

用愛教出快樂的孩子

0-18個月 正向教養手冊



當寶寶的堡壘

用愛與理解構築孩子最堅實的後盾



衛生福利部關心您

用愛教出快樂的孩子：0-18個月正向教養手冊

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0-18個月成長階段，教養挑戰在迎接新生兒喜悅那一刻就開始了。適切的照顧及教養模式除了讓寶寶的情緒及行為更加平穩，也能使寶寶建立對外界環境的安全感、與照顧者建立信任關係。

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臨床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、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

壹. 何謂正向教養	4
------------------	---

貳. 常見的教養困擾

1. 手足衝突：孩子搶玩具	5
2. 睡眠困擾：睡眠不規律的花花	8
3. 幼兒安全：好奇玩耍的亮亮	16
4. 寶寶情緒安撫調適：哭鬧不停的晶晶	20
5. 分離焦慮：適應保母的胖胖	27

參. 適用幼兒的正向教養原則	31
-----------------------	----

肆. 情緒與社會行為發展	40
---------------------	----

伍. 正向教養小技巧	44
-------------------	----

陸. 玩具設計-感官刺激隧道	59
-----------------------	----

相關資源	63
-------------	----

參考資料	64
-------------	----

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



手足衝突： 孩子搶玩具

一歲的小寶無預警地拿走兩歲表哥手上的玩具，表哥委屈地大哭，小寶媽趕緊過來把玩具還給表哥，但是變成小寶因為想玩而大哭，安撫了好久都還是很堅持想玩表哥的玩具，這時候大家說……

- ✗ 大的要讓小的，哥哥小氣鬼。
- ✗ 大家都不要玩最公平。
- ✗ 大聲跟小寶或表哥說不可以這樣子任性！不行就是不行！
- ✗ 跟表哥說等下去買其他更好玩的玩具給他。
- ✗ 跟哥哥說小寶壞壞，哥哥比較乖，所以來抱抱秀秀。

—— 我們可以這麼做！





小寶因為玩不到想玩的玩具哭鬧，可以在旁輕聲跟小寶說「小寶想玩，好難過，可是沒辦法，那是哥哥的」。即使不一定聽得懂，也能夠感覺到家長溫暖聲音的理解與支持，並且等他情緒稍微冷靜一點時，拿其他玩具吸引小寶的注意力，如果還是一直哭，可以一直陪伴等他發洩完情緒後，願意玩其他玩具一陣子時，再詢問表哥是否願意跟小寶交換玩具玩；或是適時拿其他類似寶寶想玩的物品轉移寶寶的注意力。

同理寶寶，透過與照顧者共享平穩情緒達到安撫效果

寶寶得不到想要的東西，雖然會難過，但是真實生活情境裡，寶寶的需求也不一定都能夠馬上被滿足。在需求尚未被滿足的過程中，可以透過溫柔平穩的言語跟動作讓寶寶覺得被理解、並且安撫寶寶，在這過程中寶寶也能學習得不到想要的東西或需求未被滿足時家長可以理解他、站在他的角度努力幫忙他解決問題，是寶寶學習情緒調適的好機會。

手足禮讓不是理所當然，分享是一輩子的功課！

哥哥姊姊願意禮讓弟妹，是出自於年長者想照顧年幼者的關愛、覺得自己已經長大的榮譽感跟自信，需要家長的引導以及良性的模仿學習，也需要年紀的增長才能理解，並非理所當然，是人一輩子都在持續學習的功課！

解釋寶寶行為原因培養孩子同理心

與其跟哥哥說小寶壞壞，不如直接向哥哥解釋小寶的行為原因，讓孩子練習理解其他人的行為原因，例如：我知道你的玩具被拿走好生氣，但小寶年紀還小、每個東西都想玩，還沒有學會玩具要輪流，所以才會拿你的玩具，我們一起慢慢教弟弟好嗎？



困擾 2

睡眠困擾： 睡眠不規律的花花

四個月大的花花時常在半夜醒來嚎啕大哭，這時候大家說……

- X** 小孩晚上醒來哭就應該要讓他自己哭完睡著。
- X** 如果媽媽因為花花哭就去找她，以後花花就會覺得晚上哭很有用，於是晚上越來越愛起來哭。
- X** 應該是小孩被嚇到啦，去廟裡收驚就會好了。
- X** 一定是媽媽太常抱她啦，所以小孩特別愛黏人。

理解寶寶的需求表達，找到安全感再慢慢調整回應強度及頻率

如果花花晚上起來哭時，完全不理她、讓她哭到累了睡著，孩子感受到的是，情緒不好時，沒有任何人了解、也沒有人來幫忙他，若是類似的經驗持續累積，也會影響到花花對人的信任及安全感。因此可以先確認寶寶的需求，安撫讓寶寶感到安全後，再依據寶寶的狀況、協助寶寶自我安撫後，循序漸進減少回應的強度跟頻率。

寶寶的睡眠模式跟成人不一樣！

年齡	出生 - 4個月前	4個月以上 - 1歲前	1歲後
寶寶	睡眠週期約50分鐘，其中淺眠期佔了50%以上	淺眠期剩下約40%	淺眠期降至25%左右
	總睡眠16 - 18小時	總睡眠約13 - 15小時	
成人	睡眠週期由淺眠期及熟睡期組成，成人的睡眠共3-6個睡眠週期，每個睡眠週期約90分鐘，淺眠期只佔了20-25%，熟睡期則佔了75-80%，總睡眠則約為7-9小時		



檢視寶寶晚上容易醒來的原因

1. 年齡小於四個月：

四個月以前的寶寶睡眠型態本來就跟成人不同、容易在夜間醒來或餓了需要喝奶。

2. 基本生理需求是否滿足：

是否是肚子餓、身體不舒服、尿布濕了、睡覺的環境或床不舒服等。

3. 是否有心理需求：

例如被聲音嚇到等等。

4. 是否正經歷分離焦慮時期：

正在建立依附關係(5、6個月至1歲)的寶寶會經歷一段很黏照顧者的時期，有可能會影響到晚上睡眠，醒來發現照顧者不在時會感到不安。

5. 生活變動：

生活環境及人變動得太頻繁也會導致睡眠習慣受到影響。



6. 照顧者及家人的情緒：

若照顧者本身情緒起伏或跟家人之間的關係有變動，氣質較為敏感的寶寶較容易因此感到不安、進而影響到睡眠習慣。

7. 是否曾不當處理導致寶寶已有不適切的睡眠習慣：

例如要抓著媽媽的耳垂才能睡覺。

8. 天生氣質影響：

有些寶寶的確在生活作息上較不規律、或是情緒反應強度大、對外界刺激較為敏感、不容易自我安撫等等。寶寶照顧起來很辛苦，又常常面臨世俗及外人的指點，家長如已調整仍有困難，不需要再給自己過多的壓力要求寶寶要一覺到天明。這類型的寶寶需要明顯的日夜環境線索、規律一致的作息、堅定一致的態度、與家長磨合找到彼此都能接受的方式以及最重要的「時間」。雖然會很辛苦常需要安撫及協助寶寶，只要有使用下面章節的正確方法，情況自然會越來越好。若已造成家庭的困擾，必要時可以尋求兒科醫師、兒童心智科醫師或心理師諮詢協助。





如何建立寶寶的規律睡眠習慣

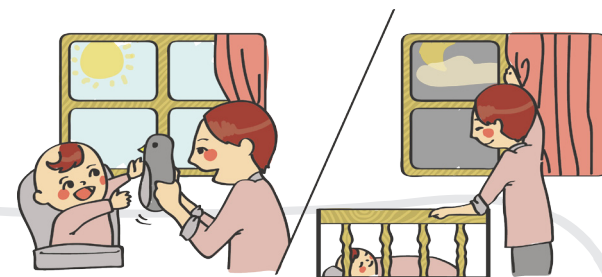
寶寶的規律睡眠作息問題常常是許多照顧者的困擾，想要練習寶寶的規律睡眠好習慣，依據月齡差異建議如下：

1-3 個月

日夜尚無明顯差別 的新生兒階段

**在寶寶有點想睡但仍清醒時，
就要把寶寶放在床上，不靠任何外力睡著**

家長可以先觀察寶寶想睡時的行為徵兆，晚上讓寶寶準備睡覺時，無論是輕搖寶寶、抱著想睡覺的寶寶等等哄睡覺的動作，一定要在寶寶有睡意的時候，像是安靜下來不再哭泣、眼睛還沒閉上睡著但恍神茫然想睡時，就把寶寶緩緩放下來在床上自己睡著，抱著哄睡過程中可以讓寶寶跟媽媽中間隔著有媽媽味道及溫度的小毛巾，以免一放在床上寶寶感覺到從溫暖的懷抱變成冷冷的床而馬上清醒過來喪失睡意。盡量避免讓寶寶在媽媽的懷中、或是喝奶喝到睡著、輕搖床到入眠等，否則寶寶容易將家長在睡前做的事情制約成睡前甚至是睡眠必備的舉動，若不這麼做就無法睡覺。睡眠中斷時，發現情境不一樣就會哭泣希望照顧者再以同樣的方式才能入眠、無法自己睡回去，這也是許多爸媽們養育新生兒時遇到的主要問題。



利用日夜環境線索鼓勵孩子在夜間睡眠

白天：

保持室內空間明亮，父母也正常進行平日的活動，不需要刻意降低音量；寶寶清醒時也多多與他互動遊戲。

晚上：

放暗燈光、動作放慢、降低音量及其他刺激。而睡覺時跟成人不同的是，相較於寂靜無聲的房間，類似子宮內的環境（被包緊、有聲音）是較容易讓寶寶感到安全的，過於安靜反而讓較敏感的寶寶覺得被隔離而感到不安。但每個寶寶的狀況略有不同，也有寶寶不喜歡被包緊或易受聲音影響，需要父母多多觀察寶寶的狀況做調整。寶寶半夜醒來時，安撫以及互動的時間及強度都要降低，讓寶寶逐漸區分日夜的差別。此階段的孩子半夜容易頻繁醒來以及需要餵奶是正常發展。

滿月後不刻意中斷寶寶夜間睡眠

滿月前需要視媽媽餵母乳的狀況讓寶寶起來喝奶。但滿月後雖然寶寶可能會有習慣進食的時間表，若寶寶處於熟睡中也沒有必要擔心肚子餓而特別把他叫醒喝奶，這樣反而會打斷寶寶的睡眠導致睡眠品質受到影響，寶寶肚子餓時自然會啟動生理機制並哭泣。



4-12 個月

在此階段大部分的寶寶都可以在晚上睡9-12個小時，並且在白天小睡0.5-2小時。6個月大的寶寶就逐漸可以睡過夜了，大多數寶寶到了9個月幾乎都可以一覺到天明，少數寶寶需要較長的時間才能達到穩定規律的作息。此階段的建議如下：

建立規律的日夜作息

除了1-3個月的日夜環境線索可以繼續延續外，鼓勵寶寶在白天活動、多與寶寶互動，盡量維持規律的日夜作息，固定的睡覺時間、午睡時間。

持續鼓勵寶寶自己入眠並建立一致的睡前儀式

在寶寶睡覺前，家長可以依據自家的狀況跟孩子特質選擇一個適合的「睡前儀式」，指的是每次睡覺前一定會發生的事情，讓寶寶逐漸制約做完這些事情就是準備睡覺了。常見的睡前儀式有刷牙、說故事、洗澡、關燈、關門說晚安等等。重點在於讓寶寶習慣做完這個動作就是睡覺了，每次睡前的儀式都需要一致、沒有例外。可以選擇最簡單的「說晚安→關門→睡覺」，也可以是「刷牙→說故事→睡覺」。建立良好的睡眠儀式可以幫助寶寶醒來時再度入眠並建立良好的睡眠習慣。



佈置良好且一致的睡眠環境，提供讓孩子有安全感的物品

良好的睡眠環境像是舒適的溫度、安靜昏暗的房間、一致的小床、棉被跟周遭的佈置等；並鼓勵孩子有個熟悉味道、喜歡的小毯子或娃娃等等陪伴睡覺提供安全感。

每個家庭跟寶寶都有各自適合的生活模式

寶寶的睡眠會受到許多因素的影響，也有父母很享受寶寶中斷睡眠時把他擁抱入眠的親密時光、不覺得困擾。每個家庭的環境、家庭成員、父母及寶寶特質都不同，有時候只是需要時間磨合找到彼此都能接受的生活模式，不需要嚴格要求寶寶一定得訓練成完美規律作息與習慣。因此雖然有建議的方法，但是沒有適合每個家庭的標準答案。無論嘗試哪種方法，請記得同時照顧寶寶的安全感需求，過程中寶寶需要感到安全與被支持。每個父母都會經歷這段睡眠不足的辛苦階段，但是這段過程一定都會過去。





幼兒安全： 好奇玩耍的亮亮

十個月大的亮亮活動力十足，喜歡到處爬到處玩耍，媽媽好擔心他們會去玩桌上的熱水瓶，這時候大家說……

- X** 一去碰熱水瓶或任何不能碰的東西，就捏他們的大腿或背等身體部位就可以學會。
- X** 一去碰不能碰的東西就嚴厲拉高音量大罵「不行」。
- X** 讓他們燙一次就知道不能碰了。
- X** 去碰不能碰的東西就關廁所處罰。
- X** 一定要教會他不能碰，而不是把熱水瓶收起來，不然外面有熱水瓶他還是會碰，收起來是不對的。



營造安全的環境是父母首要任務

寶寶正在學習爬行及走路，探索周遭環境以對世界有初步的理解，藉此發展認知及動作。此時最重要的就是要營造安全的環境，讓孩子勇於探索認識各種人事物，若是在孩子充滿好奇心、到處爬行走動時，一直制止他、甚至打罵他、捏他，除了影響到孩子的安全感，父母本身也會一直處於負面情緒之中。

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！



利用溫和堅定的表情動作讓寶寶理解父母的界線

當寶寶拿到危險物品或往不安全的地點前進時，照顧者需要溫和堅定地移除物品或把寶寶帶離開，不需要特別大聲的動作或聲音。寶寶約在八個月大時可以逐漸透過表情及非語言的訊息理解父母對他的期待。此外，學習是需要時間的，孩子需要一段時間才能理解「不行去/不能碰」的意義。透過不斷地被提示及規範、感受到父母的立場，這種環境經驗的累積即可讓寶寶感受到父母對環境安全的界線。



以「可以」的行為替代「不行」

透過溫和堅定的提示及規範後，可以清楚帶著寶寶做出「可以」的行為，例如寶寶喜歡撕東西，可以拿廢紙給寶寶撕著玩，拿到書時在寶寶想做出撕的動作時，引導寶寶翻書、指出書上有趣的東西、發出聲音吸引寶寶的注意力。

教懂了「不行去/不能碰」不代表孩子能夠100%遵守

雖然經過教導，孩子能夠懂「不行去/不能碰」的概念，但孩子的自律行為能力大約會在18個月時才真正慢慢開始建立，3歲以後才能逐漸穩定，因此18個月以前能懂「不行去/不能碰」但做不到，是孩子正常的發展，有時甚至會嘗試做看看確認父母的反應。即使孩子到了3歲後，能夠越來越懂得「不行去/不能碰」就是「不能去做」，做對的機率也大為增加，但是負責控制衝動行為的前額葉一直要到青少年階段才能成熟，也就是說孩子雖然在父母的教導下能懂各種行為要求，也會努力做到，但是他們還無法像成人般，成熟地控制自己行為跟情緒，仍然時常會有做不到的時候，需要父母理解其大腦尚未完全成熟、並且持續付出耐心教導。

其實成人也不一定能夠做到所有日常生活大小事都很自律、或完全不違背社會的要求。學習階段，犯錯是必然；好奇探索是學習，並非故意破壞搗蛋。檢視看看日常生活中，我們對尚未發展成熟的孩子的期待及規範是否已然超出他所能做到的程度。

善用轉移注意力的技巧

如上面所述，3歲前孩子理解「不行去/不能碰」的意義但無法做到是正常的發展，因此寶寶想拿不能玩的物品或去不能去的地方時，不需要在當下命名「不行」要求孩子做到。移除物品或抱走寶寶後，可以善用寶寶注意力很容易被轉移的特性，利用其他東西吸引他的注意力，寶寶想做的事情無法達成時可能會有哭泣、尖叫等負面情緒的表達，父母要做的則是：

1. 讓寶寶抒發情緒、試著自我安撫，靜靜陪伴不介入：

先讓寶寶抒發情緒、不要對他的情緒或動作有反應，看寶寶是否能自己嘗試冷靜下來並開始做別的事情。

2. 口語同理安撫：

如果無法冷靜下來，就要透過輕柔的言語、表情、抱抱等安撫同理寶寶，讓寶寶理解爸媽知道他好生氣，但是那個東西不能玩。讓寶寶能試著透過父母的情感調節冷靜下來，並且主動開始做其他活動。

3. 利用其他物品轉移注意力：

若透過口語的同理安撫，寶寶仍然難以恢復平穩情緒，則父母可試著理解他想做的事情，拿出與寶寶剛剛想做的事情類似的安全物品讓寶寶玩，寶寶會比較願意接受被轉移。





寶寶情緒安撫調適： 哭鬧不停的晶晶

四個月大的花花時常在半夜醒來嚎啕大哭，這時候大家說……

- ✗ 小孩被寵壞啦！小孩在哭的時候不要理他就好了。
- ✗ 小孩在哭就是要馬上抱起來秀秀。
- ✗ 這應該是被嚇到、要收驚喝符水就會好啦！
- ✗ 這一定是媳婦都親餵、餵母乳的關係啦、太黏媽媽！
- ✗ 這小孩太任性什麼都不怕！要打罵才會怕啦！
- ✗ 跟他說再哭就會被警察/虎姑婆抓走。
- ✗ 嚇他一下就會停了。



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！

寶寶哭鬧時常令照顧者慌張，但寶寶還不會講話，哭鬧是他們正常的表達方式之一，讀懂寶寶的溝通訊息才是最重要的，不必太過緊張焦慮。

寶寶哭鬧不安通常都有原因，因為能力不足以自己解決，需要照顧者去了解及做適當的回應處理。在寶寶哭鬧的當下，照顧者要先努力保持平穩的情緒，才能有效地去安撫及處理寶寶的需求。若照顧者本身也過於焦慮緊張、生氣等，寶寶會感受到照顧者的情緒而導致更不容易安撫。



觀察寶寶表達的訊號判斷哭鬧原因

寶寶有需求時往往就已經發出一些訊息試著告訴照顧者，但是這些訊號通常容易被忽略或誤解，因此除了試著了解寶寶哭鬧的原因外，也可以試著從寶寶其他肢體語言表達的訊號提早觀察理解他想告訴父母的訊息。寶寶常見的哭鬧原因有：

1. 身體不舒服：包含太冷或太熱、躺著時身體壓到東西、吃飽脹氣、尿布濕或大便、腸絞痛、想睡覺、肚子餓、長牙等。
2. 變化生活作息、環境及照顧者。
3. 正逢5、6個月至1歲的分離焦慮時期。
4. 因為種種陌生的外在刺激感到不安。例如：鞭炮聲、打雷等。



哭鬧頻率變高需要留意

若是寶寶哭鬧的頻率比往常高、或比其他寶寶容易不安，需要考量：

1. 是否有健康上的問題，例如生病。
2. 是否頻繁更換照顧者、生活環境及作息：寶寶的生活經驗不如大人豐富，對大人而言，稀鬆平常的出門、坐長途車、到親戚家過夜、轉換作息、換人照顧等，對寶寶都是需要循序漸進學習的。頻繁的變化容易導致寶寶需要調適的刺激過多，進而使得寶寶容易不安。
3. 是否寶寶的需求，時常被照顧者忽略、錯誤理解及處理：若照顧者時常錯誤判斷寶寶的需求、時常忽略、沒有回應等，也容易造成寶寶沒有安全感。例如寶寶因為環境變化太過頻繁而容易不安哭鬧，照顧者卻一直以為他是肚子餓而處理錯誤等。
4. 睡眠時間不足及睡眠品質差：寶寶雖然看起來都有在睡，但部分寶寶容易因為環境的變化及刺激過多導致睡眠品質不佳，例如家中訪客過多、睡覺的位置一直在變換（嬰兒床、推車及椅子等等）、坐車時間過長、大人過度地跟寶寶互動使得寶寶沒有好好休息。





5. 天生氣質影響：例如哭鬧等情緒反應強度較強、或情緒本質偏向負面，需要照顧者的理解，雖然寶寶天生氣質較容易讓照顧者煩惱操心，但他們同樣渴望得到關愛及照顧。對於這類型的孩子，有些長輩會尋求宗教的慰藉，希望孩子能去收驚，若收驚能安撫長輩的情緒、徵詢過孩子父母的意見得到允許後倒無妨，但是有些收驚過程會給孩子喝符水，符水內容物不明、不適合給年幼的孩子飲用，疼孫的阿公阿嬤一定要多多注意喔！另外，氣質本身沒有對錯，但是可以調整，情緒本質天生偏向負面的孩子，透過父母時常以正面的情緒、表情、眼神跟寶寶互動、提供寶寶參與各式活動的成功經驗，並加上父母的正向回饋與詮釋，長期經驗累積下來是可以慢慢改變孩子情緒本質的。



哭鬧的回應處理

若已經確認及處理寶寶的需求，寶寶仍舊因不明原因哭泣，都可以試著使用以下方法安撫寶寶：

1. 包裹（適用新生兒階段）：使用毛巾或毯子將寶寶全身溫暖地包裹起來讓他覺得安全，但請記得不要包裹整日，平常也需要提供足夠的機會讓寶寶的手腳能與外界接觸、得到照顧者的輕撫擁抱。
2. 轉換成趴姿輕拍寶寶、並隨時注意寶寶的狀況（適用新生兒階段）：還不太會轉頭及抬頭的寶寶睡覺時記得要轉回成仰睡以免發生危險。
3. 製造白噪音（適用新生兒階段）：像是吸塵器、吹風機、電風扇的機器運轉聲。
4. 給予口腔吸吮安撫的物品。
5. 看著寶寶、用平穩溫暖的語氣跟他講話、唱唱歌，等待及陪伴寶寶發洩情緒。
6. 抱著寶寶、輕輕搖或輕拍背。
7. 放輕柔的音樂。
8. 提供玩具物品轉移寶寶的注意力。
9. 抱著寶寶走動或帶著寶寶坐推車出去走走（安撫強度較高）。

找到寶寶能承受的範圍讓寶寶成長、學習自我安撫

在寶寶初生的前幾個月，都需要得到父母隨時無微不至的照顧跟回應，隨著寶寶逐漸長大感到安全後，爸媽需要找到寶寶能承受的範圍內，逐漸拉長回應寶寶的時間以及選擇不同安撫效果的回應方式。

每個寶寶能承受範圍都不一樣因此很倚賴父母的觀察跟理解，但是過程都需要緩慢循序漸進，不要讓寶寶哭得過久、延遲回應時提供寶寶其他自我安撫的物品(像是一個被子、娃娃或吸吮手指頭跟物品等)、觀察寶寶在過程裡是否正試著安撫自己(如果沒有，他需要你的協助跟回應)、不要突然改變原本回應寶寶的所有原則。而安撫強度較高的方法，像是抱著寶寶走動或推推車出門盡量是寶寶難以安撫下來時最後採用的方式。觀察寶寶的狀況使用不同強度的回應安撫方式，才能在父母的陪伴下慢慢學習面對及處理自己的負面情緒。

請記得孩子三歲以前，情緒控制調適的能力都尚未發展完全，他們極度仰賴父母隨時觀察寶寶的狀況伸出援手幫忙，找到寶寶能承受的範圍讓他練習成長，但是不要變成嚴格要求的虎爸虎媽。



分離焦慮： 適應保母的胖胖

胖胖的媽媽因為育嬰假結束要上班，開始讓胖胖給保母帶。沒想到每天到保母那邊都像戰爭一樣，胖胖總是會哭鬧不止，媽媽很心疼，開始覺得自己是不是失格媽媽，沒辦法陪伴胖胖照顧他，這時候大家說……

- ✗ 就多去幾次就好了啦。
- ✗ 應該是保母不好，所以胖胖會怕啦。
- ✗ 應該是胖胖覺得被遺棄了，不要再送過去了啦，好可憐。
- ✗ 帶胖胖去保母那邊，然後給他吃糖果讓他開心一點就會好啦。
- ✗ 一定是胖胖太小了就被送過去，長大一點才能去啦。



事先安排準備，爸媽不焦慮，寶寶好適應

先天氣質比較難接受新事物、對環境變動敏感、適應度比較差、及開始會認人（約5、6個月以上）的寶寶，一開始可以先邀請保母到家中，或是每天帶寶寶去保母家適應環境及熟悉保母，由媽媽跟保母一起跟寶寶互動，將寶寶的生活作息及各種習慣告知保母。熟悉保母後，媽媽可以試著離開房間，讓寶寶跟保母獨處並觀察狀況隨時幫忙，最後再慢慢離開。

寶寶還在適應階段，有哭泣等負面情緒不需要太過緊張擔心，只要保撫孩子的情緒、隨時觀察回應寶寶的需求，並以溫暖正向的方式與寶寶互動，一段時間後寶寶也會逐漸與他建立依附關係、與媽媽形成一個團隊一起照顧寶寶，不需要擔心適應保母會造成孩子心理負面影響。事實上寶寶學習跟不同成人互動與建立情感連結，在共同照顧的大人們好好協助處理寶寶的不安情緒前提下，也可以促進寶寶的發展。

找到熟悉感及規律，寶寶安心，爸媽不擔心

寶寶熟悉的生活物品及玩具、有媽媽味道的毛巾或是類似的居家空間擺設，都可以讓寶寶找到熟悉的感覺進而感到安全。穩定的作息以及一致的規則也可以讓寶寶在生活中找到有跡可循的規律，能夠協助寶寶提早適應。在適應保母期間減少安排額外的行程、避免更多的新事物或活動（例如讓很多親友探訪），以免造成孩子更多壓力。此外，事先慎選保母或托育中心，避免持續更換照顧環境也是很重要的一環，對嬰幼兒來說不斷地換照顧者等於所處的世界不斷在變動中，一直再重新適應，無論對寶寶或父母來說都是一件很辛苦的事情。

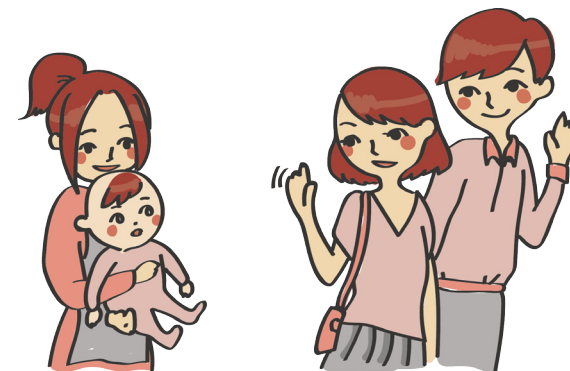


離開前先預告、重逢後表達愛，溫和堅定是正解

提出預告以及偷偷離開兩種情境，雖然孩子發現時表面看似都是哭鬧難過，但心理的反應卻是不同的；離開寶寶前的事先預告可以讓寶寶有明確的訊號知道爸媽要走了，趁寶寶不注意時偷偷離開反而容易加深「爸媽會在不預期下突然消失」的不安全感。

預告並離開後，接下來環境中其他人是否能協助安撫寶寶、讓寶寶安心、以及幫忙寶寶自我安撫（提供口腔吸吮物品、寶寶習慣抱著的娃娃或熟悉物品）就很重要了。預告後父母就以正常的動作以及速度平穩地離開，不要透露出擔心、躊躇猶豫著不走的情緒；跟寶寶重逢時可以適當表達父母的愛跟關心，讓寶寶理解他並沒有失去父母。

離開與重逢的過程，需要保持平穩的情緒跟堅定的態度，讓寶寶知道照顧者離開與回來是稀鬆平常的過程、也不會就此消失。過與不及的情緒表達方式都會讓寶寶感到不安，過於誇張的情緒表達容易讓寶寶以為父母離開是嚴重的事情；冷淡漠然的應對也會讓寶寶感到困惑不解。



參. 適用幼兒的正向教養原則

尊重與溝通，合法保母是最佳育兒夥伴，但父母仍是孩子的親密歸屬

保持緊密的聯繫，以開放的態度跟保母溝通，建立雙方信任關係的橋樑，寶寶也能受到更妥善的照顧。

保母可以在父母育兒生涯提供喘息的時間以及繼續就業的機會，但是也請記得保母仍然是寶寶生命中的過客，孩子的主要照顧者終究是自己，接下來還有好幾年的時間要一起成長渡過，無論可以抽出多少時間陪伴孩子，持續不間斷、有品質的親子互動時光都比花費多少時間在孩子身上來得重要。

補充資料 如何選擇保母？

衛生福利部社會及家庭署托育人員（保母）
登記管理資訊網有詳細資料跟契約可供參考。



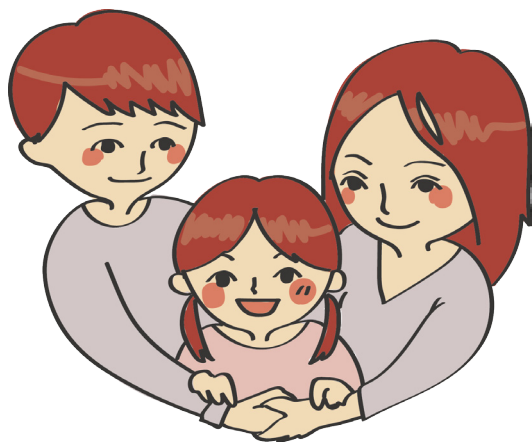
一、照顧自己、正視自己的狀態， 比照顧孩子更優先！

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！

補充資料 什麼是產後憂鬱症？

衛生福利部國民健康署
孕產婦關懷網站內有詳細資料可參考。





二、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

寶寶哭鬧時，抱了會寵壞寶
寶讓他太黏大人是真的嗎？

寶寶在哭鬧時，代表他遇到了自己無法處理的事情，感到非常難過或生氣、需要幫忙。所以當寶寶在哭鬧時就是照顧者理解寶寶的最佳時刻，無論是幫忙寶寶處理需求、或是透過肢體語言理解同理寶寶都能讓他們感到安全與被理解，透過一次又一次的經驗，寶寶會發現所處的世界以及照顧者是能夠即時回應他的表達與需求，進而感到信任。

因此，在寶寶哭鬧時安撫回應並不會寵壞他們，但是回應安撫寶寶的方法有很多，像是跟寶寶講講話、看著寶寶、輕輕拍他等，不一定要馬上抱起來。我們可以在寶寶跟我們已經建立信任的依附關係、有安全感後，根據寶寶哭鬧的原因及狀況，使用不同強度的安撫方式，讓寶寶逐漸學習自我安撫！例如：寶寶因為拿到剪刀立刻被媽媽拿走於是哭泣，這時候可以選擇先冷靜陪伴在寶寶身邊、等待發洩情緒、寶寶若可以發洩完就自己發現其他好玩的東西停止哭泣並開始玩耍，父母也就不需要再做太多額外的安撫動作。又例如：寶寶爬行不小心摔倒撞到瘀青了開始大哭，因為寶寶確實受傷又很難過疼痛，爸爸就應該要立刻抱起來、配合跟寶寶講話來安撫寶寶。



三、以溫和且堅定的態度引導孩子

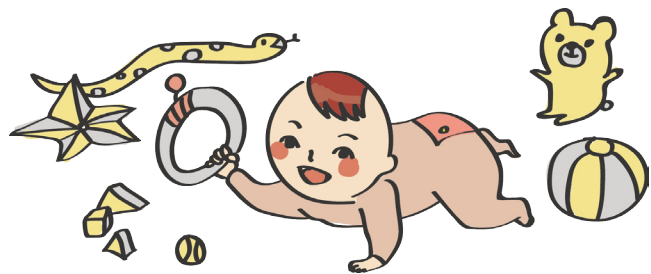
「溫和且堅定的態度」指的是照顧者能尊重孩子，並以理性的情緒、堅定一致的態度面對孩子。溫和與堅定缺一不可，如果照顧者只使用溫和正向的態度教養孩子，卻沒有在適當的狀況堅持應有原則，那麼教養就會變成放任教育；但若只堅持自己的原則要求孩子遵循，沒有看到孩子的想法需要被聆聽、情緒需要被體諒的話，就會變成處處控制、否定孩子自發情緒或想法的權威型家長。

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

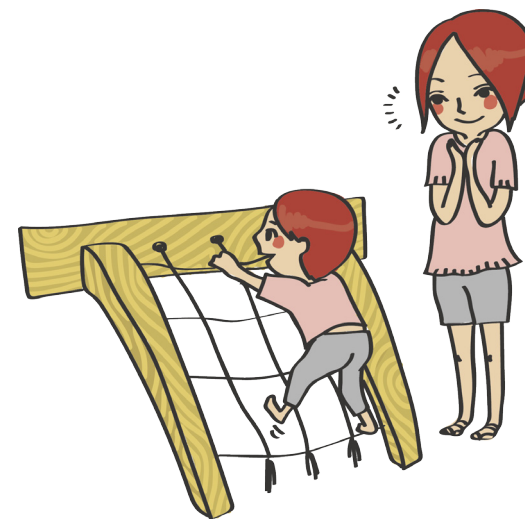
如何幫助寶寶斷奶呢？

喝奶對寶寶來說有著生理與心理需求，一歲後的喝奶通常是心理需求大於生理需求。斷奶時間沒有標準答案，每個家庭跟孩子的狀況都不同，大部分是發生在一歲後。吸吮是寶寶最熟悉的自我安撫方式。若考量因為種種因素，例如：擔心牙齒問題等需要斷奶時，需要協助寶寶找到可以自我安撫的替代方式，讓寶寶在有安全感的基礎下，循序漸進地斷奶。斷奶需要時間以及溫和一致的態度。例如：戒夜奶慢慢從每天，延長到兩天一次、再延長到三天一次等，沒有夜奶的那幾天父母需要陪伴在孩子身邊、溫暖地跟他說話安撫、引導孩子做出其他安撫的替代方案並堅持下去。



四、學習是藉由探索及遊戲認識世界

寶寶透過玩遊戲、體驗各種感覺刺激、操作各種不同物品等來了解因果關係、學習及促進認知功能發展；同時也藉由跟穩定敏感的照顧者建立信任關係，來發展安全感基礎與未來的人際互動關係。背誦單字、太早練習拿筆及學習第二外語並非適合此階段孩子學習的活動。



五、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。

以進食為例，寶寶五、六個月大時會開始想要扶住奶瓶，照顧者可以帶著寶寶扶著奶瓶喝，但是寶寶手部肌肉力氣還不足，注意避免全程都寶寶自己拿，太累就會不想完成。六、七個月大後就可以視孩子狀況讓他自己拿奶瓶喝奶，照顧者依據寶寶的能力給予協助、並且在適當的時刻放手讓孩子靠自己的能力做到日常生活的活動，這些不僅僅是孩子獨立的第一步、也是建立自信的來源！



六、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

孩子只是在學習，
不是故意愛搗蛋

有些寶寶會喜歡把東西往地板丟，撿起來後，孩子又丟一次，常惹得照顧者生氣，覺得孩子是故意的。其實孩子丟擲東西的行為，常常是他們正在學習手部的丟放動作與了解東西被丟出去的反應。了解孩子行為背後的原因後，若孩子手中物品是不能丟的東西，可以移除它們，再拿能丟的鈴鐺等玩具給孩子，帶著孩子丟玩具。這只是一個過渡階段，孩子很快就會發展其他新玩法；也可以透過這個機會教導孩子適應性正向行為，例如幫忙丟尿布到垃圾桶。



肆. 情緒與社會行為發展

在嬰兒期，寶寶的生活完全仰賴照顧者的協助，因此這個階段最重要的發展任務就是，寶寶是否可經由與照顧者的互動而對其外在的社會、人際關係建立基本的信任。

如果照顧者對於嬰兒的需求是敏感、快速反應處理的，則嬰兒會建立起「外在世界是可靠的、值得信賴的」的基本印象。相反地，若照顧者對嬰兒的生理或情緒需求常不理睬、反應遲緩、或是時而敏感時而拒絕，則嬰兒會建立起「外在世界不可預測、不可控制、更不可信任」的初始印象。因此該階段的嬰兒最需要的是：觀察敏銳、穩定且一致的照顧模式。

1. 依附發展

依附是指在兩個人之間強烈的情感連結，孩子會對照顧者形成一種依附，是一種持續的社會情緒關係。親子之間依附關係的發展將影響到其日後的行為及人格發展，學者將孩子形成依附關係的過程分成以下幾個階段：

0 - 6週（依附前期）

寶寶對每個人的反應都有興趣、沒有區別性，但與人互動的過程已形成未來依附關係的第一步。

照顧者可以做的事：

提供穩定規律的生活環境及作息、照顧，熟悉了解寶寶的特質，對寶寶的需求有所回應。多與寶寶講話、表現出正面興趣及投入。

6週 - 7個月（依附形成期）

寶寶樂於與人互動及親近，並藉由視覺與聽覺逐漸區分出主要照顧者與其他人的不同。

照顧者可以做的事：

提供寶寶能夠負荷處理的新奇刺激，滿足探索的正向經驗；觀察理解寶寶的需求，提供生理需求的滿足、心理需求的安全感及安撫，維持良好的互動品質。

7個月 - 18個月（正式依附期）

1. 寶寶已與主要照顧者建立強烈的情感連結，也就是依附關係，並出現以照顧者為安全堡壘向外探索的行為。
2. 若主要照顧者離開會出現哭鬧不安、抗拒的行為，就是大家所稱的分離焦慮。依附關係於12個月時逐漸趨於穩定。
3. 若照顧者能敏銳察覺寶寶的需求並給予滿足、也能及時安撫寶寶的不安，與寶寶保持良好的互動及情感交流，則寶寶比較容易與照顧者成功建立「安全型依附關係」。反之，若照顧者時常錯誤處理寶寶的需求、時而回應時而拒絕寶寶、鮮少與寶寶互動親近、忽略寶寶等則容易建立「不安全型依附關係」。

照顧者可以做的事：

寶寶逐漸遠離照顧者、主動探索環境時，照顧者需要在寶寶感到不安時隨時回應。回應不一定要抱，也可以是跟寶寶溫柔的講講話。如果寶寶非常黏照顧者，是此階段正常的發展，不需要太操心，等寶寶得到足夠的安全感後，自然會越來越獨立。可以跟寶寶玩簡單的「躲貓貓」遊戲，讓寶寶建立物體恆存的概念，理解照顧者不會消失。也可以在離開前先預告寶寶，離開寶寶前確保環境中有其他人可以安撫他，或有他熟悉的娃娃或安撫巾、提供吸吮物品等協助寶寶自我安撫。離開寶寶視線時持續跟他講話、讓他了解照顧者就在附近沒有消失。慢慢鼓勵家中其他成員參與照顧寶寶的行列、多跟寶寶玩遊戲等等，但若寶寶感到擔心也不要勉強。

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。

0-18個月階段，若寶寶的生理及心理需求能被照顧者理解及處理，則會讓他們建立信任感；而若寶寶的生理及心理需求無法被了解及照料，則會導致他們對周圍環境及人產生不信任感，常有緊張、哭鬧、難以安撫之情形。

0-18個月心理社會發展



← 不信任

信任 →

伍. 正向教養小技巧

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）。

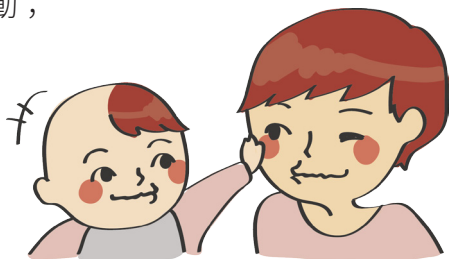
比較適當的方式是父母多多與寶寶互動、擁抱，像是玩「炒蘿蔔炒蘿蔔切切切」等肢體碰觸的遊戲或嬰幼兒按摩，提供不同觸感的玩具物品讓寶寶主動玩耍，並且隨時觀察調整，在寶寶需要休息、拒絕時也都可以尊重他的感受與決定。寶寶主動以各種感覺動作探索的同時就經歷了聽覺、觸覺、視覺、前庭及

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一因為爸爸開心，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。

陸. 遊戲設計-感官刺激隧道

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。

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>

參考資料

<https://sleepfoundation.org/>

<http://www.helpguide.org/>

<https://www.positivediscipline.com>

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

書名：用愛教出快樂的孩子：0-18個月正向教養手冊

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：陳乃綾職能治療師、駱郁芬臨床心理師

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