

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



廣告



衛生福利部關心您

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！

