

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）。

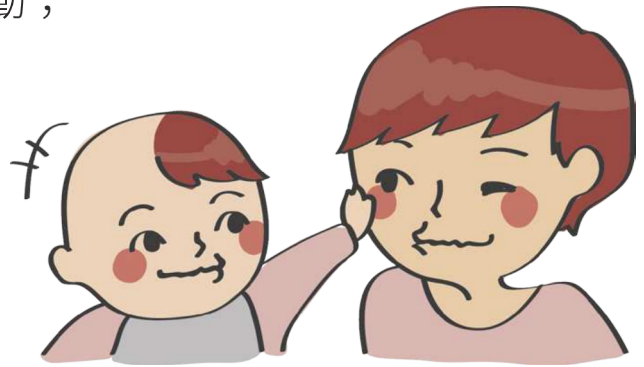
比較適當的方式是父母多多與寶寶互動、擁抱，像是玩「炒蘿蔔炒蘿蔔切切切」等肢體碰觸的遊戲或嬰幼兒按摩，提供不同觸感的玩具物品讓寶寶主動玩耍，並且隨時觀察調整，在寶寶需要休息、拒絕時也都可以尊重他的感受與決定。寶寶主動以各種感覺動作探索的同時就經歷了聽覺、觸覺、視覺、前庭及

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—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）。

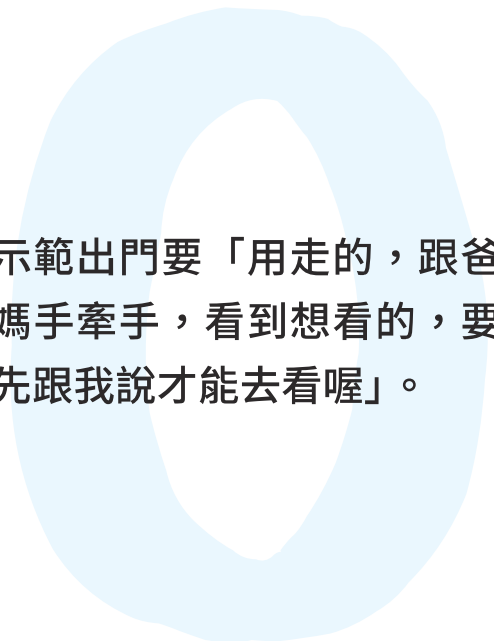
補充資料

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！

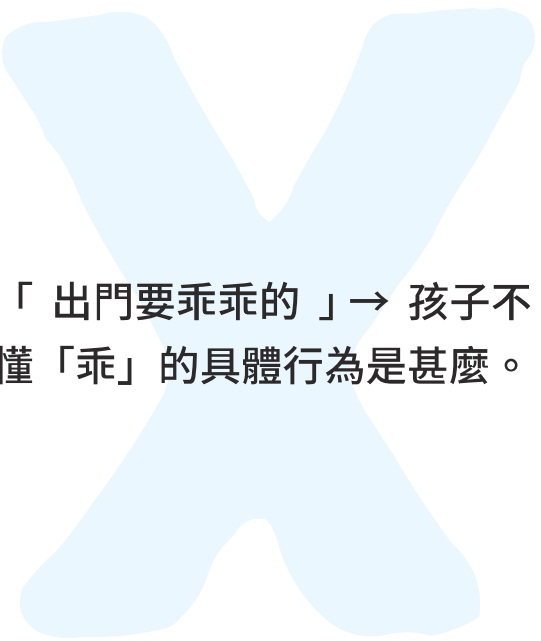


2. 事先規劃引導、告知具體行為期待及演練

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中非常寶貴。

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 across the page.