

用愛教出快樂的孩子

# 3歲-6歲 正向教養手冊



以同理為鑰  
看懂孩子的感受與需求  
打開孩子高EQ的關鍵



衛生福利部關心您

---

## 用愛教出快樂的孩子：3-6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，也對此特別苦惱。教養孩子是一門父母持續不斷反思、學習、甚至認識自己的課程，隨著孩子長大，各個階段所要面臨的挑戰都各有不同。

在3到6歲的階段，是多數孩子第一次離開家庭、進入「學校」這個團體的時期，孩子的獨立性增加，也開始有了自己的社交圈，生活經驗的累積急速拓展，孩子也逐漸脫離「自我中心」時期，邁向合作、友伴的階段。如何適度放手、如何依照孩子的特質為上學和向外探索做準備，是照顧者在這個階段的主要挑戰。

本手冊除了參考國內外嬰幼兒生心理發展的理論編寫，也同時邀請職能治療師與兒童臨床心理師針對照顧者常會遇到的教養問題提供解答，希望讓照顧者更加了解孩子，採用正向教養方式，減少以負向的方式及言語來管教孩子。

感謝郭乃文老師、黃璨珣老師、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！

# 目錄

<b>壹. 何謂正向教養</b>	4
------------------	---

## **貳. 常見的教養困擾**

1. 如果家中要準備生老二，該怎麼讓孩子有所準備呢？	5
2. 如果跟長輩的教養方式不一樣，該怎麼辦呢？	9
3. 我的孩子出現「退化行為」時，該怎麼辦呢？	13
4. 孩子在幼兒園跟其他孩子相處發生問題，該怎麼辦呢？	16
5. 我的孩子會玩自己的生殖器官，該怎麼辦呢？	21
6. 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？	25

<b>參. 適用幼兒的正向教養原則</b>	29
-----------------------	----

<b>肆. 情緒與社會行為發展</b>	43
---------------------	----

<b>伍. 正向教養小技巧</b>	46
-------------------	----

<b>陸. 玩具設計-摸摸樂</b>	57
--------------------	----

<b>相關資源</b>	66
-------------	----

## 壹. 何謂正向教養

「正向教養」並非溺愛孩子，而是根據孩子的特質與發展階段，透過適當的技巧去引導及觸發孩子的動機，讓孩子學習以正向行為取代負向行為，進而展現符合期待的樣貌。在正向教養的親子關係中，父母不靠威嚇或羞辱來控制孩子，而是透過情感的連結和動機的培養，以及溫和而堅定的態度，來讓孩子習得自律、合作、行為原則，並使親子之間能有親密而具支持性、保護性的關係。在正向教養環境中成長的孩子，更有自信、樂於嘗試，且不畏挫折喔！



## 貳. 常見的教養困擾



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.....

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

—— 我們可以這麼做！





## 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.....

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

- ✗ 大人絕對不能妥協！他要什麼就照做，不寵壞才怪。
- ✗ 真是羞羞臉，這麼大還要人家陪，好丟臉喔！
- ✗ 應該是被嚇到，去收驚喝個符水吧！
- ✗ 孩子只是在玩，配合他演演就好。
- ✗ 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。



## 在遊戲中悄悄教策略

有時孩子的不安來自於「不知道怎麼辦」，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……

- ✗ 孩子相處本來就會吵吵鬧鬧，不用管他們。
- ✗ 你這孩子怎麼這麼沒用？居然被欺負？
- ✗ 老師怎麼會讓這種事情發生？去找老師負責！
- ✗ 這一定是霸凌，要找對方家長出來談。
- ✗ 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……

- ✗ 看一次打一次手，幾次以後他就不敢了！
- ✗ 這家長怎麼教的？是不是讓他看到什麼不該看的？
- ✗ 在手上塗薄荷油，讓他知道不能這樣。
- ✗ 這孩子從小就有這種慾望，以後一定變成心理變態。
- ✗ 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。





## 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。



這是我的身體，  
不能隨便摸歐！



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……

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

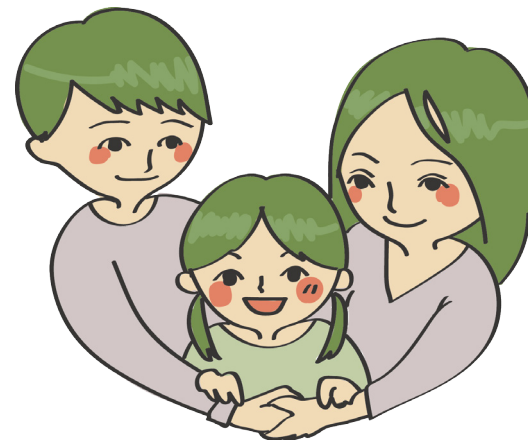
有些家長不免質疑，難道孩子慢吞吞就只能包容嗎？非也！可以透過讓孩子承受一定的「自然後果」讓孩子學會自律。所謂的自然後果，指的是由行為本身直接導致的自然結果，例如：沒吃飽會肚子餓、動作慢會遲到。自然後果能讓孩子理解行為與結果的直接關連，進而透過調整行為來減少不喜歡的後果，進而達到自律的表現。使用自然後果來教孩子時，家長要事先預告孩子行為會帶來的後果，也要留意該後果確實是孩子能承擔得起、不會造成傷害，此外大人自己也要預備好被波及的可能（例如孩子遲到，大人肯定也來不及上班，因此不要挑早上有重要會議的日子來執行），最重要的是，讓「後果」本身來教孩子，而不要落井下石（「早就跟你說過了！活該」）或是最後仍妥協幫忙補救。

### 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。



## 參. 適用幼兒的正向教養原則



### 一、讓孩子有充分的安全感

安全感與被愛是各階段人類的基本需求，對孩子更是重要。關於教養的建議繁多、眾說紛紜，但照顧者在採用任何教養方法前，需要思考這個方法的原理是否會剝奪孩子的安全感，或讓孩子對於與他人建立關係感到恐懼。有些教養方法或許很快帶來效果，例如威嚇、責打，但同時卻對孩子的心理造成長期的影響，並讓孩子難以信任他人。一項教養策略要有效且長效，有時一開始會讓家長比較辛苦，但是當孩子的心理需求被照料、對於關係感到安全而信任，在未來才有機會成長為自信又自律的孩子。



## 想一想

「這樣人家會笑你」是改善孩子行為的好方法嗎？

有些家長會在孩子哭鬧或是不守規矩時，跟孩子說「這樣隔壁姐姐/老師/那個阿姨...會笑你喔！」孩子也許會因為這樣而停下胡鬧，但這真的是好方法嗎？若家長仔細觀察孩子的反應，會發現孩子聽了這樣的話，當下眼神會變得遲疑、畏縮，因為他意識到：這聽起來是一句可怕的話！其實用這個方式來達到赫阻效果，並不是好事，因為這樣的說法會有幾個問題：

**孩子是出於恐懼或擔心而停止行為，並非因為理解：**

就跟「你再這樣，會被警察抓走」或是「你再這樣，我要揍你了！」一樣，孩子是因為害怕後果才停止行為，並非真的瞭解行為不恰當的原因，因此大人使用這些話，背後傳達的意思會變成：「當這些令人恐懼的人不在，這些行為就沒關係了」，孩子變得仰賴外在的約束，而非內在的自制，也可能助長孩子使用掩人耳目的方式。

**孩子會過於在意他人眼光而變得畏縮：**

這樣的說法，會使得孩子常覺得自己正在被他人檢核，似乎身邊的人都等著嘲弄、評價他，因而讓孩子較不容易信任他人。此外這句話也強調了「要符合他人期待」的信念，因而會讓孩子畏懼與眾不同，如果不能確保他人滿意，就不敢說出或表現出自己的想法，連帶使得學習和人際上受到影響。



## 二、以溫和且堅定的態度引導孩子

「溫和且堅定的態度」指的是照顧者能尊重孩子，並以理性的情緒、堅定一致的態度面對孩子。溫和與堅定缺一不可，如果照顧者只使用溫和正向的態度教養孩子，卻沒有在適當的狀況堅持應有原則，那麼教養就會變成放任教育；但若只堅持自己的原則要求孩子遵循，沒有看到孩子的想法需要被聆聽、情緒需要被體諒的話，就會變成處處控制、否定孩子自發情緒或想法的權威型家長。

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。

## 想一想

照顧者如何在壓力下仍然  
「溫和且堅定地」跟孩子  
互動？

「溫和且堅定」的互動原則，很多家長都耳熟能詳，但是在手忙腳亂準備出門時、大包小包在公共場所時、人多嘴雜的親戚聚會中，孩子一鬧起來，要貫徹這個原則，對大人來說還真是一大挑戰！有幾個小策略可以幫助大人維持理智線不斷裂：

### 瞭解自己當下倍感壓力的原因

有些家長可能已經發現，在家裡還能耐著性子跟孩子溝通，但到了外面就很難貫徹，這時應該問問自己：怎麼了？常見的原因包含：在公共場合覺得丟臉、不想引起關注、擔心別人認為自己不會教小孩；趕著出門時擔心遲到、害怕耽誤行程；在親友聚會時怕被長輩碎嘴或插手、擔心管教方式落人口實、擔心親戚間形象受損；另外，天氣悶熱、正在煩心別的事情、正因別的原因煩躁……也都是常見的「禍因」。下一次又發現自己難以維持溫和而堅定的原則時，先別怪自己是個失職的家長，找到真正令自己失去耐性的背後原因並加以處理或避開，將大大有助於維持原則喔！

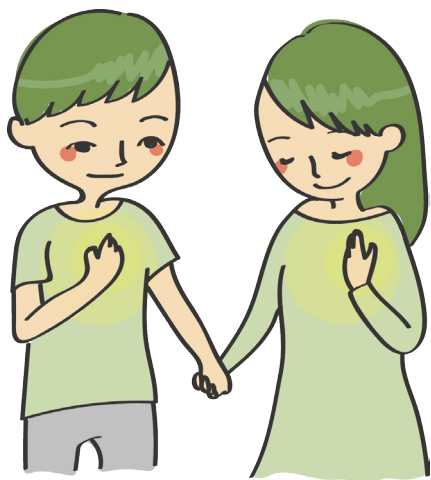
### 說明原因、提供選項

規範孩子的行為時，除了「不可以」之外，還要告知原因，以及合宜的行為，例如，當孩子在餐廳裡奔跑，大人可以說：「餐廳裡有很多

很燙的食物，在這裡奔跑可能會撞翻、受傷，如果你們很無聊，可以到外面看魚缸，或是在位子上畫畫。」

### 留給孩子發洩情緒的時間

當孩子哭鬧到一定程度，他的腦袋會進入打結、當機的狀態，這時候孩子的情緒就「卡住了」！被情緒抓住的孩子是難以溝通和說理的，若大人沒有看到孩子冷靜的需求，一味要求孩子停止哭鬧、講道理，只會讓孩子更加失控。此時可以先把孩子帶到角落或較冷清的地方，跟孩子說：「你現在好生氣好生氣，可以哭哭沒關係，我陪你休息一下，你好一點了我們再回去」，失控的孩子可能扭動、打滾，或是尖聲嘶吼，因此大人需要選一個合適的地方。一般來說，大約十到二十分鐘孩子就能逐漸冷靜下來，此時再做溝通就容易多了！怎麼分辨孩子已經進入這種歇斯底里狀態呢？當孩子已經分不清楚自己要什麼，一下要抱、一下要坐車車、一下要出去時，就表示他們的小腦袋瓜已經超載了！



### 三、照顧自己、正視自己的狀態， 比照顧孩子更優先！

照顧孩子不該是徹底的犧牲奉獻，照顧者的心也應該被疼惜。照顧及教養孩子是個辛苦且充滿挑戰的工作，而就像任何一個職業一樣，當自己的狀態不好、為了某些事煩心，工作品質就會下降。如果對於自己在教養上的狀態不滿意，先別急著苛責自己，好好地面對自己的情緒狀態（生氣？挫折？傷心？內疚？）、身體需求（腰痠？手痛？睡眠不足？沒時間吃飯？），先照顧好自己，才有能力照顧孩子。孩子需要的只是「夠好」而非「最好」的父母；夠好，就夠了！

## 想一想

你累了嗎？

擔負孩子的教養責任，絕對不是一件輕鬆的事情，有太多層面需要考慮，現實生活又有太多的挑戰，再堅強樂觀的人，有時都不免灰心、絕望。如果感覺到自己心裡的疲憊，變得容易發脾氣、容易感到絕望，請一定要停下來，聽一聽心裡的需求，做出回應或改變。聽一聽：到底是長輩的壓力、工作的壓力、家務的壓力、還是來自自己的壓力，讓自己覺得吃力呢？有時候，一台掃地機器人、兩小時的電影，或是半天的托兒服務，都能大大改善挫折和低落，重新找回生活的動力。

在育兒之路上，覺得累、覺得煩都是正常的，偶爾的失誤也是正常的，不完美不是失敗，求助也不是認輸，認真對待自己的需求更是一種負責；充飽電，才能享受路上的風景。



#### 四、學會控制情緒，社交與生活能力更加分

好的情緒控制能力包含理解自己的情緒感受、知道怎麼處理生氣、挫折等負向情緒、知道怎麼表達情緒而不影響他人等。與自己情緒共處的能力，是所有學習的基礎，無論是知識的學習或社會性的互動成長，能夠自我控制的孩子，將更能面對挫折、調整腳步、勇於挑戰。

#### 想一想

一直順著孩子、避免親子衝突，是讓孩子快樂成長的好方法嗎？

有些家長被反覆提醒要使用「愛的教育」後，變得動輒得咎，不太敢管教孩子，就怕管教和衝突讓孩子的心靈受到傷害。其實愛的教育本質並非寵溺，而是透過理性溫暖的方式去設限、去建立行為原則，取代傳統的打罵或否定式教育，協助孩子成長為有自信的個體。在這個設限和原則建立的過程裡，免不了會跟孩子的行為有所衝突，但只要照顧者引導的方式得宜，在衝突的處理過程裡，孩子反而能夠學到情緒控制的方式、尊重他人的行為、溝通的能力、獨立思考的能力、規劃和設想後果的能力...等，而這些都將是孩子未來面對挫折、探索世界時，最珍貴的資產。

照顧者要在教養的過程裡達到這樣的效果並不難，只要經常提醒自己教養的目的在於「協助孩子改善行為、成為更好的人，而非懲罰孩子」，並在過程裡持續讓孩子理解「是行為不好、需要調整，而非『你』不好」，便不必害怕一時的衝突會衝擊親子關係。事實證明，一個知道行為原則（什麼該做、什麼不應該）的孩子，會比總是被縱容的孩子，更有自信、更快樂喔！



## 五、理解孩子行為背後的原因

成長的過程中，無論是情緒管理、互動技巧、問題解決等能力的養成都非一蹴可幾，孩子需要從一次次的嘗試中慢慢學習。在這學習的過程中將不免犯錯，此時照顧者可試著從各方面去了解背後的原因，是因為發展階段必經之路？不了解要求？還是反映出哪些能力還需要加強？例如：孩子將水灑了一地，甚至害弟弟滑倒，若家長直接責備、處罰，卻沒發現孩子是因為聽到姊姊咳嗽想拿水給她，就失去了鼓勵孩子的細心、肯定孩子對姊姊的關心，以及教孩子如何拿好水杯、避免下一次又打翻的好機會。

## 想一想

有沒有「天生的壞胚子」？

孩子性格的養成，先天氣質與後天環境的影響都不可少，而且兩者會互相影響，亦即：孩子的氣質會影響到照顧者及周遭他人對他的回應方式。設想一個氣質敏感、容易被環境中的聲音或光線干擾的孩子，他可能因為經常受到驚嚇而淺眠、容易哭鬧、需要許多安撫，這樣的孩子可能讓照顧者感到疲憊、挫折，進而展露負向情緒，也可能使得照顧者比較不願意回應孩子的需求，甚至會排斥與孩子親近；而這樣的情形下，孩子所感受到的，就會是較為冷漠、拒絕型的照顧者，若情況一直沒有改善，則孩子可能失去對他人的安適感或信任感，或是降低與外界溝通的動機。

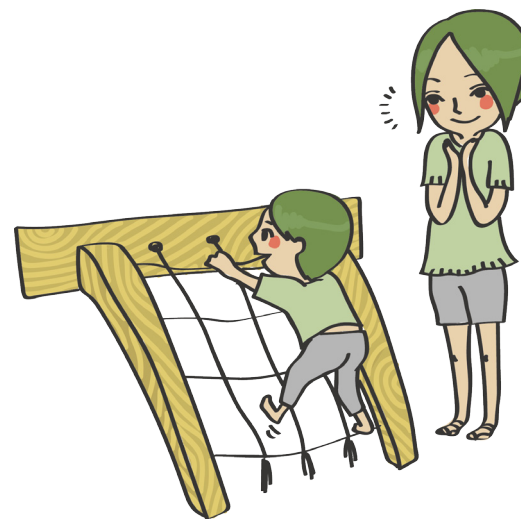
正向教養的精髓就在於依照孩子的個性需求，去提供回應和關切，同時讓照顧者不失去信心。當孩子的行為被理解，就更有可能被合適地對待、支持與包容，照顧者也能對於教養有信心，並在孩子身上看到正向的結果，那麼就可以大大地降低上述的惡性循環了！

## 想一想

### 孩子「會怕就好」嗎？

有時，家長不免覺得氣餒，耐著性子慢慢用原則、用道理去跟孩子磨，好像曠日廢時，不如恐嚇責打來得立竿見影，尤其被孩子氣個半死時，一個巴掌似乎既有效又能出氣。然而恐懼並不能幫助孩子理解行為被否定的原因，也不能幫孩子建立正向的自我概念，更無法教導孩子用合宜的方式進行溝通或管理情緒，因此巴掌可能獲得速效，卻無法帶來長遠的成長。

正向教養包含了行為原則的建立，因此也包含負向行為的調整，而所使用的方式則會依照照顧者的不同而有差別，合理、適度、預先約定的體罰未必不好，但若是體罰的目的在於大人發洩情緒、建立「威信」，那麼帶來的就只有對孩子的傷害了，而身體的傷只是一時，心理的傷害卻是一輩子，再多的物質或再好的環境，都難以弭平。



## 六、幫助孩子建立「我有能力可以做到」的自我概念

當孩子相信自己有能力，才會願意嘗試、觸發學習。陪伴支持孩子、提供孩子練習的機會、營造成功的經驗，同時讓孩子理解「失敗了沒關係，再嘗試就好」，就是培養孩子自信與效能感的關鍵方式。

## 想一想

### 「獎勵」是好還是壞？

「獎勵孩子的好行為」是許多家長都知道的行為改變法寶，但是獎勵的使用其實有許多細節需要注意，一個不慎，可能削弱了孩子的內在動機，變得仰賴外在增強物才願意做，或是過於在乎物質的獎勵，或是對於獎勵的索求越來越大。

一般而言，在剛要為孩子建立好行為、改善不適切行為時，是適合使用獎勵的時機，當孩子出現符合目標的行為時就立即給予回饋，可以很快讓孩子感到被肯定、知道什麼是理想行為。而當孩子對於那個行為目標逐漸精熟後，很重要的是獎勵的消退，方式包含減少獎勵頻率、提升目標難度等。此外，也可以從物質獎勵逐步改成活動性獎勵或社會性獎勵，前者例如：去公園溜冰、邀朋友來家裡、跟爸媽去看電影...等，後者則例如：緊緊擁抱、大力稱讚，甚至摸摸頭、拍拍手等。當孩子在這些過程裡逐步發現自己的能力、建立起好行為的原則，那麼就達到使用獎勵的目的了！

要讓「獎勵法」發揮價值，大人只要謹記：目的是幫孩子建立起內在的行為動機，而非靠獎勵維持行為。獎勵用得好，不但能改善孩子行為，還能為親子關係加溫、創造美好的家庭經驗、提升孩子的自信！

## 肆. 情緒與社會行為發展

在3歲之前，孩子的社會情緒發展從基本的情緒表露（哭、笑），進展到與照顧者的來回互動，再進步到動作模仿，以及同儕間的平行遊戲。而當孩子進入3歲以後，最重要的社會情緒發展就是逐漸擺脫自我中心期，開始能與他人合作、在乎友伴、首次形成自己的社交圈。這個年紀也是許多孩子開始進入幼稚園的階段，因此對很多家長來說，是轉變很大的一個時期。

### 1. 依附發展

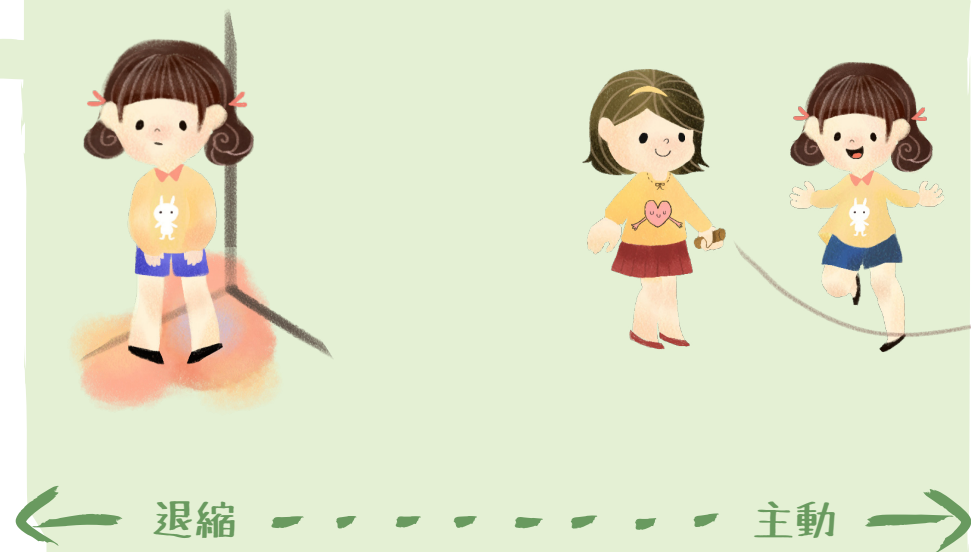
孩子與照顧者間依附關係的建立，在3歲以前大致都已完成，3歲以後，依附關係成為孩子發展情緒、人際、向外探索的基石。與照顧者成功建立「安全型依附關係」的孩子，在這個年紀顯得較有勇氣去探索陌生環境，因為他知道照顧者會成為他的「安全堡壘」，雖然向外探索時會擔心，但當他在環境中遭遇挫折時，只要回頭，就會有安全的避風港。由此可知，要能與孩子建立安全依附關係，重要的是照顧者能提供品質夠好的情緒支持，而正向教養技巧正是建立高品質親子關係的重要方式。

另一種依附關係稱為「不安全型」，其中又可分為「逃避」、「抗拒」及「混亂」三種。不安全型依附的孩子，在應該要發展人際互動的3歲階段會顯得裹足不前、過份擔憂焦慮，因為由過去跟照顧者的互動經驗中，他發現關係是不穩定的，因此他不知道如果走出安全距離、去探索環境後，他的堡壘是否仍會等著他、保護他。而面對這種不安，有些孩子的因應方式是逃避，有些是抗拒，有接則是不知如何是好地欲拒還迎。也因為孩子無法安心地去探索，因此這一類的孩子有的會出現與照顧者難以分離、有些在人際互動有困難，也有些則出現自我概念發展的危機。

## 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。在3到6歲的階段，主要發展的是自主、好奇與責任，亦即孩子開始脫離主要照顧者，逐漸成為獨立個體，這個個體將學習為自己負責、處理自己的周邊事物，也將開始建立屬於自己的社交網絡，因此對於這個階段的孩子而言，很重要的是發展出自我控制的能力。另一方面，這個階段的孩子也會開始注意到性別的分化，開始發現不同的性別在外觀、行為和社會眼光中的不同，自己的性別意識也開始萌芽。而脫離出照顧者、向外探索的孩子，也開始注意到人際和同儕，孩子的遊戲方式將不再是自顧自玩或是平行遊戲，而開始出現合作、競爭等關係，並初次有了自己建立的友誼。

### 3-6歲心理社會發展





## 伍. 正向教養小技巧

### 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。

## 陸. 遊戲設計-摸摸樂

### 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。

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。

人際互動技巧：合作、輪流

## 學習

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://nckuid95.github.io/Positive/index.html>

衛生福利部-育兒親職網

<http://babyedu.sfaa.gov.tw/mooc>

衛生福利部國民健康署-孕產婦關懷網站

<http://mammy.hpa.gov.tw>

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>

全國教保資訊網

<http://www.ece.moe.edu.tw>

書名：用愛教出快樂的孩子：3-6歲正向教養手冊

著者：衛生福利部補助國立成功大學編製

總編輯：陳乃綾職能治療師

作者：駱郁芬臨床心理師、陳乃綾職能治療師

審查校正：謝玉蓮臨床心理師、鄭皓仁臨床心理師

封面設計：丁郁芙臨床心理師、黃文鈴

插畫繪製：黃文鈴、丁郁芙臨床心理師

美編排版：黃文鈴、郭奕信

出版單位：衛生福利部

地址：11558臺北市南港區忠孝東路六段488號

電話：(02)8590-6666

網址：<http://www.mohw.gov.tw/>

編制年月：2016年9月

版次：初版

著作財產權人：衛生福利部



國立成功大學 著



廣告