

肆、教養資源

長榮大學健康心理學系畢業生黃伶文

2023 年 12 月 15 日

一、正向教養（陳乃綾、駱郁芬，2019）

（一）正向教養是什麼

1. 父母依照孩子的特質和發展，用適當的技巧引導孩子，以正向行為取代負向行為，來達到期望的樣子。

（二）步驟

1. 0—18 個月

- （1）給予孩子多元且適當範圍內的各種感官刺激，讓孩子自由探索。
- （2）多和孩子互動，並展現正向情緒及表情，讓他感受到照顧者的關愛。
- （3）了解孩子的生理及心理需求，以及有需求時的行為表現，並以一致的方式給予回應。
- （4）利用言語、肢體互動或各種非語言訊息，讓孩子感受到自己的情緒是有被理解的，而與父母建立信任、安全的關係。

2. 18 個月—3 歲

- （1）建立一個安全的環境給孩子探索。
- （2）父母可先告知孩子自己的期待與規範，並實際示範，當孩子做到時也給予正向的回饋。
- （3）對於生活常規的執行要一致，但也要給予孩子適當範圍內的自主權。
- （4）當要轉移孩子的注意時，要在適當範圍內，且不能哄騙利誘。
- （5）孩子對不清楚的事物的恐懼，父母要用中性態度提供安全感給孩子，而非當作孩子表現不如預期的工具。
- （6）一致且重複的生活秩序能夠提供安全感給孩子。
- （7）當孩子有好的行為表現時，要肯定讚美他，若是表現不如預期，也試著了解背後的原因。

3. 3—6 歲

- （1）接納孩子的情緒、幫助孩子認識情緒，當孩子用較激烈的方式表達情緒，教導他們該怎麼處理，並給予時間消化情緒。
- （2）稱讚孩子時，要稱讚行為、點出做得好的地方，並稱讚過程中的努力付出，當做得沒那麼理想，也不要盲目地稱讚。
- （3）適度放手，讓孩子多嘗試、創造更多的可能、享受過程中得愉快，增加孩子自信心，碰到失敗經驗也讓他自己嘗試解決。
- （4）依照孩子的個性、特質、需求等，為進入幼稚園做準備。
- （5）若孩子有其他手足，要給予孩子們空間，讓他們自己協調及磨合出適合他們的相處模式，使手足關係更好。

二、情緒教養

- （一）情緒教養是什麼：家庭氣氛對孩子的情緒發展有所影響，父母如果可以發現及了解孩子的情緒，傾聽、教導孩子用語言表達情緒，並和孩子討論解決方法，孩子的情緒會較穩定。（蔡玉瑟等人，2006）

- （二）步驟（Qiu & Shum, 2022）

1. 意識到孩子的情緒
2. 把孩子的情緒行為當作教導和增進親密感的機會

3.有同理心地傾聽，且接受及確認孩子的感覺和情緒

4.幫助孩子用文字去形容及表達他們的情緒

5.設定限制，並幫助孩子探索問題解決的策略

三、正向情緒教育（范利雲，2022）

（一）媒材：繪本、影片

（二）方式：利用媒材配合問題與討論，讓孩子更融入繪本或影片當中，並利用各種情緒詞、不同強度情緒、引發原因、造成的反應，以及調節情緒的方式，讓孩子能更了解自己與他人的感受。

四、阿德勒的正向教養（陳玟玟，2018）

（一）相互尊重：父母與孩子互相尊重彼此的情況與需求。

（二）理解行為背後的信念：了解孩子行為的動機，能更有效改善他們的行為。

（三）有效溝通：父母與孩子互相傾聽，用尊重的話來表達及提出需求。

（四）了解孩子的世界：了解孩子的發展階段，能更理解他的行為，並有好的回應。

（五）教導性的管教：不縱容也不懲罰，要有效的教導。

（六）專注於解決辦法而非懲罰：與孩子一起找到有幫助的解決方法。

（七）鼓勵：幫助孩子培養信心，也讓他能更努力更進步。

（八）孩子感覺好時，他們會做得更好：孩子得到鼓勵及關愛時，會更願意合作及學習，並努力表現得更好。

五、爸媽 Call-in 教養專線服務（兒福聯盟）

（一）服務內容：

1.聆聽照顧者教養孩子的壓力及困難

2.提供照顧者情緒上的支持

3.分享兒童發展的知識

4.陪伴照顧者並討論解決的方法

5.提供其他社會的資源

（二）服務對象：

1.18 歲以下的兒童及青少年照顧者

（三）服務方式及時間：

1.諮詢電話：0800-532-880

2.服務時間：每週一至週五 14：00—17：00

六、數位時代的教養（教育部家庭教育資源網，2021）

（一）三原則：

1.了解：了解數位科技並參與使用

2.設定：依照孩子的發展，設定適合的使用規則

3.力行：全家人一起落實健康的使用型態

（二）建議家長作法：

1.0—2 歲孩子：即時記錄孩子的成長瞬間，或撥放音樂。

2.3—4 歲孩子：可以每日 10—30 分鐘為限，並陪伴及協助操作。

3.5—6 歲孩子：與孩子討論並訂定使用 3C 產品的時間及內容。

4.7 歲以上孩子：規範使用時間，並注意網路安全，篩選適宜的內容。

七、教育部家庭教育資源網（河馬 妞新聞，2021）

（一）網站內容：網站介紹許多孩子成長過程中的教養問題，並列出常見的 QA 問答，以文章、出版品、圖像漫畫、懶人包及多媒體影音等方

式呈現，提供學習資源，且出版品有各種不同語言，讓新住民家長也可以安心學習。

(二) 網址：

<https://familyedu.moe.gov.tw/reIndex.aspx?uid=8905&pid=8905&rt=2002>

八、學前兒專欄（親子天下）

(一) 網站內容：將學前兒專題分成五大部分，分別為「教養」、「健康與營養」、「玩中學」、「托嬰托育」、「閱讀與書單」，可依照需求點選分類觀看文章。

(二) 網址：<https://www.parenting.com.tw/category/1>

九、親子教養（天下雜誌）

(一) 網站內容：網站中「親子教養」為專欄，以文章的形式呈現，無論是教養方式，抑或是孩子的行為特質該如何應對，皆有相關文章可供參考。

(二) 網址：<https://www.cw.com.tw/subchannel.action?idSubChannel=395>

十、媽媽寶寶 mombaby（謝吉隆、鄭宛靜，2012）

(一) 網站內容：網站中有非常多的分類，不論是對於孕婦、媽媽、嬰幼兒、兒童均有其相關資訊，其中有一主題為「分齡教養」，再細分為「幼兒生活教養」及「兒童生活教養」。

(二) 網址：https://www.mombaby.com.tw/channel/children_raising

十一、參考資料

李百麟、王巧利、林怡君、張淑美（2007）。幼兒自律行為與父母教養型態。**危機管理學刊**，4（2），41－50。

[http://dx.doi.org/10.6459/JCM.200709_4\(2\).0005](http://dx.doi.org/10.6459/JCM.200709_4(2).0005)

陳乃綾、駱郁芬（主編）（2017）。**用愛教出快樂的孩子 0－6 歲正向教養手冊**。衛生福利部。

蔡玉瑟、張好婷、謝孟岑（2006）。資優兒童的父母教養方式與情緒智力之相關研究。**臺中教育大學學報：教育類**，20（1），63－87。

<http://dx.doi.org/10.7037/JNTUE.200606.0063>

Qiu, C., & Shum, K.K. (2022). Emotion coaching intervention for Chinese mothers of preschoolers: A randomized controlled trial. *Child Psychiatry & Human Development*, 53, 61－75.

<https://doi.org/10.1007/s10578-020-01101-6>

范利雲（2022）。從情緒教育到正向情緒學習：從理論到實踐。教育部家庭教育資源網。

<https://familyedu.moe.gov.tw/reDocDetail.aspx?uid=8912&pid=8905&rt=2002&docid=294288>

Jane Nelsen, Cheryl Erwin, Roslyn Ann Duffy（2018）。**跟阿德勒學正向教養：理解幼童行為成因，幫助孩子適性發展、培養生活技能，學齡前兒童篇**。（陳玫紋，譯）。日月文化出版。（原著出版於 2007 年）

兒福聯盟（無日期）。**爸媽 Call-in 教養專線服務**。兒福聯盟。

<https://www.children.org.tw/service/index/2313/2035?fbclid=IwAROHwPz98G7eqa937WGpkBeRU48rEg4SPoyCHsmo-HHLHmSvygl6fEcv2KM>

教育部家庭教育資源網（2021）。**數位時代的家人新關係**。教育部家庭教育資源

網。

<https://familyedu.moe.gov.tw/reDocDetail.aspx?uid=8912&pid=8905&rt=2002&docid=294120>

河馬 妞新聞（2021）。教育部免費「家庭教育資源網」，分齡育兒教養問題通通有解。親子天下。<https://www.parenting.com.tw/article/5090986>

親子天下（無日期）。學前兒。親子天下。

<https://www.parenting.com.tw/category/1>

天下雜誌（無日期）。親子教養。天下雜誌。

<https://www.cw.com.tw/subchannel.action?idSubChannel=395>

謝吉隆、鄭宛靜（2012）。臺灣學齡前兒童父母之資訊需求類型與資訊焦慮。圖書館學與資訊科學，38（2），39－51。