

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

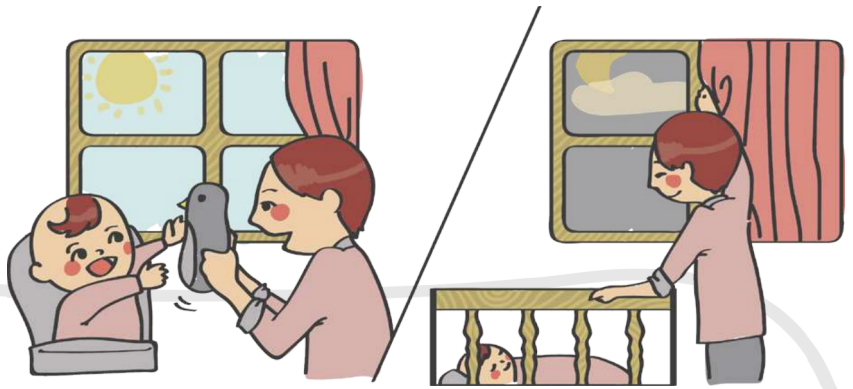
寶寶的規律睡眠作息問題常常是許多照顧者的困擾，想要練習寶寶的規律睡眠好習慣，依據月齡差異建議如下：

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、餵母乳的關係啦、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：

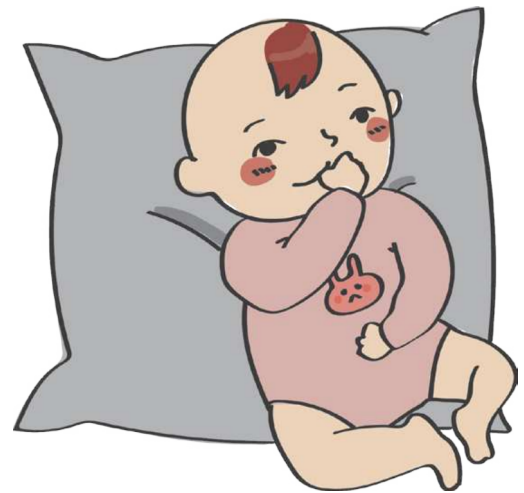
1. 包裹（適用新生兒階段）：使用毛巾或毯子將寶寶全身溫暖地包裹起來讓他覺得安全，但請記得不要包裹整日，平常也需要提供足夠的機會讓寶寶的手腳能與外界接觸、得到照顧者的輕撫擁抱。
2. 轉換成趴姿輕拍寶寶、並隨時注意寶寶的狀況（適用新生兒階段）：還不太會轉頭及抬頭的寶寶睡覺時記得要轉回成仰睡以免發生危險。
3. 製造白噪音（適用新生兒階段）：像是吸塵器、吹風機、電風扇的機器運轉聲。
4. 給予口腔吸吮安撫的物品。
5. 看著寶寶、用平穩溫暖的語氣跟他講話、唱唱歌，等待及陪伴寶寶發洩情緒。
6. 抱著寶寶、輕輕搖或輕拍背。
7. 放輕柔的音樂。
8. 提供玩具物品轉移寶寶的注意力。
9. 抱著寶寶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

- X** 就多去幾次就好了啦。
- X** 應該是保母不好，所以胖胖會怕啦。
- X** 應該是胖胖覺得被遺棄了，不要再送過去了啦，好可憐。
- X** 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。
- X** 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。



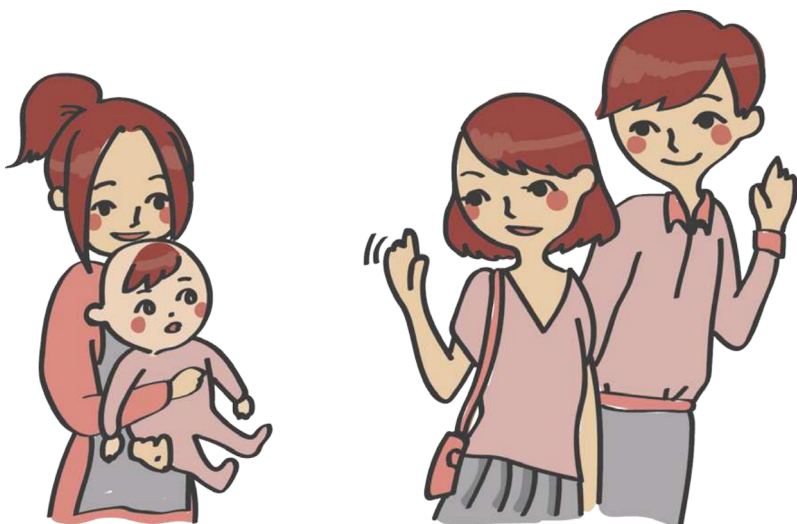


離開前先預告、重逢後表達愛，溫和堅定是正解

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 single 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。

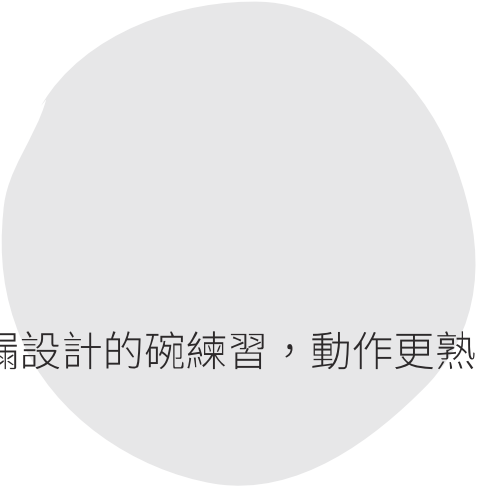


想一想

如何協助孩子吃飯？

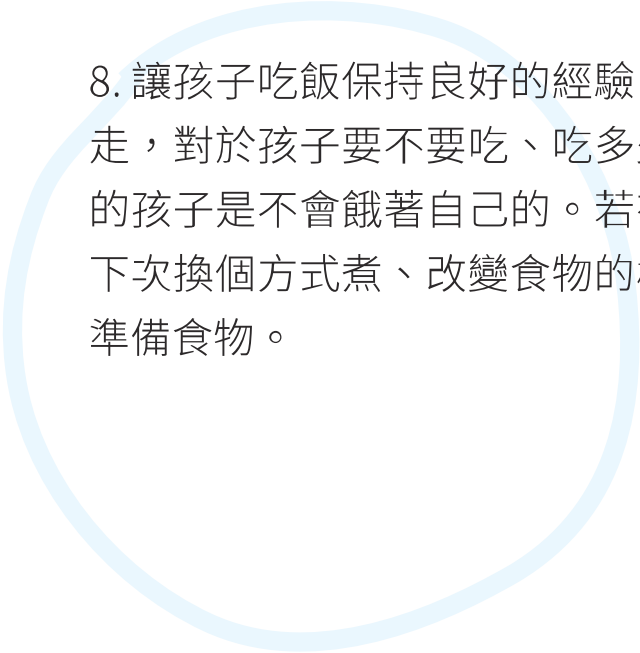
1. 規劃好孩子吃飯的位置及準備好適合高度的桌椅。
2. 提前告知孩子再10分鐘後準備吃飯，並帶著孩子收玩具、洗手等，以準備吃飯。
3. 孩子多少會掉食物及弄髒桌子，讓孩子穿著圍兜兜、鋪餐墊、底部鋪墊子可以稍微減少父母清潔的辛勞。如果掉落，也可陪同孩子練習收拾、擦拭桌子，養成收拾的好習慣。
4. 初期可準備一些讓孩子可以自己用手拿著吃的食物，像是切長條的馬鈴薯、吐司、水煮蛋等。
5. 初期練習使用湯匙時，可選擇握把較粗的，碗可選擇底部有防滑、側邊有防漏設計的，讓孩子容易使用。有些孩子仍然會用手輔助吃飯或拿桌上掉落出來的食物吃，這是正常的現象。





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.....

- X** 這是叛逆期啦！爸媽都讓他、忍耐一下就過了啦！
- X** 小孩要聽大人的話，從小就這樣「番」，一定是爸媽不夠兇！
- X** 不聽話就是要打，要打到痛才會怕、也才會乖乖聽話啦！
- X** 爸媽一定都沒有好好教才會這樣！
- X** 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知道行車規則，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。



以吃飯前要 洗手為例

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。

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.....

- X** 大人不要跟小孩子計較，他想要怎樣就怎樣，大人要有大量。
- X** 比他更兇！讓他知道誰才是家中的老大！
- X** 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！
- X** 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





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，或者老是被糾正，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)



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.....

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



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.....

- X** 長輩寵孫天經地義，這也沒辦法！
- X** 長輩不能尊重父母的教養方式，就別讓他們跟金孫見面！
- X** 要疼要擋沒關係，晚點關上門來再好好處罰！
- X** 長輩插手的當下就馬上制止，讓孩子知道誰是老大。
- X** 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「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「不知道該怎麼辦」，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.....

- X** 孩子動作天生就有快有慢，逼她也沒用，就算啦！
- X** 一定是家長太縱容，打罵個幾次就知道皮要繃緊一點了。
- X** 就不要催她、讓她遲到，看她下次還敢不敢。
- X** 都上幼稚園了，老師就該負責提醒她、催她。
- X** 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 across the page.