

# 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

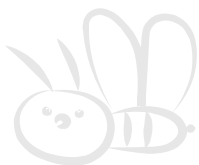
大蜜蜂（其中一位家長或孩子）好想吃水果，需要小蜜蜂幫忙！但小蜜蜂力氣太小了要兩個小蜜蜂一起合作才能運送喔！討論好挑戰路線的起點跟終點（在家或幼兒公園的安全環境中）。小蜜蜂兩兩一組，當大蜜蜂說他好想吃「蘋果」，小蜜蜂就要拿他覺得是蘋果的玩具（並說出為什麼覺得他是蘋果，例如：有黑色的籽、跟蘋果一樣亮亮的等），兩人一起以用手夾著運送到大蜜蜂手上。之後難度可以增加兩位小蜜蜂只能一起用筷子夾著玩具運送！或是只能一起用屁股夾著運送不能掉落等，或其中一位小蜜蜂的視線用布遮住等等。

## 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/2lBokx0>



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>

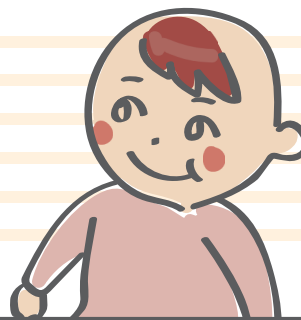
孫明儀 (2016) 愛上當爸媽這件事 - 早安財經文化

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

因此針對我的寶寶，適合的教養方式為



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



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：譔立中  
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：陳姘蓁、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)