

用愛教出快樂的孩子

18個月-3歲正向教養手冊



溫和而堅定

陪孩子打造自信的基礎



衛生福利部關心您

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，大腦快速發展，但言語表達以及控制行為情緒的能力都還不成熟穩定，除了正在認識自己、常常在練習與外界溝通訊息外，也往往因為失敗經驗很挫折，因此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的個體了。要如何建立孩子生活常規以及在孩子不認識、也不會處理自己的情緒以及出現不恰當行為時如何理解並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. 生活自理：吃飯老是弄得一團亂的安安	5
2. 自主發展：有主見的小大人	10
3. 日常活動學習：坐高鐵失控哭鬧的橘子	20
4. 情緒表達及控制：不順他的意就亂發脾氣的芊芊	24
5. 人際互動學習：「不禮貌」的偉偉	30
6. 發展遲緩：我的孩子發展比較慢該怎麼辦呢？	36

參. 適用幼兒的正向教養原則	40
-----------------------	----

肆. 情緒與社會行為發展	56
---------------------	----

伍. 正向教養小技巧	58
-------------------	----

陸. 玩具設計-長大的熊熊	69
----------------------	----

相關資源	76
-------------	----

參考資料	77
-------------	----

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



生活自理：
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。
- ✗ 吃飯掉東西出來就要打，他才會知道錯了！
- ✗ 問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，否則就要罰他罰站。

—— 我們可以這麼做！





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。

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。



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。

打罵或罰站無法讓孩子學習下次該怎麼做

打罵及罰站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。



想一想

如何協助孩子吃飯？

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可以走，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，也可以讓孩子一起協助準備食物。

困擾 2

自主發展： 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！
- ✗ 小孩要聽大人的話，從小就這樣「番」，一定是爸媽不夠兇！
- ✗ 不聽話就是要打，要打到痛才會怕、也才會乖乖聽話啦！
- ✗ 爸媽一定都沒有好好教才會這樣！
- ✗ 不用打，但是要關房間、關廁所或罰站，用對的處罰讓他知道自己錯了！



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、加上尚未完全理解社會及家中規範，導致他們常常覺得挫折生氣或與家長發生衝突。

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

事先告知對孩子的行為期待

家長可以依據要進行的活動、自己期望達到的規範以及對孩子能力的理解，事先告知對他的具體行為要求。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。

事先告知，能夠讓孩子理解可以怎麼做。就像是我們已經事先知道行車規則，當把車子違規停在紅線區域而被拖吊時，雖然還是會產生負面情緒、很不開心，但會知道違規原因並接受事實；反之，若一開始找到未畫線處停車，車子突然被拖吊了然後警察才來告知這裡不准停車並畫上紅線，相信大家一定會難以接受，也會產生更激烈的情緒。這就像是孩子事後才知道父母的規範、行為被事後處理時的反應。

家長可以試著將心中期望的「好行為」或「規則」具體化，事先清楚明確地告知孩子，讓他們有清楚的軌道可以遵循，理解可以怎麼做，減少親子雙方的挫折與辛苦。

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」。
- 接下來才再說出我們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）。
- 最後提供孩子解決的方法，說到做到！（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）。



給予孩子有範圍的自主權

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（預先告知），我知道你還想玩遊戲（同理孩子），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（給予有範圍的自主權）？如果孩子說都不要，則可以先思考是否孩子當下的情緒沒有被父母同理到，或是孩子已經被情緒淹沒無法好好思考。如果孩子真正想做的事情有被父母理解同理，他們會比較願意在父母提出的選擇中做決定；而當孩子已經被情緒淹沒無法好好思考時，他們的小小腦袋兒就會像是當機的電腦般「卡住」，此時他們需要的就不是選擇，而是時間以及父母的陪伴理解慢慢自己冷靜下來。

給予選擇只是適當地讓孩子感到自己有主控權，**需要配合事先預告規範、正確的同理及引導才能發揮效果**。家長可以將生活的大小事劃分成「生活常規」、「孩子能自主決定的事」與「預期孩子無法處理的狀況」。

1. 生活常規

生活常規必須是**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。清楚訂定收好玩具的標準，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。



執行過程中，父母可以同理孩子的情緒、告訴他必須這麼做的原因、給予幫忙，但是無論發生甚麼狀況都必須讓孩子理解生活常規必須做到，孩子學習的過程也許會哭鬧，需要讓孩子理解生活常規無法因哭鬧而妥協。也許會辛苦花費一些時間，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，沒有規則或規則反覆不定的生活反而會讓孩子無法安心。此外，我們也需要時時檢視反思生活常規背後的原因，是為了家庭、孩子、還是家長自己的需求、是否已不小心發展擴張得太過極端。無論父母或孩子都是家庭中獨立不同的個體，健康的家庭系統是個安全堡壘與避風港，給予了每個家庭成員足夠的安全感、包容了大家的真實想法與感受，允許家庭成員有自主性及犯錯的機會，並視為學習過程；有著大家共同為了家庭而遵循的正向合理規則，大家可以去「感覺」與「表達」自己真正的感受與想法而不是被要求「應該」要怎麼想。

合理的規則

坐車要繫安全帶、坐安全座椅
為了安全

過馬路要手牽手
為了安全

睡覺前要刷牙
為了牙齒健康

不合理的規則

大人永遠都是對的，小孩子不懂事不要亂說話。

孩子的想法需要被聆聽尊重、家庭個體需要被允許能表達自己的意見，透過討論溝通來達到共識。

我們家的男生要勇敢！不能哭。
人有情緒是正常的，孩子需要能了解及經驗自己的感覺，以及被家長同理、學習如何處理應對。



以吃飯前要 洗手為例

A. 家長檢視生活常規是否合理：吃飯前要洗手是為了預防生病，而且是家人要共同遵守的原則，以大人自身示範做起。

B. 告知孩子要遵守的規則及示範：吃飯前要先洗手。

C. 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。

D. 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

若是不涉及安全、不影響他人及孩子生活的事，父母可以試著給予建議，但孩子可以選擇接受與否，讓孩子能有自己決定的事情。試著理解孩子的想法，放下固有成見，學習欣賞、支持孩子的決定與意見。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、緊要的時刻、孩子從未遇過的情境、或小小腦袋處於被情緒淹沒的「當機」狀況時，給予孩子選擇就是不智之舉了。疲累的孩子必定沒辦法好好思考；過馬路的短短20秒也不是個適合給孩子「選擇」的好時機；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」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；小小腦袋處於被情緒淹沒的「當機」狀況時陪伴同理孩子渡過這段難熬的時光。每個人有情緒的時候，都會需要一段時間消化沈澱，沒辦法馬上說沒事就立刻恢復平靜或展開笑顏，更何況是正在學習、大腦還沒發展成熟的孩子呢？

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，比較適合給予明確的規則。





保持彈性提供協助

保持彈性、理解同理並支持孩子讓親子關係更加分！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。

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，引導孩子他可以怎麼做，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。

維持正面氣氛以及利用競賽的方式，增加孩子合作動機

帶孩子常常每天都有各種不同的關卡要解決，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，引起孩子想要表現的動機因此努力配合。例如：跟爸爸比賽看誰可以先收完玩具準備洗澡等。

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，就會理解爸媽的建議是有原因的，也許會比自己的選擇來得好。

打斷孩子的活動前，預先告知

孩子專心進行一件活動時，可以等他們做到一個段落，或注意力轉移時再說。一定要打斷的話，也要預先告知，讓孩子有心理準備。

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、適應保姆等情境時，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。

規律作息跟一致的生活常規幫助孩子建立「我能感」

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動機，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選一本繪本回家晚上睡前念。





日常生活學習： 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，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人，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！」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，這時候大家說……

- X** 小孩本來就會吵，冷處理，忍一忍就過了！
- X** 尊重孩子的特質，孩子本來就是會玩，很正常！
- X** 要運用隔離！把小孩關在廁所冷靜才能出來，這樣才能學會乖乖的。
- X** 孩子上車就是叫他乖乖睡覺，不准做其他事情！
- X** 告訴他再吵就要叫開車的司機叔叔把他抓走！
- X** 帶到人少的車廂中間地方隨便他要做甚麼，只要不要吵到別人就可以了。

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。搭乘高鐵或火車等，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：

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它們。

2. 了解搭車時的情境

教導孩子瞭解搭車時的經過，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. 告知搭車規則及家長的期待，以具體示範讓孩子理解

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，家長也可以實際示範讓孩子了解。又例如：搭車時要在座位上坐好，「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。此階段的孩子往往需要看到具體的示範才能清楚理解家長所說的規範！

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，從買票開始模擬一遍。

5. 模擬演練問題處理

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。

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。



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。

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。

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，例如拿票卡進出閘門等。



情緒表達及控制： 不順他的意就亂發脾氣的芊芊

芊芊最近每天要做的事情，無論是換衣服、穿鞋子都常常不配合，只要發生一點點細節跟他想的不一樣、或不按照他的意思做，他就亂發脾氣、哭鬧尖叫。有時候明明是自己東西放不好、玩具不小心掉下去，也會生氣亂摔東西，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，但有時候也會理智斷線罵芊芊，並跟他堅持到底，實在是覺得身心俱疲，這時候大家說……

- ✗ 大人不要跟小孩子計較，他想要怎樣就怎樣，大人要有大量。
- ✗ 比他更兇！讓他知道誰才是家中的老大！
- ✗ 送到幼稚園去給老師教！外人教的才會聽，孩子一定是吃定父母啦！
- ✗ 亂發脾氣就叫他自己去外面罰站！冷靜了才可以進來！

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去做他想做的事情、無法清楚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或激怒大人。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做到很好的自我情緒控制調適，他們極度仰賴父母的協助、一起找到解決辦法。





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，事先告知活動進行內容以及對孩子的行為要求。

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透過依附關係的情感共同調節冷靜情緒。若父母也情緒失控，往往容易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、陪伴孩子發洩情緒，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。



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做「情緒」及「原因」的連結、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」。

透過一次又一次的「情緒命名」及「原因」的連結經驗，孩子會越來越了解自己當下的情緒狀態與原因，並用言語表達出來。能夠了解情緒源頭，才能打下往後情緒控制能力的基礎；透過同理，才能跟孩子站一起解決問題！

事情發生前

事情發生中

事情發生中

事情發生後

事前給予提醒和約定

環境安全

告知陪伴後讓孩子自行發洩

在孩子情緒平穩後，用詞中性的描述、討論事件、情緒和解決的方法

環境不可控制

先強行帶離開此環境，提供孩子能有安全感、刺激少的環境

表：引用自黃雅萱心理師



提醒與約定：

吃完飯就能喝飲料了。如果你看到飲料很想喝，若是口渴的話你可以先喝水；不是的話，我會提醒你，吃完飯就可以喝了喔。

狀況：

孩子飯沒吃完想喝飲料於是發脾氣



在家



因為不能喝飲料，所以你好生氣...

陪在孩子旁邊保持冷靜，給予孩子宣洩情緒的時間，並將孩子的情緒表達出來



在百貨公司



帶離現場到無人安全處

1

幫孩子總結整理剛剛發生事件及辨識命名情緒



你剛剛吃飯吃到一半看到飲料來了很想喝，但不能喝所以就生氣了，你哭了而且還丟東西...

2

同理孩子在過程的情緒



我知道你好想喝所以很失望...

3

提供解決辦法



可以告訴爸爸你想先喝水，就可以先喝水；也可以跟爸爸一起算還剩下幾口飯，一起邊吃邊數完後就可以喝飲料了。



人際互動學習： 「不禮貌」的偉偉

每次帶偉偉到親戚朋友家，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」。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，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。這時候大家說……

- ✗ 不叫就去罰站就好了不要罵。
- ✗ 跟他說叫了才有糖果吃！不叫就要把他的糖果給弟弟妹妹。
- ✗ 跟他講道理，告訴他不叫就是沒禮貌的小孩。
- ✗ 跟偉偉說不叫只好留在這邊當別人家小孩，不能回家了。



了解孩子先天氣質，尊重個別差異

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，要馬上叫出稱謂。但家長習以為常的熟悉長輩們，對接觸不多次的孩子來說往往都是不太認識的人。

面對新的人、環境與事物，孩子的天生氣質不同，大而化之、不怕生的孩子樂於主動接觸認識、好奇探索；但敏感怕生的孩子，則會比較不安、傾向觀望、謹慎面對，需要更多時間來適應跟認識不同的環境跟人。我們可以試著用體貼溫柔的心來理解敏感怕生孩子當下的擔心、不安、略為緊張的感受。讓孩子先充分感到安心、被理解支持，就會在安全的基礎下，慢慢嘗試認識與接觸。如果被逼著打招呼或因此被責備不乖，往往會加深孩子的不安，於是更為退縮害怕。氣質沒有好壞之分，但我們可以了解孩子的氣質向度，理解孩子行為原因、事先協助孩子準備！





「禮貌」的真正涵義是以尊重的態度與他人互動，能夠理解同理別人！

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。孩子能夠叫人的前提必須是「知道對方是誰」並且「有基本的認識互動」。

真正的「禮貌」深層意義指的是能理解同理別人的感覺，並以尊重的態度跟他人互動、建立良好的關係。而這需要實際的經驗以及家長引導、以身作則來讓孩子學習，並非叫一句稱謂就能學會的事情。加上此階段的孩子仍較難以他人的角度來理解對方的想法，談尊重對方太困難。可以透過每次的實際生活體驗中，家長一次又一次地將孩子及對方的情緒及想法敘述表達出來，透過了解以及被理解，打下同理與尊重他人的基礎。

試著放下大人的表面禮儀迷思，先從尊重與理解孩子做起，才能從不斷的正向經驗累積贏得孩子真正的尊重與信任。

預先練習，不強迫，不當面評論

除了可以事先跟孩子預告要參加什麼樣的聚會以及有誰會去外，聚會中家長可以主動向孩子介紹親戚稱謂與關係，像是「這位是阿姨，他是媽媽的姊姊喔！」。不強迫孩子一定要當場叫出來以免適得其反。若擔心有人當場質疑詢問，也可以先幫孩子叫出口，或透過事先演練，告知孩子可能有人會問，當下會幫忙說「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；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。無論遇到什麼情形，盡量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。



有好榜樣與引導詮釋才學得快

大人可以主動示範平常如何跟其他人主動打招呼、藉由打招呼後簡單跟對方寒暄問暖，讓孩子理解打招呼不僅僅是形式，更是關心別人的方式。例如：平常遇到鄰居時家長主動跟對方說「哈囉！要準備帶你家的狗狗出門遛狗嗎？」、「早安啊！你們要準備去買早餐了啊？」。

帶孩子去參加聚會時，也可以由其他人先主動跟孩子打招呼、自我介紹並認識孩子、以正向鼓勵的態度跟孩子互動，若是孩子看起來有點擔心也不需要勉強熱情接觸。幾次經驗下來，孩子都已熟悉認識後，見面時可以試著主動詢問孩子「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的好行為；幫忙加上詮釋，讓孩子知道其他人如果被打招呼與寒暄問暖，就會感到快樂，像是「叔叔好開心喔！你不但記得我還會叫我耶！」、「嬤嬤好喜歡你，聽到你一進門就看到他還叫了他，所以他好高興！」。讓孩子理解打招呼與關心他人，會讓對方感到被在乎與開心，透過家長的詮釋成為對孩子的讚美肯定。



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！





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2歲半會背九九乘法表和好幾首唐詩，怎麼我們家大寶現在快3歲了還不太會講話呢？這時候大家說……

- ✗ 大隻雞晚啼，不要自尋煩惱！
- ✗ 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。
- ✗ 堂妹花花、表哥小奇、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！

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、職能治療師等等，若真的有需要，他們會安排必要的評估和檢查喔！





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。

享受遊戲，玩出大能力！

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！



正視問題，早療、復健不難堪

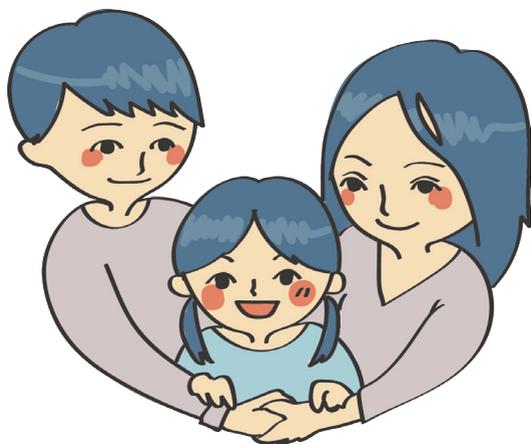
學齡前是兒童發展和療育的黃金期，家長一旦發現或懷疑有異常，那就趕緊帶去醫療院所進行諮詢和評估，也可以在孩子打預防針、感冒看醫生時進行詢問。如果孩子在語言、認知、生活自理、社交互動、肢體動作...等任何一個發展面向上真的出現了落後情形，可千萬不要安慰自己「長大了自然會好」，可以進入早期療育服務網，依據孩子需求，接受不同專業的早期療育介入。接受療育並不是一件需要感到丟臉或難堪的事情，而是提供孩子一個適度發展的機會。家長只要以平常心看待，在療育過程中提供孩子支持與鼓勵，就是最好的幫助。

找到優勢、建立信心

各方面發展遲緩或偏慢的孩子，入學之後可能會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，自然會對自己逐漸有信心，而有自信的孩子會較願意嘗試，因此也進步得比較快喔！被糾正，孩子很快就失去動機了！



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

隔離或「剝奪小權利/小福利」（暫停）是否真的是較好的教養及處罰方式？

許多認真的父母已不採納打罵的方式，在孩子講不聽一直發脾氣或哭泣時，選擇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、被照顧者拒絕孤立的處境所造成的傷害，與打罵相同。孩子情緒失控並且還沒有能力處理時，需要的是依附關係對象（主要照顧者）能夠陪伴並安撫他們。

首先，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，建立成功經驗，肯定孩子的努力。



在孩子玩喜歡的搖搖車前，告知騎在路上，注意小心旁邊的人



父母觀察判斷原因



不小心



提醒孩子、協助孩子控制車子



違反約定



待孩子冷靜一點時，告知玩搖搖車要騎在路上，注意小心旁邊的人，是否能夠做到，孩子答應後再把搖搖車給他繼續玩。肯定讚賞孩子騎車很仔細注意路線安全的行為



孩子撞人



讓孩子下車，告知因為他用車撞人所以要休息，陪伴孩子發洩情緒

若父母使用隔離其實是希望孩子冷靜情緒，則**隔離的重點是讓孩子在父母的引導下學習冷靜**，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。利用呼拉圈、休息區、思考椅等清楚規劃出一個冷靜空間。

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：情緒需要消化時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、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

冷處理好不好？

當孩子表達情緒及需求的方式是尖叫、滾地、哭鬧時，有時候父母會聽到當下應該要「冷處理」的建議，正確的冷處理涵意是「給予孩子抒發消化情緒的時間，靜靜陪伴不回應、也不隨之起舞」，並非父母完全不理會孩子、帶著情緒丟下孩子讓他自己想辦法、跟孩子冷戰不說話，這類型的冷處理反而容易讓孩子更加不安、對於情緒的處理沒有幫助。因此，冷處理應該是讓孩子理解有情緒很正常，父母不會跟著孩子一起情緒波動或過度反應，可以理解體諒並給予時間陪伴他們渡過。



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

是不是要避免在孩子面前吵架？

家長一定都遇過彼此意見不合吵架的時候，有些人會擔心孩子看到父母吵架，會讓孩子感到不安、對孩子造成不好的影響。於是盡量在孩子面前忍耐、等不在孩子面前時再溝通討論。其實即使忍耐，家長的肢體語言跟眼神、講話口氣等等互動方式，都已經透露出彼此真正的情緒狀態，氣質敏感的孩子往往容易察覺到家庭氣氛跟互動方式的改變，而若沒有經過適當的澄清詮釋，此階段的孩子正處於自我中心思考模式，認為每件事情都跟自己有關，若誤以為「是因為我的關係，所以爸媽不開心、怪怪的」，反而間接影響到孩子。

因此，除了盡量避免在孩子面前激烈爭吵外，家長可以做的是練習良性溝通替代非理性吵架。察覺自己生氣的原因、控制情緒；試著同理對方，善用「我」的訊息來表達自己的情緒以及具體事件，避免指責對方。例如：「我知道你想看臉書放鬆一下，但是我有好多想跟你分享的事情，講話時你一直低頭用手機讓我覺得很挫折傷心」。盡量保持穩定情緒，清楚敘述事件與情緒的原委，家長的溝通與互動就是孩子學習最好的模範！

同時，也需要透過事後的討論讓孩子理解，家人之間意見不合很正常，不是因為他的原因，是「想法」不合、不是「人」不合。也要透過行為示範讓孩子知道，即使意見不同，家人也是會互相尊重、愛著對方，不會以言語或行為傷害彼此，經過溝通討論後也會達到共識。最重要的是，讓孩子理解家人之間的摩擦或溝通等不是他的責任，更不會影響到他、讓他掃到颱風尾。



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

如何提升18個月-3歲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表達需求、命名情緒開始。孩子有情緒很正常也是好的發展，他們需要學的是，理解自己的情緒是哪一種以及原因的連結，再學習試著用適當的方法表達出來，並透過父母的協助，慢慢學習如何消化情緒並解決問題。

父母平常可以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連結，孩子逐漸會學習將情緒用言語表達出來，而不只是用哭鬧、尖叫或用丟東西的方式表達。

在孩子有正向情緒時，陪孩子一起說出開心的原因；有負向情緒時，更是要陪著孩子，辨識情緒、協助命名並同理孩子，引導解決辦法，讓孩子知道爸媽都了解他的感受，會陪著他一起渡過。



五、理解孩子行為背後的原因

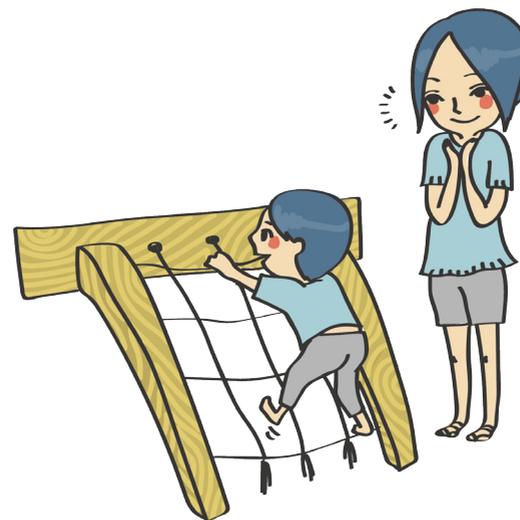
成長的過程中，無論是情緒管理、互動技巧、問題解決等能力的養成都非一蹴可幾，孩子需要從一次次的嘗試中慢慢學習。在這學習的過程中將不免犯錯，此時照顧者可試著從各方面去了解背後的原因，是因為發展階段必經之路？不了解要求？還是反映出哪些能力還需要加強？例如：孩子將水灑了一地，甚至害弟弟滑倒，若家長直接責備、處罰，卻沒發現孩子是因為聽到姊姊咳嗽想拿水給她，就失去了鼓勵孩子的細心、肯定孩子對姊姊的關心，以及教孩子如何拿好水杯、避免下一次又打翻的好機會。

想一想

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該如何適當表達自己的情緒跟想法。例如：發現孩子打人是因為玩具一直掉下來所以很挫折生氣，當下可以先將孩子帶離其他小孩身邊，命名情緒及事件連結：「車車一直掉下來，維維好生氣！」，同理陪伴孩子宣洩情緒，冷靜後帶著孩子去找玩具再試一次，引導孩子遇到困難主動求助，孩子就會學習到遭遇困難時，過來告訴爸媽，問題就可以解決，就不會在生氣情緒的頂端難以克制因此打人，最後也要記得肯定讚賞孩子主動求助的好行為與努力。

若是遭遇壓力事件導致孩子各方面的情緒跟行為都有異樣才有打人的狀況發生，更是要好好了解及處理孩子的壓力。



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

您今天跟孩子說了幾次不行？

父母可以找一天計算一下自己當日跟孩子說了幾次「不行」、「不可以」、「不要」等制止相關詞彙，是不是比自己想像的更多呢？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，他們的內心是多麼挫折。孩子為了很愛的父母，很努力好好表現、希望獲得肯定卻遭受無數的否定時孩子內心的衝擊是多麼巨大。

教養小建議

放下控制慾望，適當放手，給予孩子犯錯的機會，視失敗為學習歷程。

在孩子學習的過程，支持與陪伴孩子、給予孩子嘗試的機會。避免要求事事完美、急於給予指示、糾正孩子的錯誤。嘗試的過程可能會弄得很糟糕、要試很多次，或經歷失敗時的挫折跟傷心難過。這些都是學習的正常過程，我們要做的是陪伴與支持孩子，看見孩子已經完成的成果以及努力的過程，肯定孩子。若是評估該活動確實遠遠超過了孩子的能力、類似失敗的

經驗過多或孩子天生氣質容易放棄時，家長確實需要適時出手引導鼓勵，建立成功經驗與孩子自信後再逐漸退出放手。大部分時候穩定溫暖的陪伴，就是最好的支持。例如：孩子在拼拼圖的過程，先選擇適合孩子能力範圍的拼圖難度，鼓勵孩子嘗試，無論是拼錯了或是塞不下去，都給予時間讓孩子操作練習。即使最後拼錯了，可以先肯定孩子已經做對的部分、讚賞他的努力、對於錯誤則以中性不批判責備的態度引導孩子再試試，像是跟孩子說「兔兔拼圖這裡都拼對了！剛剛這邊弄不進去的你也試了好多次、好認真。我們一起看看，兔子的耳朵要怎麼拼呢？」。

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個月至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活動、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。

18個月 - 3歲心理社會發展



← 羞愧

自主 →

伍. 正向教養小技巧

1. 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：

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

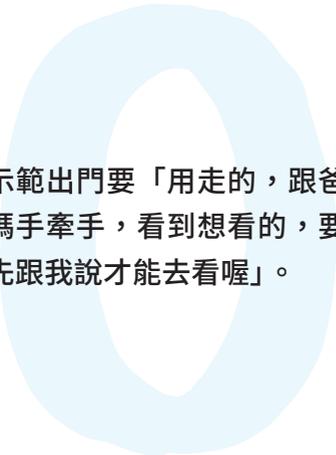
補充資料

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！

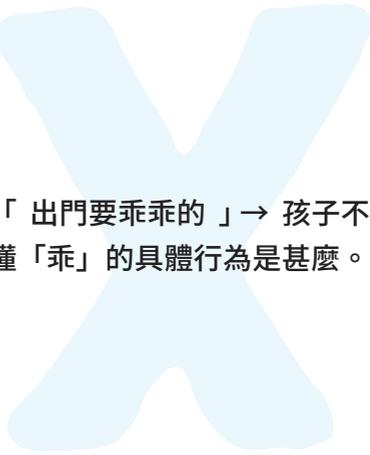


2. 事先規劃引導、告知具體行為期待及演練

父母可以先試著想想，希望孩子的表現能做到甚麼，透過事先預告，具體地將自己的期待或規範告訴孩子；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，並引導孩子遇到困難或其他狀況時可以怎麼解決。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孩子清楚知道父母對他的期待，並肯定孩子過程中的努力。



示範出門要「用走的，跟爸媽手牽手，看到想看的，要先跟我說才能去看喔」。



「出門要乖乖的」→ 孩子不懂「乖」的具體行為是甚麼。

3. 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，但是執行時同理孩子的情緒與想法，依據孩子的狀況及意見在執行細節中保持彈性，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，告訴他「我知道你還想玩玩具，但是吃飯要坐好吃，你可以選2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。但是在常規裡可以同理孩子行為背後的動機，讓孩子有自主決定的機會。

4. 適當轉移孩子的注意力，但不哄騙利誘

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：孩子一時的情緒影響不想進去朋友家，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。需要留意的是，轉移孩子注意力並不等於哄騙或不當地利誘孩子，繼續以上個例子來說，哄騙就例如：告訴孩子「我們只是進去阿姨家上廁所而已」（但進去以後其實聊天待了一下午）；不當的利誘則例如在孩子有點不安擔心時說「只要你進去阿姨家，我等一下就帶去你買蛋糕」，孩子的不安需要透過被理解同理、

引導解決方法來協助他們。蛋糕沒辦法真正化解孩子的擔心，但可以在家長事先引導演練、孩子完成活動時，肯定孩子的努力後，作為對孩子額外的鼓勵，例如：「今天你去阿姨家，雖然有點擔心，但還是很努力走進去，最後也坐在椅子上看書，真的好勇敢！我們去買蛋糕慶祝一下吧，等一下要買哪種蛋糕？我知道你最喜歡吃蛋糕了！」。

信任關係，靠著的是家長每一次的言行一致、說到做到、認真看待孩子的需求及想法慢慢建立，並透過一次又一次的同理陪伴、協助解決問題來儲值。認真聆聽與看待孩子的想法、與他們溝通並解釋原因，除了可以讓孩子理解父母堅持原則的理由外；不僅僅是孩子，相較於一時的敷衍之詞，任何人都比較願意接受合理的原因解釋，也會因此感到自己值得尊重與被認真看待，並建立良好的自我概念。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）」。

5. 孩子的恐懼擔心需要得到被同理保護的安全感與釐清詮釋，不是工具

正在探索世界與學習中的孩子，加上想像能力的發展，有很多尚未理解的人事物以及觀念，需要家長的引導與詮釋來認識。尤其是孩子對於不理解事物的恐懼，需要家長提供安全感隨時理解孩子的擔心給予保護、陪伴，並透過家長以中性態度示範與正確詮釋來化解孩子的不安。若將孩子的恐懼作為工具，讓孩子因為害怕而停止某個行為，除了加深他們的害怕，也無法學習下次遇到同樣狀況可以怎麼解決。使用恐懼作為工具的狀況就例如：孩子表現不如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或爸媽不愛他了。

教養小建議

孩子需要打預防針及看牙醫時，該如何做讓孩子願意接受？

平日累積足夠的信任關係儲蓄

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，孩子了解父母永遠是他的安全堡壘、安心的後盾。

從未以「就醫」作為工具威嚇孩子

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。若平常曾經這麼做，那麼孩子害怕且抗拒就醫是很合理的事情。

實話實說，給予選項協助應對，

「未知」的恐懼遠比了解實境來得可怕

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，分析整個事件會發生「好」跟「壞」的兩面，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/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。

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程序也多少會害怕擔心，所以不要因為孩子感到害怕哭泣就責備他「不勇敢」。

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。

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！

6. 「一致」的生活秩序賦予安心及「我能感」

「一樣」和「重複」的秩序會帶給孩子安全感，因此保持規律的生活、每項活動都盡量按照既定的「次序」進行，讓他知道並可以預測事情接下來會怎麼樣，有能自己掌控了解的感受。若有不同的安排，提前告知孩子，約定額外的社會性獎勵鼓勵並感謝他的配合。家中的擺設盡量保持一致，減少過於頻繁的變動。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情境，這些慰藉物提供的安全感對孩子意義重大。

7. 引導獎勵好的行為，肯定孩子過程中努力，了解不好的行為原因

孩子處於學習自主及探索規則的年紀中，不斷地經歷嘗試與犯錯是學習必經過程。帶這個階段的孩子感到非常疲累也是正常的。事先引導孩子，當孩子有好的行為及表現時，請不吝於鼓勵稱讚他，肯定孩子過程中的努力，而當孩子表現不如預期或一直說「不要」時，也盡量保持穩定冷靜的情緒，試著了解孩子行為的原因，是因為正常的心理階段發展需要、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，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。

想一想

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、不需經過思考的腦幹及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，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，則活化到的是腦幹及邊緣系統，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，同理他們並協助命名情緒。不僅僅只有在情緒失控時，平常也透過各種生活經驗將孩子內在經歷的情緒及原因命名連結出來、反覆地引導孩子如何表達及抒發情緒，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。

陸. 遊戲設計-長大的熊熊

8. 以正向語句替代負面詞彙，換個說法增進親子關係

孩子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，聽了自然會覺得挫折。事實上，父母不高興的情緒表情、不理會孩子的時刻對他們來說就足以是處罰了。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→飯吃完，就可以玩遊戲了；再哭再鬧我就走了→等你冷靜了，我們再走。

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。

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

<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

書名：用愛教出快樂的孩子：18個月-3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：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