力想讓自己好好跟大人說話，能這樣控制情緒真的很厲害耶！」包裝了「自我控制」、「情緒管理」的概念，下一次孩子就知道該怎麼做了。

稱讚行為而非特質

最具殺傷力的稱讚方式之一，就是將孩子的表現歸功於與生俱來的特質了！「這麼難的問題你都知道，真是太聰明了」這樣的話語透露給孩子的訊息是：他受到稱讚是因為天生麗質，而非因為做了什麼；而既然天生如此，往後又何必努力呢？這顯然失去了我們稱讚的本意，甚至容易造成孩子過度膨脹的自信。比較好的說法會是：「哇！這麼難的問題你都知道，看來跟你平常很愛看書、很喜歡跟大人討論問題有關喔！」

稱讚過程中的付出而非成果

孩子考了一百分，你會怎麼稱讚他呢？其實「考了一百分好棒喔！」也是一句不理想的稱讚呢！這樣的稱讚意味著「沒有一百分就不棒了」，更危險的是，孩子將會為了怕失去這個標籤，變得會比較不敢面對失敗，因而出現投機、逃避的表現，或在失敗後一蹶不振。下一次可以告訴他「因為平常的作業你都很認真完成，所以老師問的問題你都會耶！」

確實做得沒那麼理想時，不盲目稱讚

有時孩子努力了，但結果還是未盡完美，如果此時仍然盲目稱讚，孩子得到的訊息會是「隨便做做就好，反正還是會被稱讚」，且當大人的稱讚變得廉價，未來的激勵效果就會大打折扣。比較好的說法會是「你好仔細地把積木和樂高都收整齊了！下一次要記得把車車也收得那麼整齊喔！」這樣既看到了孩子的努力，也給了孩子未來進步的方向。

3. 適度放手，讓孩子找到興趣、更能適應環境

「放手」對許多照顧者來說是最困難的課題之一，或者為了保護孩子、或者為了怕麻煩，大人常會不由自主接手了原本屬於孩子的學習機會。然而若能放手讓孩子嘗試，孩子將能在過程中獲得無價的經驗喔！

逐步放手，孩子更有自信

放手讓孩子嘗試並不是撒手不管，就像孩子在學走路時，我們一定會扶著他或給他學步玩具，讓孩子嘗試新事物時也是如此。以玩拼圖為例，先準備片數少的、大片好拿取的、圖案清楚的，再逐步增加難度，如果孩子反覆嘗試仍然無法成功，就給一點提示或幫忙。依照孩子的能力，一點一點放手、一點一點增加挑戰性，孩子在過程中慢慢累積成功經驗後，才會更有信心去學習。

多方嘗試、減少設限，創造更多可能

年幼的孩子需要大人幫忙創造機會，多樣化的環境、多種類的刺激來源，都能拓展孩子的經驗，沙土、米粒、花草可以是教材，水窪、操場、山中小徑可以是教室，看一看、聽一聽、吃一吃都可以是學習。在確保環境安全的前提下，盡可能減少限制，讓孩子自由探索、嘗試，當孩子有足夠豐富的生活經驗，將更有機會發覺興趣和長處。

拋下正確和完美，享受過程中單純的愉快

樂高應該怎麼組？娃娃應該怎麼玩？

其實，在孩子的世界裡，不應該有那麼多應該！拋開說明書，讓孩子組出自己的恐龍和機器人、用自己的方式蓋出歪歪城堡，拿鍋子當帽子、拿蠟筆當口紅、把弟弟打扮成公主、畫一顆藍色的太陽，把桌子弄得一團



亂、穿著雨鞋去踩水...這些想像力和創造力就是孩子最珍貴的超能力，而過程中純粹的快樂，更是孩子未來面對困境和挑戰的情緒基金。弄亂了、弄髒了，帶著孩子一起收拾，也可以是美好的親子時光與機會教育！

失敗經驗是成長的養分

當你看到孩子正在蓋的城堡快倒了，會出手幫忙嗎？有些家長很害怕孩子受挫或走冤枉路，總是提心吊膽地跟在旁邊，以便在孩子出錯前出手制止、教他們「正確」方式，甚至阻止孩子去試試看。然而研究結果告訴我們，透過錯誤經驗以及自己嘗試解決問題的經驗，孩子學到的東西會更深刻，未來遇到類似困難時也更有能力自己想出辦法。此外，習慣面對挫折並找到出路的孩子，情緒管理的能力也會更好。

4. 依照孩子的個性、能力與需求，做好幼稚園入學準備

選學校，你該在意哪些項目？列表排序幫助思考

除了基本的合法立案、硬體安全、師生比、環境衛生...等必要項目，以及餐點內容、托育時間...等因應家長需求的考量之外，幼稚園和老師也關係到孩子的人際互動、情緒發展，以及學習，因此老師怎麼處理孩子的行為問題、怎麼引導同儕互動、怎麼看待情緒需求、怎麼誘發學習行為...等，也都非常重要，而暢通與信任的親師溝通管道更是不可或缺。把這些條件列出來，再依照個人重視的程度一一排序，就知道該如何評比選校了！

選學校，好動或文靜有關係！

除了前述的考量，孩子的氣質和發展程度也是選校時的重要考量。對於活潑好動的孩子來說，足夠的體能活動時間是非常重要的，因此以靜態操作為主的學校就不適合了。而若孩子的氣質對於新事物有趨近傾向、樂於嘗試，那麼自由度高、能自主探索的教學風格就特別適合他！另一方面，若孩子的小肌肉發展還不成熟，那麼就千萬別選擇太早開始教寫字的學校。寫字、跑步這些事情，孩子有一輩子可以練習，不需要壓縮在短短的學前時光！

**敏感、退縮、適應慢、
作息規律的孩子，最需要提早準備！**

有些孩子在入學前需要比較多的準備，例如面對新事物傾向退縮觀望或需要較長適應時間的孩子，爸媽可以提早帶孩子去認識學校，例如在周邊散散步、從外頭看看裡面有什麼，也可以讀一些繪本，或是用說故事的方式讓孩子理解「上學」會發生哪些事情。而對於作息和生理需求規律的孩子，則需要先「調時差」，依照孩子狀況，慢慢地將孩子用餐、睡覺，甚至上廁所的時間調整成與學校作息一致。



這些方法，對所有孩子都適用！

如同大人換工作、搬家會需要一段時間適應，孩子從家裡進入學校也是一樣。對於所有孩子，事先的預告和演練都會有所幫助，也可以帶著孩子去挑選需要的杯碗、棉被等，若有認識的玩伴可以一起上學則更棒了！在一開始可以先安排一段時間的半天班、早上由家長在學校陪一下，或是讓孩子帶著熟悉的物品（小娃娃、小手帕等）去上學。平常要避免用「再不乖就把你送去上學」、「不乖就叫老師打屁股」來威脅，才不會讓孩子排斥或害怕上學；此外千萬不要用「趁孩子不注意偷偷消失」的方式離開，可以這樣告訴孩子：「爸爸陪你走到教室，然後你可以跟小朋友玩，等到睡覺起來爸爸就會來接你了」，有所預期，可以大大降低孩子的焦慮喔！

5. 保留空間不插手，手足關係更親密

對於家中有不只一個孩子的家庭，相信家長們一定很熟悉扮演「公道伯」、主持正義的感受！手足間一下子計較誰先動手、一下子爭執誰不公平，是許多家庭每天必上演的戲碼。然而相較於事事介入、力求公平，如果家長適度地給予孩子空間，在不造成嚴重傷害的狀況下，讓孩子自行協調或磨合出相處模式，其實是更能增進手足關係的！

事事介入，讓孩子更計較；適度放手，孩子不告狀

家長在孩子發生衝突時，常會因為擔心誰受了委屈，因此想要幫忙主持公道，尤其若其中有孩子個性較為退縮時，更是覺得不加以保護不行。然而事情不可能總是公平，例如：只有一個玩具時，誰先玩？這塊餅乾破一角，分給誰？如果總是由大人來做決定，孩子為了爭取對自己有利的「判決」，就會更加錙銖必較，而且常常無論結果為何，總會有人仍不滿意。比較好的方式，是將溝通協調的責任還給孩子，大人就在旁觀察、確保安全即可；而當孩子瞭解到可以自己協調處理時，自然也沒必要時時打小報告了！



溝通協調或妥協，培養孩子處理衝突的能力

手足間的衝突，對孩子來說是練習處理人際衝突的好機會。孩子可以在過程中學到非常多人際相處的能力，例如：如何適當地表達意見，讓他人能夠理解？如何在溝通中捍衛自己的權益、拒絕不合理的條件？如何在相持不下時各退一步，達成共識？如果鬧翻了，又該如何修補關係？在嘗試說服別人的過程中，孩子也將有機會學到換位思考：對對方而言，什麼是重要的、會願意妥協的？就算一開始可能經過幾次破裂的、不歡而散協商，但孩子最終會學到透過溝通來達成協議，而這個能力在孩子往後的生活非常寶貴。

尊重孩子看待事情的方式

有時候，大人會覺得孩子的邏輯匪夷所思，或者「很笨」，例如：居然答應用國外帶回的文具去交換星星貼紙？居然搶著當配角而非公主？然而，同一個的事物在每個人心中的價值並不一樣，對孩子而言亦然；若是大人一味用成人的角度去評斷，形同不斷否定孩子，甚至可能使得孩子開始認為自己的感受並不重要。只要對孩子主觀來說珍貴、重要，那就足夠了！大人可以做的，是鼓勵孩子珍惜那些他所在乎的事物。

孔融讓梨或愛護弟妹都不是理所當然的

很多時候，較大的孩子會被要求無條件禮讓或分享，然而這並不合理。孩子之間是平等的，要讓孩子學習的是尊重對方意願而非強迫，如果大孩子不願意，那大人也應該尊重他的權利，反之亦然；若一個孩子無論願意與否，總是被要求把自己所擁有的東西拿出來分享，那麼孩子反而會因為擔心被剝奪而更「小氣」，或是因為「反正我也沒辦法決定」，而對什麼都顯得滿不在乎。無論年紀的差距，想要拜託對方幫忙、想跟對方借玩具，都應該獲得對方的同意。大人能做的，就是在孩子願意分享或照顧幼小時大加讚美，自然能提升孩子主動分享的意願。



MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing, arranged in a single column within a rounded rectangular frame.

陸. 遊戲設計-感官刺激隧道

(0-18個月)

孩子的日常活動中，最主要的活動就是遊戲，透過適當的安排及父母的引導互動，讓遊戲過程對孩子來說充滿趣味、可以全心投入，又能配合孩子的能力跟需要隨時調整時，遊戲就是促進孩子發展最重要的學習活動！比起固定制式的背誦與填鴨式的學習，自然又好玩的遊戲，大大增加了孩子參與的動機，透過正向的遊戲互動，可以提升注意力持續度、發展自我概念、增進互動技巧、提供各種感官刺激等，增進孩子各方面的能力。

1 玩具製作方法

在婦嬰用品店或傢俱店購買嬰兒爬行隧道，也可以使用1-2個大紙箱製作成小隧道，使用魔鬼氈將各種感官刺激材質黏貼在隧道壁上，亦可將不同聲音、形狀的球及玩具灑落在隧道中。



2. 遊戲進行方式

最好的遊戲就是用孩子的視角，看到孩子的興趣、發現樂趣。遊戲永遠沒有標準流程與答案，試著放下固定的規則與大人既有的想法，先看到孩子對玩具的反應跟嘗試，再加入引導、並不斷觀察調整難度及改變遊戲方式。適當的難度對孩子來說，有挑戰，更好玩！太簡單的遊戲索然無味，太困難的要求則容易降低孩子嘗試動機；當孩子表現出積極投入、努力專注在遊戲過程中時就是最恰當的難度了！一起試看看不同的玩法吧！

玩法

1

穿越隧道

在寶寶尚未有爬行能力前，可讓他主動觸摸玩耍各種不同感覺刺激的素材、拿玩具在他眼前動一動、講講話吸引他的注意力。開始爬行後，可將隧道撐開，照顧者可在隧道另一頭鼓勵寶寶進入隧道爬行。

學習

感官及動作：視覺、觸覺、聽覺、本體覺及前庭覺體驗、大動作發展

情緒及認知：共享式注意力、家長的正向情感交流

玩法

2

躲貓貓

在隧道或紙箱上剪出小窗戶，發出聲音、做出不同表情，與寶寶玩「爸媽在這裡」的躲貓貓遊戲。爬行隧道過程中爸媽也可以在隧道外抓弄、碰觸寶寶製造聲音讓寶寶覺得很好玩有趣、期待隧道中不知道哪裡會突然出現父母的觸碰跟聲音！

學習

感官及動作：視覺、觸覺、聽覺、本體覺及前庭覺體驗、大動作發展
情緒及認知：共享式注意力、家長的正向情感交流、物體恆常性

玩法

3

滾滾筒

在滾筒裡放置有聲音的物品，鼓勵孩子推滾筒，或是在滾筒或箱子上剪出開口，鼓勵孩子伸手進去拿出各種玩具出來玩。

學習

感官及動作：視覺、觸覺、聽覺、本體覺及前庭覺體驗、肢體動作發展

玩法

4

丟丟樂

將隧道摺疊好放平或拿紙箱當成丟東西的目標，跟寶寶一起練習把東西放進去或丟進去。

學習

感官及動作：視覺、觸覺、本體覺體驗、手眼協調、抓握及丟的動作發展

玩法

5

坐車出遊去

讓孩子坐在紙箱內，由家長拉推紙箱帶孩子經過家中各處玩耍，配合速度快慢、彎曲轉彎跟各種聲音等讓坐車更刺激好玩；也可以是孩子將要運送的物品或娃娃放在紙箱中，拉或推紙箱到各處運送更多物品。

學習

感官及動作：視覺、觸覺、本體覺及前庭覺體驗

配合孩子的步調、一起發掘更多不同的玩法吧！上述的各種遊戲其實都練習到孩子各種能力，並未全部細列出來（例如：上述的各種遊戲都包含了注意力的練習）。若孩子不願意做，試著了解原因，是因為需要時間了解新刺激及活動、要求太高、太過困難需要幫忙、或是缺乏經驗因此沒有興趣。透過家長的引導及互動，讓孩子得到正向經驗及回饋、跟著一起享受孩子玩耍的單純快樂吧！

3. 父母陪同並注意玩具安全

遊戲過程需要家長隨時注意孩子玩法的安全性，例如確認隧道擺放位置安全、避免將隧道擺在不安全的斜坡或樓梯旁；避免選擇過小的物品（有吞入異物的危險），注意不要讓孩子被線纏繞住、也要避免銳利尖銳等較易發生危險的物品。

陸. 遊戲設計-長大的熊熊 (18個月-3歲)

孩子的日常活動中，最主要的活動就是遊戲，透過適當的安排及父母的引導互動，讓遊戲過程對孩子來說充滿趣味、可以全心投入，又能配合孩子的能力跟需要隨時調整時，遊戲就是促進孩子發展最重要的學習活動！比起固定制式的背誦與填鴨式的學習，自然又好玩的遊戲，大大增加了孩子參與的動機，透過正向的遊戲互動，可以提升注意力持續度、發展自我概念、增進互動技巧、提供各種感官刺激等，增進孩子各方面的能力。

1. 玩具製作方法

購買或利用平常孩子有興趣的娃娃及娃娃能穿的內衣褲、坐的馬桶。



2. 遊戲進行方式

最好的遊戲就是用孩子的視角，看到孩子的興趣、發現樂趣。遊戲永遠沒有標準流程與答案，試著放下固定的規則與大人既有的想法，先看到孩子對玩具的反應跟嘗試，再加入引導、並不斷觀察調整難度及改變遊戲方式。適當的難度對孩子來說，有挑戰，更好玩！太簡單的遊戲索然無味，太困難的要求則容易降低孩子嘗試動機；當孩子表現出積極投入、努力專注在遊戲過程中時就是最恰當的難度了！一起試看看不同的玩法吧！

玩法

1

娃娃上廁所

引導孩子玩有興趣的娃娃，或平常孩子較為喜愛的娃娃。娃娃不穿尿布了，跟爸媽一樣，開始要穿好看的內褲衣服。每天都想穿不一樣的內褲衣服（讓孩子練習幫娃娃穿上內褲衣服），娃娃想上廁所時會告訴爸媽，有時候會不小心尿出來，但是先告訴爸媽、趕快脫內褲、成功尿在馬桶裡時，娃娃都好開心。可以用水流下去假裝是尿尿，讓孩子更加理解實際狀況，也可以把娃娃的馬桶放在自家廁所，更貼近孩子上廁所的情形。

學習

感官及動作：動作協調

日常活動：上廁所觀念學習

情緒及認知：語言表達

玩法

2

幫娃娃做衣服

準備一張圖畫紙，我們來幫娃娃做衣服吧！選擇各種顏色的色紙，示範撕下色紙，黏貼在圖畫紙上，再讓孩子試著練習看看，玩的重點在於讓孩子撕下色紙，所以不要求孩子要撕特定形狀大小或按照線撕，讓孩子自由享受撕紙的樂趣，拼貼出自己的成就感！完成後，再把圖畫紙做成彩色衣服，跟孩子一起把衣服以膠帶黏在娃娃上，幫他穿好漂亮衣服。

學習

感官及動作：兩側動作協調、精細動作、視覺及聽覺刺激體驗

玩法

3

剪掉尿布

在紙畫上尿布或以圈圈代替，寶寶長大跟大人一樣蹲馬桶、尿布用不到了，我們一起來把尿布剪掉吧！一開始先選擇不具刀片、可以自動張開的安全剪刀，家長需要先幫忙固定或握住紙張，讓孩子先以在紙的一側以「剪一刀」的方式完成，或準備「剪一次」就能斷的長條紙、幫忙握住讓孩子試著剪。讓孩子自由選擇要剪的地方。將紙剪一半或特定圖形較為困難，通常要四歲以上的孩子才做得到，因此先營造成功有趣經驗、肯定孩子的練習讓他們建立信心、勇於嘗試！

學習

感官及動作：動作協調、精細動作、肌力
情緒及認知：將尿布捨棄的象徵性動作

玩法

4

洗內褲，好乾淨

娃娃不小心尿褲子了，沒關係，娃娃還在練習，內褲洗乾淨就可以了！我們一起來吧！利用臉盆裝水及使用清潔劑，引導孩子將內褲在水中搓洗泡泡、拿出來用刷子刷刷看、小腳踏進去臉盆用力踩一踩把內褲洗乾淨，最後沖水擰乾，一開始家長可以先協助固定一邊，讓孩子用力擰乾另外一邊，或是讓孩子用力將內褲擠乾即可。

學習

感官及動作：視覺、觸覺及本體覺體驗、兩側動作協調、肌耐力

情緒及認知：情緒調適 - 練習時尿褲子沒關係，收拾洗乾淨就好。

玩法

5

小手運動曬內褲

內褲洗完了要晾乾才能給熊熊穿喔！準備曬衣夾及孩子的小內褲，一開始先練習讓孩子將曬衣夾夾在小內褲上即可，熟練後可以讓孩子練習將小內褲夾在衣架上。內褲乾淨了娃娃又可以穿了！

學習

感官及動作：精細動作、肌力

配合孩子的步調、一起發掘更多不同的玩法吧！上述的各種遊戲其實都練習到孩子各種能力，並未全部細列出來（例如：上述的各種遊戲都包含了注意力的練習）。若孩子不願意做，試著了解原因，是因為需要時間了解新刺激及活動、要求太高、太過困難需要幫忙、或是缺乏經驗因此沒有興趣。肯定孩子在遊戲中努力的部分，過程的付出、得到正向經驗及回饋、勇於主動嘗試的動機永遠比最後成果更重要！跟著一起享受孩子玩耍的單純快樂！

3. 如何進行如廁訓練



4. 父母陪同並注意玩具安全

遊戲過程需要家長隨時注意孩子玩法的安全性，例如：確認馬桶、臉盆擺放位置安全，使用2-3歲兒童使用之安全剪刀、平常將家中剪刀收至安全空間等。

教養小建議

家長的互動引導所創造的經驗感受，往往比玩具的形式更重要！我們可以運用的技巧如下：

專注陪伴

設下一個每日孩子專屬時間，即使是忙碌的家長們撥空出來的15分鐘對孩子來說都很足夠了。在這段時間內，家長全程專注的陪伴孩子，不用手機、不看電視，依據家長跟孩子的狀況選擇要做什麼事情，可以是閱讀繪本、玩遊戲、講講今天發生的事情、出去附近的公園散步等等，重點在於過程中家長全心投入這段屬於孩子的時間，仔細聆聽孩子說了什麼、看看孩子表達的訊息給予回應，不被任何事情打擾分心，讓孩子感到自己值得被愛、被重視。

看到孩子的進步，而不是不夠好的地方

不僅僅是遊戲，日常生活中也值得應用，努力看到孩子的進步，避免聚焦在還沒做好的部分，當孩子的進步都有被看到，這就會成為他們繼續加油的動力！當我們對孩子的成果不滿意時，先停下來想一想，跟上次比起來，有哪些其實孩子已經表現得更進步了，即使是最細微的改變，都是孩子的努力。

具體稱讚

比起稱讚「你做得好棒」，不如具體點出孩子做得好的行為，像是「用夾子夾內褲時，你都會注意到正反面，真細心！」。當行為被具體說出來與肯定，孩子會相信自己是「真的好棒」，而不是隨口說說，也會知道努力的方向與建立信心！

創造屬於家的美好回憶

營造一個共同屬於家的記憶，可以是露營、餐廳吃飯等等家人共同的興趣，因為有家人的陪伴跟參與，即使是吃完飯後在公園散步、晚餐時間之類的瑣碎小事，都可以是溫暖美好的回憶，在這段期間內，每個人都專心投入在彼此身上，分享最近的生活、專注在這個活動上、沒有嘮叨說教、也沒有具體要完成什麼目標，單純享受有彼此的共同時光、屬於愛的記憶。

陸. 遊戲設計-摸摸樂(3-6歲)

孩子的日常活動中，最主要的活動就是遊戲，透過適當的安排及父母的引導互動，讓遊戲過程對孩子來說充滿趣味、可以全心投入，又能配合孩子的能力跟需要隨時調整時，遊戲就是促進孩子發展最重要的學習活動！比起固定制式的背誦與填鴨式的學習，自然又好玩的遊戲，大大增加了孩子參與的動機，透過正向的遊戲互動，可以提升注意力持續度、發展自我概念、增進互動技巧、提供各種感官刺激等，增進孩子各方面的能力。

1. 玩具製作方法

準備不透光的束口袋或紙箱，準備兩兩成對的各種玩具、積木或日常用品，以及束口袋或紙箱等日常用品。



2. 遊戲進行方式

最好的遊戲就是用孩子的視角，看到孩子的興趣、發現樂趣。遊戲永遠沒有標準流程與答案，試著放下固定的規則與大人既有的想法，先看到孩子對玩具的反應跟嘗試，再加入引導、並不斷觀察調整難度及改變遊戲方式。適當的難度對孩子來說，有挑戰，更好玩！太簡單的遊戲索然無味，太困難的要求則容易降低孩子嘗試動機；當孩子表現出積極投入、努力專注在遊戲過程中時就是最恰當的難度了！一起試看看不同的玩法吧！

玩法

1

輪流小桌遊

輪流將手伸入束口袋中抽出一個物品放在大家看得到的地方，並且再抽出一個跟剛剛形狀一樣的物品即可獲得此物，若拿出不一樣形狀的物品則需放回束口袋中。最後得到的物品最多者獲勝。當孩子熟悉規則後，可以在束口袋中加上某個數量只有一個的物品，抽到此物即暫停一次等增加難度及趣味性。

學習

人際互動技巧：輪流、等待、規則學習

感官：觸覺辨識

情緒及認知：挫折忍受度

玩法

2

輪流小桌遊

討論決定輪流順序後，玩具放入束口袋中，A先抽，B再抽出物品後就必須說出自己抽出的玩具跟A一樣/不一樣的地方，接下來C再抽出物品繼續說跟B玩具一樣/不一樣的地方，再換A一直輪下去。

學習

人際互動技巧：輪流、等待、規則學習

感官：觸覺刺激

情緒及認知：視覺區辨、問題解決

玩法

3

輪流小桌遊

討論決定輪流順序後，玩具放入束口袋中，輪流抽出兩物品A及B，抽出來後就要講出是A顏色但跟B形狀一樣的東西，有成功者就可以獲得物品。可以比賽誰獲得最多。

學習

人際互動技巧：輪流、等待、規則學習

感官：觸覺刺激

情緒及認知：視覺區辨、問題解決、聯想

玩法

4

小蜜蜂送水果

大蜜蜂（其中一位家長或孩子）好想吃水果，需要小蜜蜂幫忙！但小蜜蜂力氣太小了要兩個小蜜蜂一起合作才能運送喔！討論好挑戰路線的起點跟終點（在家或幼兒公園的安全環境中）。小蜜蜂兩兩一組，當大蜜蜂說他好想吃「蘋果」，小蜜蜂就要拿他覺得是蘋果的玩具（並說出為什麼覺得他是蘋果，例如：有黑色的籽、跟蘋果一樣亮亮的等），兩人一起以用手夾著運送到大蜜蜂手上。之後難度可以增加兩位小蜜蜂只能一起用筷子夾著玩具運送！或是只能一起用屁股夾著運送不能掉落等，或其中一位小蜜蜂的視線用布遮住等等。

學習

人際互動技巧：合作、規則學習

感官及動作：本體覺及動作計畫協調

情緒及認知：聯想、挫折忍受度、問題解決



玩法

5

海盜寶石找一找

在草地或幼兒公園、球池中將玩具灑落在其中，海盜的寶石掉到海裡了！我們一起幫他找出來放回袋子中！之後可以增加難度為比賽，計時誰撿得最多等，要小心有毒的水母（例如指定其中一個顏色或形狀的玩具）。如果抓到水母輕輕碰別人的背，被碰到的人就要把寶石丟一顆回大海了，但若撿到水母的人把水母丟到高處的籃子或特定區域，有丟進去就可以獲得多的寶石。事先提醒孩子要小心注意其他小朋友或家長的安全。

學習

人際互動技巧：規則學習、觀察及互動技巧

感官及動作：觸覺刺激及動作計畫協調

情緒及認知：視覺區辨、挫折忍受度

玩法

6

創意製作工廠

將玩具及硬軟積木等都放在束口袋中，先一起討論創意製作工廠今天要做什麼好呢？鼓勵孩子表達意見，要蓋自己的家、做一個青蛙或項鍊等等。以蓋自己的家為例，先說想到要製作什麼後，再將手伸入束口袋中摸出自己剛剛想的東西，放在中間或將積木等拼湊起來，輪流製作，逐漸將大家想的家製作出來。拼湊起來時也可以說出這個物件的特質。例如：家長示範說要製作萌萌，拿出黃色的積木，放在中間，並說自己決定拿黃色積木是因為萌萌就像太陽一樣每天都很溫暖、笑咪咪。

學習

人際互動技巧：合作、輪流

感官及動作：觸覺刺激及區辨、
精細動作技巧（拼湊組裝積木）

情緒及認知：語言表達、聯想

僅僅是簡單的幾個積木及小玩具，配合空間、日常用品的安排就可以有至少 6 種以上玩法，也同時讓孩子練習到各種能力。配合孩子的步調、一起發掘更多不同的玩法吧！上述的各種遊戲其實都練習到孩子各種能力，並未全部細列出來（例如：上述的各種遊戲都包含了注意

力的練習)。若孩子不願意做，試著了解原因，是因為需要時間了解新刺激及活動、要求太高、太過困難需要幫忙、或是缺乏經驗因此沒有興趣。肯定孩子在遊戲中努力的部分，過程的付出、得到正向經驗及回饋、勇於主動嘗試的動機永遠比最後成果更重要！跟著一起享受孩子玩耍的單純快樂！

3. 父母陪同並注意玩具安全

遊戲過程需要家長隨時注意孩子玩法的安全性，例如避免讓孩子將玩具放入口中以及避免選擇過小（有吞入異物的危險）、銳利尖銳等較易發生危險的物品。

教養小建議

家長的互動引導所創造的經驗感受，往往比玩具的形式更重要！我們可以運用的技巧如下：

專注陪伴

設下一個每日孩子專屬時間，即使是忙碌的家長們撥空出來的15分鐘對孩子來說都很足夠了。在這段時間內，家長全程專注的陪伴孩子，不用手機、不看電視，依據家長跟孩子的狀況選擇要做什麼事情，可以是閱讀繪本、玩遊戲、講講今天發生的事情、出去附近的公園散步等等，重點在於過程中家長全心投入這段屬於孩子的時間，仔細聆聽孩子說了什麼、看看孩子表

達的訊息給予回應，不被任何事情打擾分心，讓孩子感到自己值得被愛、被重視。

看到孩子的進步，而不是不夠好的地方

不僅僅是遊戲，日常生活中也值得應用，努力看到孩子的進步，避免聚焦在還沒做好的部分，當孩子的進步都有被看到，這就會成為他們繼續加油的動力！當我們對孩子的成果不滿意時，先停下來想一想，跟上次比起來，有哪些其實孩子已經表現得更進步了，即使是最細微的改變，都是孩子的努力。

具體稱讚

比起稱讚「你做得好棒」，不如具體點出孩子做得好的行為，像是「你都會主動幫忙晴晴，真體貼！」。當行為被具體說出來與肯定，孩子會相信自己是「真的好棒」，而不是隨口說說，也會知道哪些行為是好的，下一次會更努力！

創造屬於家的美好回憶

營造一個共同屬於家的記憶，可以是露營、餐廳吃飯等等家人共同的興趣，因為有家人的陪伴跟參與，即使是吃完飯後在公園散步、晚餐時間之類的瑣碎小事，都可以是溫暖美好的回憶，在這段期間內，每個人都專心投入在彼此身上，分享最近的生活、專注在這個活動上、沒有嘮叨說教、也沒有具體要完成什麼目標，單純享受有彼此的共同時光、屬於愛的記憶。

相關資源

正向教養網站
<https://bit.ly/2ntSdA9>



全國教保資訊網
<https://bit.ly/2okakFJ>



衛生福利部-育兒親職網
<https://bit.ly/2nMC9cF>



衛生福利部社會及家庭署 托育
人員（保母）登記管理資訊網
<https://bit.ly/2nNRM3I>



教育部家庭教育網
親職教育出版資源
<https://bit.ly/2IBokx0>



衛生福利部國民健康署
孕產婦關懷網站
<https://bit.ly/2nMEgND>



參考資料

<https://sleepfoundation.org/>

<http://www.helpguide.org/>

<https://www.positivediscipline.com>

<http://www.drdansiegel.com/>

Daniel J. Siegel (2014) “Time-Outs” Are Hurting Your Child. 取自
<http://time.com/3404701/discipline-time-out-is-not-good/>

Roger Thompson (2014) The scientific evidence against spanking, timeouts, and sleep training. 取自
<http://goo.gl/IElvHX>

留佩萱 (2015) 腦科學告訴我們：大腦會被體罰「打壞」！取自
<http://goo.gl/WHKuMh>

孫明儀 (2016) 愛上當爸媽這件事 - 早安財經文化

張慧芝譯 (2011) 人類發展—兒童心理學 - 美商麥格羅



0-18個月



正向教養學習單

我的寶寶各氣質檢測如下

活動量	小	中等 / 特質不明顯	大
規律性	高	中等 / 特質不明顯	低
趨避性	趨近	中等 / 特質不明顯	退避
反應強度	反應激烈	中等 / 特質不明顯	反應微弱
注意力持續度 及堅持度	高	中等 / 特質不明顯	低
情緒本質	正向	中等 / 特質不明顯	負向
注意力分散度	注意力 易分散	中等 / 特質不明顯	注意力 不易分散
知覺刺激閾值 (敏感度)	閾值低 (敏感度高)	中等 / 特質不明顯	閾值高 (敏感度低)
適應度	高	中等 / 特質不明顯	低

因此針對我的寶寶，適合的教養方式為

各類氣質檢測及建議請見正向教養網站



0-18個月

正向教養重點

1

家長照顧自己的需求、正視自己的狀態，比照顧孩子更優先！

2

不要害怕犯錯，理解寶寶並努力調整就已是夠好的爸媽，對寶寶來說夠好即是完美。

3

安全與被支持的愛，是父母能給孩子最好的禮物。

4

學習是藉由探索及遊戲認識世界。

5

哭鬧是寶寶正常的溝通方式，保持情緒平穩才能有效安撫寶寶。

6

營造安全環境，透過探索與遊戲讓寶寶健康發展。

7

信任與安全的基礎在於表達需求與情緒時能被理解回應，在原則一致、穩定可預測的環境中互動成長。

8

運用肢體語言同理寶寶的情緒，是協助寶寶學會情緒調節的第一步。

9

找到寶寶能承受的範圍，循序漸進讓寶寶學習自我安撫。

10

適量且持續、良好的接觸經驗，配合父母引導及情感交流的多元感官刺激，可以幫助寶寶發展，過度或不當的感覺刺激則會有反效果。



18個月-3歲



正向教養學習單

我的寶寶各氣質檢測如下

活動量	小	中等 / 特質不明顯	大
規律性	高	中等 / 特質不明顯	低
趨避性	趨近	中等 / 特質不明顯	退避
反應強度	反應激烈	中等 / 特質不明顯	反應微弱
注意力持續度 及堅持度	高	中等 / 特質不明顯	低
情緒本質	正向	中等 / 特質不明顯	負向
注意力分散度	注意力 易分散	中等 / 特質不明顯	注意力 不易分散
知覺刺激閾值 (敏感度)	閾值低 (敏感度高)	中等 / 特質不明顯	閾值高 (敏感度低)
適應度	高	中等 / 特質不明顯	低

因此針對我的寶寶，適合的教養方式為



18個月-3歲

正向教養重點

1 理解孩子正在發展「自主」，許多事情會想要「自己試試看」。

2 寵溺不是愛！溫和引導、堅定設限，讓孩子更有自信。

3 預先告知明確規範，引導孩子遇到困難時他可以怎麼解決。

4 協助孩子學習情緒控制四步驟：辨識孩子情緒 → 父母命名同理 → 共同協助解決 → 肯定鼓勵過程中的好行為。

5 給予孩子有範圍的自主權。

6 以「可以」做的事情替代不行。

7 規律生活作息以及一致的生活常規帶給孩子安全及控制感。

8 透過互動累積信任關係儲蓄，不利用孩子的恐懼擔心做為工具。

9 引導好的行為，具體稱讚，了解不好的行為原因。

10 以正向語句替代負面詞彙，換個說法增進親子關係。



3-6歲

正向教養學習單



我的寶寶各氣質檢測如下

活動量	小	中等 / 特質不明顯	大
規律性	高	中等 / 特質不明顯	低
趨避性	趨近	中等 / 特質不明顯	退避
反應強度	反應激烈	中等 / 特質不明顯	反應微弱
注意力持續度 及堅持度	高	中等 / 特質不明顯	低
情緒本質	正向	中等 / 特質不明顯	負向
注意力分散度	注意力 易分散	中等 / 特質不明顯	注意力 不易分散
知覺刺激閾值 (敏感度)	閾值低 (敏感度高)	中等 / 特質不明顯	閾值高 (敏感度低)
適應度	高	中等 / 特質不明顯	低

因此針對我的寶寶，適合的教養方式為



3-6歲

正向教養重點

1

讓孩子在親子關係中感到絕對的安全、放心，是最重要的。

2

3歲以後的孩子逐漸擺脫自我中心，開始能與同儕有合作性的互動，並形成自己的社交圈。

3

親子間過去奠定的依附關係是孩子發展與探索的基礎，而擁有安全型依附的孩子，更有勇氣與意願向外探索、嘗試。

4

情緒本身沒有錯，錯的只是表達情緒的方式。若孩子用不好的方式發脾氣，要教他適當發洩情緒的管道，而不是不能有情緒。

5

放手讓孩子嘗試並不是撒手不管，而是在旁觀察、陪伴，提供孩子用自己的步調與方式探索環境的機會。

6

生活中面臨上學、搬家、換照顧者等大改變前預作準備，改變初期包容孩子的焦躁，以及對安全感較多的需求。

7

溫和包容孩子的情緒和成長需求、堅定要求應有的行為原則，才能幫助孩子發展出自信的同時，也能有所依循、學會自律。

8

「玩」是孩子最重要的工作。讓孩子覺得好玩、享受其中，才是最棒的活動。

9

明確說明要求而不要用關係當籌碼，用「不愛你」、「不要你」來威脅，終會真正賠上與孩子的關係。

10

孩子情緒失控時，先處理情緒，再談規矩，別在情緒高漲的時刻教道理。

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

用愛教出快樂的孩子：0-6歲正向教養手冊 /
陳乃綾、駱郁芬主編. -- 初版. -- 臺北市：
衛福部，2017.07

面；公分

ISBN 978-986-05-2413-0 (平裝)

1.育兒 2.親職教育

428

106006455

發行人：陳時中

副發行人：何啟功、呂寶靜、蔡森田

總策劃：湛立中

副策劃人：張雍敏、鄭淑心、詹金月

總召集人：胡淑貞

主編：陳乃綾、駱郁芬

審查校正：謝玉蓮、鄭皓仁

封面設計：黃文鈴、丁郁芙

插畫繪製：黃文鈴、丁郁芙

美編排版：黃文鈴、郭奕信

策劃群：陳媵蓁、廖晃聖

書名：用愛教出快樂的孩子0-6歲正向教養手冊

出版者：衛生福利部(補助國立成功大學健康城市研究中心編製)

出版單位：衛生福利部

地址：11558臺北市南港區忠孝東路6段488號

網址：<http://www.mohw.gov.tw/>

電話：(02)8590-6666

初版一刷：民國106年7月

初版二刷：民國107年12月

初版三刷：民國108年10月

G P N：1010600610

I S B N：978-986-05-2413-0

著作財產權人：衛生福利部

本書保留所有權利，欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部同意或書面授權。請洽衛生福利部(電話：02-8590-6666)

© All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Ministry of Health and Welfare. Please contact with Ministry of Health and Welfare.(TEL：886-2-8590-6666)

