用愛教出快樂的孩子

18個月-3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18個月~3歲的階段,孩子越來越獨立,也越來越有自己的想法,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自主的個體了。要如何建立孩子生活常規以及在孩子不會處理自己的情緒、出現不恰當行為時如何引導孩子是為人父母在此階段的修煉課題。

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、經驗豐富的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!

日錄

壹	`	何謂正向教養	··· 1
貳	`	常見的教養困擾	2
		一、生活自理-吃飯老是弄得一團亂的安安 ·······	2
		二、自主發展-有主見的小大人	6
		三、日常活動學習-坐高鐵失控哭鬧的橘子	13
		四、情緒表達及控制-不順他的意就亂發脾氣的芊芊 ······	16
		五、日常活動學習-「不禮貌」的偉偉	20
		六、發展遲緩-我的孩子發展比較慢該怎麼辦呢 ······	24
參	`	適用幼兒的正向教養原則	28
肆	`	情緒與社會行為發展	36
伍	`	照顧者可以使用的正向教養方式	37
陸	`	玩具設計-長大的熊熊	45
柒	`	相關資源	47
		參考資料	48

壹、何謂正向教養



許多人聽到「愛的教育」或「正向教養」會馬上聯想到不要打罵、不懲罰孩子,因而使得照顧者容易誤會並以放任的態度教養孩子。事實上,正向教養的意思是「根據孩子的特質與發展,透過適當的規劃及正向肯定的技巧,引導孩子以正向行為替代負向行為,使孩子做出符合期望並發展自律的行為、且樂於合作,以發展照顧者及孩子彼此互相了解及尊重的親密關係。」亦即,正向教養是使用「溫和」且「堅定」的原則及態度教育孩子,避免不適當的懲罰,但也並非放任

透過適當的正向教養方法,孩子可以與父母建立親密的親子關係 以及對環境產生安全感、也能夠在父母的教導下學習適切的情緒處理 技巧、人際互動技巧以及問題解決能力。



貳、常見的教養困擾



一、生活自理一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

- 孩子太小了還不會啦,直接餵他就好了。
- € 吃飯填東西出來就要打,他才會知道錯了!
- 🕜 昭安安為什麼老是這麼粗魯、為什麼不能小心點?
- 🐼 告訴安安不能再打翻水或掉食物,否則就耍罰他罰站。





1. 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。

2.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。

3.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。

4.打罵或罰站無法讓孩子學習下次該怎麼做

打罵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。





- 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能走 ,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 烹飪準備食物。



二、自主發展一有主見的小大人

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

- 📝 這是叛逆期啦!爸媽都讓他、忍耐一下就過了啦!
- 小孩耍聽大人的話,從小就這樣「番」,一定是爸媽不 夠兇!
- 🕜 不聽話就是喜打,喜打到痛才會怕、也才會乖乖聽話啦!
- 📝 爸媽一定都沒有好好教才會這樣!





1. 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可以完全不需要幫忙、語言發展也無法成熟到能準確表達自己的想法、也尚未完全理解社會及家中規範,這也導致他們常常覺得挫折生氣或與想控制他的行為的父母發生衝突。

孩子也會在這個階段,想要探索世界,但又怕失去自己依附的對象, 於是情緒變得不平穩。

2. 事先告知對孩子的行為期待

父母可以依據要進行的活動、自己期望達到的規範以及對孩子的理解,事先告知對他的行為要求。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



3.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刻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」,接下來才告訴他父母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),最後告訴他解決的方法(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)。

4. 給予孩子有範圍的自主權

父母可以根據孩子的狀況,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,我知道你還想玩遊戲,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?如果孩子說都不要,則要先思考是否孩子當下的情緒沒有被父母同理到,如果孩子真正想做的事情有被父母同理到,他們通常會比較願意在父母提出的選擇做決定。給予選擇只是適當地讓孩子感到自己有主控權,因此孩子能感到自己並非凡事都只能聽父母的命令。可以將生活的大小事劃分成「父母的家規」、「孩子能自主決定的事」與「預期孩子無法處理的狀況」:

(1) 父母的家規:家規必須是合理、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。父母可以清楚訂定收好玩具的標準並讓孩子了解,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。

過程中父母可以同理他的情緒、告訴他要這麼做的原因、給予 幫忙,但是無論發生甚麼狀況都必須讓孩子理解家規必須做到,孩 子學習的過程也許會哭鬧,需要父母付出時間讓孩子理解哭鬧沒有 用,也許會花費一些時間,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。事實上沒有規則的生活反而會讓孩子無法安心,但 是生活大小事都全部是父母的家規也對於孩子發展自主性有不利影響。

以吃飯前要洗手為例:

- a. 告知孩子要遵守的規則:吃飯前要先洗手
- b. 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。
- c. 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:父母可以試著給予建議,但孩子可以選擇接受與否,讓孩子能有自主決定的事情,而非都只能聽從父母的指令生活。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、緊要的狀況、孩子從未遇過的情境,給予孩子選擇就是不智之舉了。孩子在疲累時必定沒辦法好好思考,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」的選擇就已經足夠,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;無法預期的狀況更不應該給予孩子開放性問答期望孩子可以說出好的決定,萬一孩子提出的選擇父母並不同意,那麼給予選擇將只是增加父母與孩子之間的緊繃衝突。
- (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,給予明確的規則會來得簡單的多。

5. 保持彈性提供協助

保持彈性是讓父母跟孩子能溝通妥協的法則!不要與孩子過度堅持要完全遵照爸媽的想法。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。

6. 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,告知孩子他可以怎麼做,並且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。

7. 維持正面氣氛以及利用競賽的方式,讓孩子願意合作

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,讓孩子想要表現好因此努力配合。例如跟爸爸比賽看誰可以先收完玩具準備洗澡等。





8. 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,就會學到爸媽 的建議有聆聽採納的必要。

9. 打斷孩子的活動前,需預先告知

孩子專心進行一件活動時,不要中途打斷他們,可以等他們做到一個段落,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。

10. 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。

11. 規律作息跟一致的生活常規可以幫助孩子有能掌控的自主感

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,也能讓孩子感到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度,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讓他選一本繪本回家晚上睡前念。

三、日常活動學習—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後就發現,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,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,媽媽則又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!」,同車廂的路人阿嬤走過來說,小孩子再吵就叫警察來抓走喔!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





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。搭乘大眾運輸工具,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:

1.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他們。
- (2) 了解搭車時的情境:教導孩子搭車時的經過,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) 告知搭車規則及爸媽的期待: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,爸媽也可以實際示範讓孩子了解。又例如搭車時需要在座位上坐好,「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。
- (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,從買票開始模擬一編。

(5) 模擬遇到問題的處理: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。

2. 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。

3. 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。

4. 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。

5. 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,例如進出閘門等。



四、情緒表達及控制—不順他的意就亂發脾氣 的芊芊

爸媽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,但有時候會理智斷線罵芊芊,並跟 他堅持到底,實在是覺得身心俱疲 ……





1. 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或做他想做的事情、無法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你或激怒你。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自己做到很好的情緒控制調適,他們極度仰賴父母的協助與找到解決辦法。

2. 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 告知對他的行為要求。

3. 保持冷靜,才能協助孩子

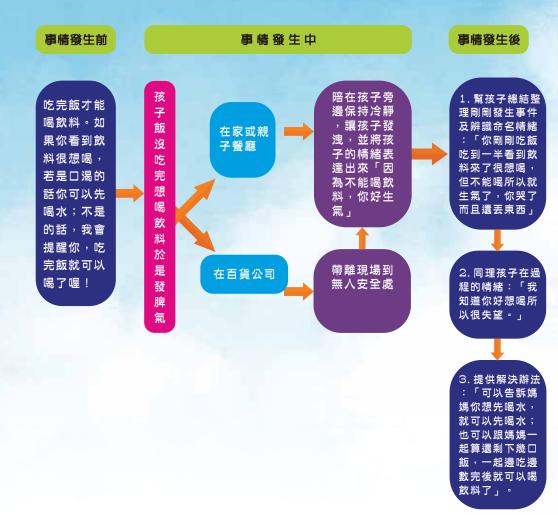
孩子情緒失控時,父母需要努力保持冷靜才能讓孩子也透過依附關係的共同調節冷靜情緒。若父母也情緒失控,會讓孩子的情緒更為高漲難以平復。在公共空間通常還有外人的眼光跟規範等,父母通常更難以單單只處理孩子的情緒,因此比較好的方式是將孩子帶到人少的角落或空間,靜靜等待孩子發洩情緒,父母也努力冷靜下來。如果真的非常生氣,可以先暫時交予當下情緒較為平穩的媽媽、爸爸、或信任的親友其中一人,自己也離開孩子冷靜一下。



4. 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」。









五、日常活動學習—「不禮貌」的偉偉

每次帶偉全到親戚朋友家,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」等,但是即使提醒了,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他「看到人要叫」,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 …… 📿



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叫。但很多時候孩子跟這些長輩根本不熟,尤其對較為敏感怕生的孩子來說,到陌生環境參加很多人的聚會,適應跟認識新的人已經對孩子來說需要時間了,如果爸媽不了解孩子當下的感受、對孩子的要求過多,只會讓孩子覺得壓力很大、更不喜歡面對這種場合。

若處處威脅或欺騙孩子,要把他丟在外面不帶回家,除了讓孩子感到不安外,也讓孩子學習到,爸媽是會騙人的、不一定可以信任。

希望孩子養成看到人要叫的禮貌,可以這麼做:

1. 父母心態調整

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。孩子要叫人 的前提必須是「知道對方是誰」並且「有基本的認識互動」。

2. 主動向孩子介紹稱謂與關係

父母應主動帶著孩子,告訴他每一位親戚好友跟他的關係是甚麼, 他可以怎麼叫他們,也可以視狀況先替孩子叫「阿姨好」,不要強迫 孩子一定要當場叫出來。





3. 有好榜樣與引導才學得快

除了父母自己要先做到跟其他親戚打招呼外,帶孩子去參加聚會時,也應由不認識的大人先主動跟孩子打招呼、介紹自己並認識孩子、跟他互動玩耍。等孩子對親戚朋友都已熟悉認識後,見面時除了跟孩子打招呼外,可以主動詢問孩子「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。沒有叫的話也可再介紹一次。

4. 預先練習、不強迫

参加聚會前, 爸媽可以先預先告知孩子會有那些人會去、他可以怎麼叫他們, 還有不好意思或不知道怎麼叫的時候可以怎麼辦。

5. 給予孩子時間學習、不當面評論

比較敏感怕生的孩子需要更多時間認識人。若孩子不叫人,可以思考孩子背後的原因,但當場不做出任何反應或處理,並且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。

6. 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。





若以上都已經努力嘗試,但聚會中有人直接當面詢問爸媽或孩子「為什麽不叫人」可以怎麽 處理?

- 1. 了解孩子先天氣質, 尊重個別差異: 有些孩子個性較為活潑主動、「人人好」; 但有些孩子天生氣質就較為怕生、退縮、敏感、遇到新的人事物本來就需要較多時間適應熟悉。氣質沒有好壞之分, 但我們可以了解孩子的氣質項度, 理解孩子行為原因、事先協助孩子準備。
- 2. 事先告知及演練:做法的第4點中可以將有人會提問事先告知孩子,並演練爸媽可以當場幫孩子解釋「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。若孩子本身特質較主動,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。
- 3. 替孩子說:當下幫孩子解釋原因外,也可站在孩子旁替他說「XX好」。



七、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3歲半會背九九乘 法表和好幾首唐詩,怎麼我們家大寶現在4歲還不太會講話呢?這時候 大家說

- 於大隻雞晚啼·不喜百尋煩惱!
- 他爸爸小時候也是很晚說話,後來也好得很,沒關係啦!
- 🕜 是爸媽不會教吧?還是營養不足?
- 🕜 都幾歲了,連這都不會,這孩子真笨。
- ② 堂妹花花、麦哥小奇、樓上的小萱都沒這麼慢,一定有 問題!



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!

1. 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、臨床心理師等,若真的有需要,他們會安排必要的評估和檢查喔!

2. 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。



3. 玩出大能力以及生活中的遊戲樂趣!

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!

4. 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值得丟臉或感到難堪的事情,需要家長以平常心看待、提供孩子支持與鼓勵,給予孩子發展的機會。

5. 找到優勢、建立信心

各方面發展遲緩的孩子,入學之後可能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,而有自信的孩子會較願意嘗試,因此也進步得比較快喔!





參、適用納兒的正向教養原則。



一、讓孩子有安全感並且覺得被重視、被愛

安全感與被愛是各階段人類的基本需求,採用任何教養的方法前,需要思考是否會造成孩子沒有安全感或造成恐懼。需選擇有效且能長期持續的方法,避免使用短期見效、但對孩子心理有不好影響的方法。

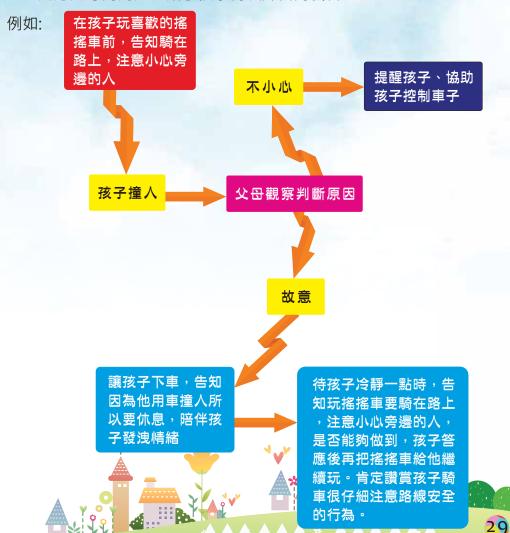


隔離或暫停是否真的是較好的教養 及處罰方式?

許多努力的父母已不採納打罵的方式,並且在孩子講不聽一直發脾氣或哭泣時,叫孩子回房間或自己坐在椅子上進行隔離,作為對孩子的處罰,想藉此削弱孩子不好的行為,或者希望孩子自己冷靜下來。但現今已有腦部的研究顯示,孩子重複經歷被隔離、拒絕、孤立等處境,被強迫隔離的感覺就等同於體罰及打罵的身體傷害。首先是父母需要釐清自己使用的是「隔離」希望孩子冷靜,或是「剝奪小權利/小福利」作為處罰。

正確使用「剝奪小權利/小福利」作為處罰的狀況是

- 1. 父母事先告知應遵守的約定。
- 2. 孩子做錯時立刻移除他喜歡的事物或空間。
- 3. 全程陪伴孩子。重複敘述發生狀況讓他了解被暫停的原因。 將孩子當下的負面情緒用言語幫他命名出來、同理與支持他。
- 4. 重述應遵守的約定,給予孩子再次練習的機會。



若父母使用隔離其實是希望孩子冷靜情緒,則<u>隔離的重點是讓孩子在父母的引導下學習冷靜</u>,而非讓孩子獨自面對自己已爆炸的情緒。平常就可以規劃佈置一個孩子的「冷靜空間」,內有可發洩摔打的枕頭或安撫娃娃、可以放音樂、畫圖、對紙箱的洞大吼、敲打或吹樂器等各式可以讓孩子發洩並冷靜情緒的活動。

當孩子情緒激動時,帶著孩子來到這裡,陪著孩子深呼吸、一起做各式的活動冷靜下來,再好好討論溝通剛剛發生了甚麼事。初期練習,不要在孩子情緒大爆發時才來冷靜空間,應先從孩子有點「不開心」的時候,就練習來這裡,以免父母自己也難以冷靜下來。引導幾次,孩子熟悉並能在冷靜空間冷靜情緒後,當孩子再次情緒失控時,才可請孩子自己去冷靜空間冷靜「隔離」一下再來跟父母討論。

另外,父母平常可以示範在冷靜空間的冷靜狀態,例如:坐在思考椅上閉著眼睛休息、或寫字畫圖思考剛剛發生的事情。透過父母的示範讓孩子更加理解冷靜空間的用途跟如何讓自己情緒恢復平穩。

二、溫和且堅定的態度

是指照顧者尊重孩子,並以理性的情緒、堅定一致的態度面對孩子。如果照顧者只使用溫和正向的態度教養孩子,而沒有在適當的狀況堅持自己的原則,那麼教養就會變成放任教育。而如果照顧者只堅持自己的原則要求孩子遵循,沒有尊重孩子並維持理性的情緒思考,那麼照顧者就會變成處處控制孩子要完全根據自己的意願發展的父母,因此溫和及堅定的態度兩者必須同時共用。

三、讓孩子學習重要的社交及生活技能

重要的社交及生活技能,包含問題解決、思考、傾聽、溝通、情緒控制、自我調適技巧等,孩子一輩子都需要這些能力。







如何提升孩子的情緒控制能力?

在此階段,可以先從接納孩子的情緒並協助他們認識自己的情緒開始,孩子有情緒很正常也是好的發展,他們需要學的是,用適當的方法表達出來並學習調適控制。

父母可以先透過跟孩子互動的狀況,將孩子當下的情緒敘述出來,像是「你好開心!因為爸爸買了娃娃給你」、「因為貼紙一直貼不好,你好挫折、好生氣」、「媽媽沒有陪你,你好失望」,透過父母的成功詮釋,孩子逐漸會學習將情緒用言語表達出來,而不只是用哭鬧或用丟東西的方式表達。

在孩子有正向情緒時,陪孩子一起笑;有負向情緒時,更是要陪著孩子一起用適當的方式表達及宣洩出來,讓孩子知道爸媽都了解他的感受,會陪著他一起度過。

四、幫助孩子建立「我有能力可以做到」的自我概念

除了建立孩子的自信,也要發掘自己孩子的優勢、將他的能力發揮在有意義的地方,並使用能夠真正鼓舞孩子的獎勵。



您今天跟孩子說了幾次「不行」呢?

父母可以找一天計算一下對方當日跟孩子說了幾次「不行」、「不可以」、「不要」等制止相關詞彙,試著想想正在發展「自主」的孩子,若是天天都聽到「不行」、不斷處於被制止「我想要」的動機,他們內心所遭遇的挫折是多麼難受。孩子面對自己很愛的父母,為了父母很努力好好表現、獲得肯定卻遭受無數次「不行」的否定時孩子內心的衝擊是多麼巨大。





五、了解孩子行為背後的真正意義

孩子在逐漸成長的過程中,慢慢學會表達理解、認識情緒、互動技巧、問題解決能力。過程中,由於孩子才剛在學習,可能會出現一些不成熟的行為及言語,照顧者可試著從各方面去了解孩子為什麼會這麼做,而非只看到孩子表面的行為而已。專注在教導示範而非懲罰孩子。



探究孩子行為的原因才能真正解決問題

當孩子打人時,由於父母都很擔心孩子打人是很嚴重的行為,因此往往把焦點放在要教孩子「不可以打人」、「打人是錯的」。但是,了解孩子為何打人更加重要,例如:可能孩子玩具被搶了、孩子彼此推擠玩遊戲不小心打到人、甚至是孩子最近因為家裡有壓力事件而情緒不穩定等。了解行為背後的原因,才能知道如何教導孩子不能打人,以及下次遇到同樣狀況可以怎麼做。若是壓力事件導致孩子各方面的情緒跟行為都有異樣,更是要好好了解及處理孩子的壓力。

六、照顧者察覺並照顧好自己的需求、並尊重 及正視孩子的需求

照顧及教養孩子是個辛苦的工作,若有情緒不佳的狀況時,照顧者可以試著去面對自己的情緒與了解原因。先將自己的情緒及需求照顧好,才能好好地陪伴及教養孩子,並且正視孩子的需求。凡事安排前,需要多加考量孩子的狀況及感受再做決定。





肆、情緒與社會行為發展



1. 依附發展

18個月以上的孩子,依附發展已進展到多重依附關係期的階段, 寶寶與特定對象建立依附關係後,能逐漸將此關係擴展至其他家人上。照顧者可以協助寶寶與其他人建立信任關係。

2. 心理社會發展

心理社會發展是由艾瑞克森(Eric H. Erickson)所提出的,他將人的一生分為八大階段,每一階段各有自己的發展任務,而若那個階段的發展任務未能達成,則會出現人格發展上的危機。

18個月-3歲階段,孩子開始學習自主及控制、發展自己的能力。 應給予孩子機會從事符合能力的事、需要經歷嘗試錯誤的經驗,若不 給予練習機會、限制太多或處處強迫恐嚇,則會造成孩子沒自信、羞 愧或懷疑自己。



伍、照顧者可以使用的正向教養方式

一、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:

- 1. 在地板上鋪設軟墊
- 2. 架設圍欄
- 3. 加裝抽屜安全鎖
- 4. 把危險物品收好,放在上鎖抽屜裡
- 5. 將桌椅尖銳處裝上安全桌角
- 6. 插頭裝上安全插座蓋等
- 7. 有各式危險物品的廚房上鎖,避免孩子獨自闖入
- 8. 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)。



二、凡事事先規劃、告知期待或演練

父母可以事先將事情詳細的告訴孩子,也試著想想,希望孩子的表現能做到甚麼,具體地將自己的期待或規範告訴孩子。也可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。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清楚孩子知道父母對他的期待。



出門要乖乖的

→ 孩子不懂「乖」的具體行為是甚麼。



示範出門要 「用走的,跟爸媽手牽手」。

三、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,但是執行的小細節,可以依據孩子的狀況及意見保持彈性,可以溝通討論、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知道他還好想玩玩具,告知他可以選幾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。但是在常規裡可以讓孩子有自主決定的機會。

當孩子有自己的想法或問題時,如果父母都有做到仔細聆聽、認 真看待,他會學習到自己是值得被尊重的,這對於孩子的心理發展很 有幫助。

四、適當轉移孩子的注意力,但不食言

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。但是也是因為如此,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。但是轉移孩子注意力並不等於騙他,生活上父母必須說到做到,把孩子當成獨立的小大人看待,認真跟孩子解釋原因及溝通。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)」。

五、不利用孩子的恐懼擔心做為工具

若總是以孩子恐懼的事情作為恐嚇他的工具,讓孩子因為害怕而停止某個行為,容易讓孩子對特定事物或未知的東西擔心害怕。也無法學習下次遇到同樣狀況可以怎麼解決。例如:孩子表現不如父母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。



孩子需要打預防針及看牙醫時,該 如何做讓孩子願意接受?

- 1. 父母與孩子有足夠的信任關係。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。
- 2. 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。
- 3. 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·告訴他事情會發生「好」跟「壞」的一面,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小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,而且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。根據不同孩子的狀況決定,是否要約定打針後給予獎勵,但需要注意打針後給予孩子糖果等獎勵,是額外的獎賞,不應該變成「利誘」的工具。孩子願意打針應該是在父母的解釋及陪伴下感到安全及信任並願意忍耐,不是為了糖果。



41

- 4. 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 行為也多少會害怕擔心,所以不要因為孩子感到害怕哭泣就責備他 「不勇敢」。
- 5. 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。
- 6. 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!

六、「一致」的生活秩序

此階段的孩子喜歡「一樣」和「重複」的秩序,也很需要安全感,因此一天中的每項活動都盡量按照既定的「次序」進行,讓他知道事情接下來會怎麼樣;也盡量讓家中的擺設,都是他習以為常的樣子,玩具也都在該在的地方。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時候,這些慰藉物的小小安全感對孩子意義重大

七、獎勵引導好的行為,了解不好的行為原因

孩子正在一個學習自主及探索規則的年紀中,不要預期他們不犯錯。帶這個階段的孩子感到非常疲累也是正常的。當孩子有好的行為及表現時,請不吝於鼓勵稱讚他,而當孩子表現不好或一直說「不要」時,也不要情緒反應太大,試著了解孩子行為的原因,是因為正常的心理階段發展、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,你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。

八、以正向語句替代負面詞彙,換個說法增進 親子關係

孩子其實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,自然會覺得挫折,不知所措的孩子更不知道應該怎麼做才對。請記得父母不高興的情緒表情、不理會孩子的時刻對他們來說就已經是處罰了,孩子無法承受長期嚴厲的言語跟責備。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」改成「飯吃完,就可以玩遊戲了」;「再哭再鬧我就走了」改成「等你冷靜了,我們再走」。









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、不需經過思考的大腦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,大腦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,則活化到的是大腦邊緣系統,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,同理孩子、反覆地 教導引導孩子,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。





孩子的日常活動中,最主要的活動就是遊戲,透過適當的遊戲及父母 的引導互動,可以促進孩子的發展。

一、玩具目的

讓孩子對穿脫內褲及衣服、如廁有基本觀念,並增加獨立如廁動機。

二、玩具做法

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。

三、玩法

引導孩子玩娃娃:娃娃不穿尿布了,跟爸媽一樣,開始要穿漂亮的內褲衣服。每天都想穿不一樣的內褲衣服,娃娃想上廁所時會告訴爸媽,有時候會不小心尿出來,但是成功先告訴爸媽、趕快脫內褲尿在馬桶裡時,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。



四、如何進行如廁訓練



https://goo.gl/gdZMEx

柒、相關資源



正向教養網站 https://nckuid95.github.io/Positive/index.html

衛生福利部 育兒親職網 http://babyedu.sfaa.gov.tw/mooc/index.php

衛生福利部國民健康署 孕產婦關懷網站 http://mammy.hpa.gov.tw/index.asp

教育部家庭教育網親職教育出版資源 https://moe.familyedu.moe.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=221

衛生福利部社會及家庭署托育人員(保母)登記管理資訊網 http://cwisweb.sfaa.gov.tw/index.jsp

全國教保資訊網 http://www.ece.moe.edu.tw/





捌、參考資料



http://www.helpguide.org/

https://www.positivediscipline.com

張慧芝譯 (2011) 人類發展一兒童心理學 美商麥格羅



