

解開孩子成長的密碼  
—0-6 歲嬰幼兒發展手冊

## 目錄

### □ 前言

- 為甚麼父母必須瞭解嬰幼兒發展的基本常識？
- 每位孩子的發展情形都一樣嗎？
- 了解孩子的發展情形，就是愛他的第一步

### □ 0—1 歲的孩子

- 生理動作/認知能力/語言溝通/社會情緒的發展
- 爸媽的 Q & A
  1. 有哪些居家安全問題須注意？
  2. 孩子愛黏人怎麼辦？
  3. 如何為孩子選擇保母？
  4. 如何協助孩子適應保母家的生活？

### □ 1—2 歲的孩子

- 生理動作/認知能力/語言溝通/社會情緒的發展
- 爸媽的 Q & A
  1. 寶寶學走路要注意甚麼？可以用學步車嗎？
  2. 何時可以進行如廁訓練？父母要如何協助？
  3. 何時是早期療育的黃金時期？

### □ 2—3 歲的孩子

- 生理動作/認知能力/語言溝通/社會情緒的發展
- 爸媽的 Q & A
  1. 孩子凡事都說「不」，該如何處理？
  2. 我家的孩子很偏食，怎麼辦？

### □ 3—4 歲的孩子

- 生理動作/認知能力/語言溝通/社會情緒的發展
- 爸媽的 Q & A
  1. 如何幫助孩子克服恐懼？
  2. 如何進行親子共讀？
  3. 甚麼是感覺統合？如何幫助感覺統合失調的孩子？

### □ 4—5 歲的孩子

- 生理動作/認知能力/語言溝通/社會情緒的發展
- 爸媽的 Q & A
  1. 該如何跟情緒暴躁易怒的孩子溝通？
  2. 孩子有交友問題，該如何是好？

### □ 5—6 歲的孩子

- 生理動作/認知能力/語言溝通/社會情緒的發展
- 爸媽的 Q & A
  1. 我的孩子愛買東西，吵不停怎麼辦？
  2. 我的孩子輸不起，凡事想搶先，該怎麼教他？
  3. 我家也有「小學新鮮人」，如何幫助他？

### □ 其他可參考的有用資訊

## □ 前言

從前，因為我們對嬰幼兒的了解非常少，一直以為嬰幼兒是軟弱無助、沒有能力。但是近代，心理學家發明了許多複雜精密的科學儀器進行研究，才發現嬰幼兒所具備的能力，其實遠超乎我們的想像。

本手冊是參考國內外嬰幼兒發展的理論與幼教專家的建議編寫而成，希望能提供父母有關嬰幼兒在生理動作、認知能力、語言溝通、及社會情緒發展等方面最新、最重要的資訊。

### ■為甚麼父母必須瞭解嬰幼兒發展的基本常識？

嬰幼兒期是各方面發展的關鍵時期，錯失關鍵期教養方式的配合，可能因此影響孩子的一生。

如果父母知道嬰幼兒發展的基本常識，才知道孩子在各方面的發展是否正常，如果孩子可能有缺陷與問題，才能及早發現，轉介給醫生診療，幫助孩子儘早克服缺陷。另外一方面，我們也才能依據孩子的特質及需要，提供適合的環境與教養方式，幫助他發揮潛能。

### ■每位孩子的發展情形都一樣嗎？

孩子有「個別差異」，發展快慢各有不同，即使是同樣年齡的孩子，也不見得會表現出同樣的能力，就連孩子本身在各方面的發展速度也可能不同，如：身體動作發展較快的孩子，不見得在語言表達上也發展較快。

本手冊所說各種行為的出現年齡，指的是平均年齡，只能作為參考，如果孩子某方面發展出現的年齡與手冊的數據不同，父母不用太驚慌，除非差距超過半歲以上，再安排他去醫院檢查一下！

## ■了解孩子的發展情形，就是愛他的第一步

父母都想給孩子最好的環境、最多的關愛，希望孩子有最好的發展、最佳的表現。當您拿起這本手冊閱讀的同時，您已邁出重要的第一步--願意吸收最新、最重要的嬰幼兒發展常識，努力瞭解您家寶貝的發展情形，這表示您是非常盡責、稱職的父母。

建議您可以參考手冊提供的「父母可以做的事」，在孩子各項發展的重要關鍵時刻，發揮教養上的臨門一腳，輕輕鬆鬆就讓孩子順利送上發展任務的下一站。

## □ 0—1 歲的孩子

### ■生理動作發展

- 大腦並未發育完整，與聽覺、視覺、觸覺等感知覺的部份發育比較成熟。聽力非常靈敏，但是近視眼，3 個月左右，會以雙眼跟隨著環境中慢慢移動的東西而移動。
- 2 個月開始可以控制頭部，在俯臥時，可以把頭抬起來，但要到五個月，才會仰臥抬頭及翻身。7、8 個月會自己坐著，11 個月會自己扶著東西站起來，週歲時，會自己站或走。
- 4 到 6 個月，會慢慢透過抓、丟、推、拉等動作逐步發展小肌肉的能力，8、9 個月大，可使用雙手操作玩具，使用食指、拇指抓起東西；到週歲時，拇指與其他手指的運用會更靈活。

### ■父母可以做的事...

- 抱寶寶時，使他與你的身體保持距離，讓他能看到你的臉，訓練他頸肌支撐頭部的力量。
- 如果寶寶想要抓握東西，可以試著讓他自己抓握奶瓶，或準備安全可抓咬的玩具讓他玩。
- 寶寶開始學習爬行時，記得為他準備一個乾淨又安全的環境，讓他可以有更多探索空間。

#### 寶寶動作發展的里程碑

- \_\_\_\_\_ 個月，學會抬頭
- \_\_\_\_\_ 個月，學會翻身
- \_\_\_\_\_ 個月，學會自己坐著
- \_\_\_\_\_ 個月，開始爬來爬去
- \_\_\_\_\_ 個月，學會自己站立
- \_\_\_\_\_ 個月，學會雙手握住奶瓶
- \_\_\_\_\_ 個月，學會用食指、拇指抓東西

## ■認知能力發展

- 新生兒會注意人的臉部輪廓與表情，能分辨媽媽的臉孔與聲音，甚至模仿成人的臉部動作，約7、8個月大，能了解臉部表情所代表的意涵。
- 3個月大，可分辨不同物體的大小與形狀，辨認出紅、黃、藍、綠的色彩，也可以區分直線、橫線和斜線，喜歡鮮豔的色彩、中度複雜的圖形。
- 4到8個月，會重複出現某些讓他覺得有趣的探索行為，如：無意中抓住鈴噹，發現鈴噹會發出聲音，於是就一直抓鈴噹、搖鈴噹。
- 8到12個月，會開始出現有「目的」的行為，如：拆掉包裝紙，以便拿出玩具。

## ■父母可以做的事...

- 朗讀繪本給寶寶聽，可增加寶寶對詞彙的理解，也可以讓寶寶自己看繪本的圖片。
- 提供寶寶一些安全的玩具，有不同的形狀及顏色，讓寶寶自由地去玩，刺激他的成長與學習。
- 抱著寶寶跟他說話，讓他可以看見你的臉，聽見你的聲音。

### 安全的玩具、安全的學習

父母應注意玩具的安全性，檢查玩具是否通過驗證合格。目前財團法人台灣玩具暨兒童用品研發中心 (<http://www.ttrd.org.tw/>)，已接受經濟部標準檢驗局委託代驗進口及國內市場玩具。所有內銷玩具都需經台灣玩具研發中心鑑定合格，才可在玩具商品上貼上ST安全玩具標章（如下圖）。



## ■語言溝通發展

- 新生兒會注意聲音的來源，喜歡聽溫柔的聲音，若聽到巨大聲響，可能會睜大眼睛、眨眼，雙手作出擁抱的動作，也會透過哭聲表達自己的需求。
- 6 個月開始呀呀學語，會發出如：ba、na、da 的聲音，同時開始對自己的名字有反應。9 個月大，會經常模仿、重複他人的說話及聲音，對簡單熟悉的指令，如：『不行』及『再見』等會有反應。
- 一歲大，開始會有語言上的溝通，也聽得懂一些簡單的指示，知道東西各有名稱。

## ■父母可以做的事...

- 站在寶寶左右兩邊說話，可以讓寶寶感覺到不同方向傳來的聲音。
- 你可以模仿回應寶寶的聲音，用輕柔的語調說話回應寶寶，這可以幫助寶寶學習使用語言。
- 已經週歲的寶寶，如果叫他名字不會轉頭，或對環境中的聲音沒有任何反應，爸媽應盡快帶孩子到醫院進行檢查。

### 家中寶貝的第一次...

第一次發出咿咿呀呀跟人溝通是\_\_\_\_\_個月大。

第一次發出「ㄇㄚ」是\_\_\_\_\_個月大。

第一次對自己的名字有反應是\_\_\_\_\_個月大。

第一次對『不行』有反應是\_\_\_\_\_個月大。

## ■社會情緒發展

- 新生兒天生就具有自己獨特的情緒反應特質，稱之為「氣質」，有些嬰兒作息規律，經常表現出愉快的情緒，比較容易適應環境的改變，有些則相反。
- 嬰兒會透過聲音及表情，表達自己不同的情緒與需要，從與照顧者在生活上的互動，發展出生命中的第一份人際關係。
- 出生的第一年，如果父母與嬰兒能建立溫馨的親子關係，可培養嬰兒對人、對環境產生基本的信任感，如果沒有培養出嬰兒的信任感，可能會造成之後適應上的困難。

## ■父母可以做的事...

- 適時回應寶寶的需求，多給寶寶充滿愛的注視與照顧，花時間抱你的寶寶。
- 試著欣賞寶寶氣質的優點，順著他的氣質調整與他相處的方式，引導寶寶朝正向發展。
- 照顧好自己身心與情緒的健康，唯有照顧者對自己感覺很好時，才能回應寶寶的需求。

### 如何安撫情緒不佳的寶寶

- (1) 觀察寶寶是不是因為想睡、肚子餓、吃飽脹氣或尿濕排便，而感到不舒服。
- (2) 抱著寶寶來回走動，一邊輕拍他的背。
- (3) 跟寶寶輕聲說話，或者唱童謠給他聽。
- (4) 播放輕柔的音樂，或是為他唱催眠曲。
- (5) 把寶寶放在車子裡，帶他出去散散步。

## ■ 爸媽的 Q & A

### 1. 有哪些居家安全問題須注意？

「根據調查，嬰幼兒在家中發生意外的比例最高，父母經常以為家裡是最安全的地方，所以就少了警戒之心，究竟父母該注意的居家安全問題有哪些？」

- **注意嬰幼兒玩具用品的安全性**

父母購買嬰幼兒的玩具用品時，要注意上面是否貼有經濟部標準檢驗局的標章，且所使用的材料及零件不得含過量的銻、砷、鋇、鉻、鎘、鉛、汞、硒元素。若發現不安全的商品，或使用相關的商品發生意外，可向經濟部標準檢驗局反映。

- **注意嬰幼兒趴睡之安全問題**

醫學界已證實，嬰兒因為頭部不能轉向，「趴睡」容易影響呼吸，造成猝死，即使是用「趴睡枕」，也無法降低風險。若購買「趴睡枕」，應注意產品標示中的「注意事項」、「相關警語」以及枕頭的吸水排汗性。

- **注意家中環境潛藏之安全問題**

四到六個月的寶寶，喜歡到處抓東西，家中易造成誤食的危險物品，如：錢幣、鈕釦、迴紋針、煙蒂、珠寶飾品、藥物等，應妥善收納，不要隨意放置。繩子、塑膠袋、尖銳物品及滾燙的湯或熱水，也應該盡可能遠離寶寶的活動範圍。

家中不要擺放玻璃製或移動式的家具，家具用品應穩固，防止寶寶上下攀爬的危險，家具如有尖角，可用軟布包起來。另外，應注意家中的落地燈、檯燈、電線、插座，並防止寶寶進入廚房或浴室，以免發生危險。

## 2. 孩子愛黏人怎麼辦？

「才八個月大的小哲，特別愛黏著媽媽，只要媽媽把他放下，就會哭鬧不已，就算請爸爸抱著他，還是哭不停，讓媽媽一點喘息的空間都沒有，怎麼辦？」

- **嬰兒喜歡跟媽媽親近是正常的表現**

許多寶寶連睡覺都不想跟媽媽分開，想趴在媽媽的胸前睡覺。這可能是因為他已經到了喜歡媽媽陪、喜歡跟媽媽互動的發展階段，一旦看不到媽媽在身邊，心情就會有些沮喪。研究證實，寶寶喜歡跟媽媽親近是正常的表現，小時候寶寶越有安全感，長大以後會越獨立。所以有此困擾的媽媽不用太焦慮，試著享受這段與寶寶最親密的時光，等寶寶長大些，情況就會轉變。

- **不一定要抱他，跟寶寶說話也有安撫的效果**

當聽到寶寶的哭聲時，媽媽先別急著抱他，只要多跟他說話，讓他知道媽媽有聽到他的呼喚，人就在他身邊不遠，這樣也會有安慰寶寶不安情緒的效果。如果寶寶是想要媽媽抱他、搖他睡覺，建議媽媽可以試試看以下一些方法，如：一邊聽音樂，一邊抱著寶寶睡；如果媽媽是餵母乳，可學習躺餵的技巧，寶寶喝飽，就會自然入睡，媽媽也不會太累。

- **鼓勵家中其他成員也多跟寶寶互動**

另外，媽媽可以鼓勵家中其他成員，參與照顧寶寶的行列，或多跟寶寶一起玩遊戲、看圖畫書、聽音樂等，與孩子建立更親近的關係，這樣應該可以減低主要照顧者媽媽的焦慮感與壓力。寶寶在這樣充滿溫暖及關愛的環境下成長，才能發展出良好的安全感，未來也才能成為樂於與人交往、建立關係的人。

- **寶寶長大不黏爸媽時，爸媽也需要作心理調適**

有些父母到了孩子長大上幼稚園後，反而有強烈的失落感，覺得孩子的生活世界多了老師同學之後，不再像沒上學以前那樣黏著爸媽。其實這是孩子成長必經的道路，爸媽與孩子相處的時間和方式，會隨著孩子的成長而轉變，爸媽本身也需要多一點心理準備及調適。

### 3. 如何為孩子選擇保母？

許多父母因為工作關係，需要請保母幫忙看顧，除了可透過相關機構尋找「專業保母」之外，爸媽還需進一步確定，保母的各項條件是否符合自己的需要與期望。提醒您在訪視保母時，需留意以下十個注意事項：

- (1) 瞭解保母的教養觀念與衛生習慣是否與您一致或接近，孩子才不會無所適從，如：是否規定孩子在吃飯前一定要洗手、吃飯時不能看電視。
- (2) 觀察保母初次見到孩子時，是以甚麼方式與孩子接觸、說話，是否友善親切，孩子接不接受？會不會害怕？是否願意和保母互動？
- (3) 保母家中如有自己的孩子，可以觀察保母如何與她的孩子說話，會不會大呼小叫？有無耐心？保母如何安撫自己的孩子？
- (4) 觀察保母家的環境設施是否安全、整潔、衛生，有足夠的空間讓孩子遊戲，而且光線充足。
- (5) 瞭解保母家的生活作息是否規律，保母家中成員有無不良的嗜好及習慣，如：抽煙、喝酒、賭博。
- (6) 瞭解保母家的家庭狀況是否單純，包括保母與家人的關係，瞭解其家人是否支持保母的工作。
- (7) 可以多安排幾次探訪，觀察保母的行為表現是否一致，孩子交給保母後，也要多抽空探視孩子，瞭解孩子在保母家的實際狀況。
- (8) 要特別留意，為了確保照顧品質，法令有規定：同一地址的房舍、同一時間，一位保母最多只能收托四名嬰幼兒，如果其中有未滿三歲者，則最多只能收托二人。
- (9) 注意保母是否有其他兼差或工作，如：家庭代工，這樣可能會影響照顧的品質。
- (10) 雙方應立下契約，契約內容可以參考內政部兒童局社區保母支持系統網站<http://nursery.cbi.gov.tw/>

#### 4. 如何協助孩子適應保母家的生活？

有些孩子很快就能適應新的環境與人事物，可是也有些孩子需要一段較長的時間才能適應，爸媽要有耐心，多關心孩子的感受，陪伴孩子走過這段適應期。

- **讓保母漸進式地與孩子相處**

對於比較怕生、適應教慢的孩子，一開始，爸媽可以讓保母來家中協助照顧，或是每天帶孩子去保母家聊天，讓孩子慢慢地適應保母與新環境，時間可以逐漸拉長，等到孩子可以接納保母時，爸媽可以試著離開一陣子，看看孩子的反應。

- **讓孩子帶著自己熟悉的玩具及其他物品**

爸媽可以讓孩子帶著他熟悉的布偶、玩具、棉被、枕頭或全家福照片到保母家，這些東西可幫助孩子感覺有熟悉感和安全感。

- **與保母經常分享及溝通**

每個寶寶的氣質不同，寶寶在保母家若適應較好，可能是因為保母的照顧方式，比較符合孩子的氣質。建議媽媽可多跟保母溝通寶寶在家裡的情況，參考保母照顧寶寶的經驗，調整自己與寶寶互動的方式。

- **親子關係是無可取代的**

就算工作再忙，就算保母照顧品質可以令人放心，爸媽仍應提醒自己，家人的親密關係是無可取代的，還是要盡量多撥出時間陪伴孩子，和孩子相處，拉近你們之間的關係。

## □ 1-2 歲的孩子

### ■生理動作發展

- 孩子能夠自己坐在椅子上，一歲半以後可以自己走得很好，扶著把手上樓梯。
- 可以使用湯匙、叉子嘗試自己吃飯，會拿杯子喝水，模仿大人重複簡單的動作，如：丟球、堆積木。
- 接近兩歲的孩子，有跑步的動作出現，但還不是跑得很好，可以自己站好向上或向前跳。

### ■父母可以做的事...

- 提供安全無虞的居家環境，讓孩子有機會自己四處走動探索，以促進他的大肌肉發展。
- 孩子想嘗試自己動手使用餐具時，可以準備合適的器具協助他，如：尺寸適合、不易摔壞的碗和湯匙。
- 為寶寶布置安全的學習環境，如：在玩具收藏箱裏放置安全的玩具，讓寶寶可以自由拿取、操作探索，這樣會有助於孩子各領域的發展。

### 好動的兩歲寶寶

2 歲的寶寶會變得靈活好動，靜不下來，他正在享受自己可以獨立行動的樂趣，對於周圍環境的事務充滿好奇，如：喜歡玩電話及各種開關，把東西丟來丟去，爸媽一方面應該提高警覺，避免寶寶發生任何意外，一方面也要為寶寶發展上的大躍進感到欣喜。

寶寶第一次自己扶著把手上樓梯是一歲 \_\_\_\_\_ 個月時。

寶寶第一次自己拿杯子喝水是一歲 \_\_\_\_\_ 個月時。

## ■認知能力發展

- 12 到 18 個月大，會更主動的、有目的地探索週遭事物，對東西如何操作十分好奇，如：會玩電線插頭、開關電燈、電視；給他一件小東西，他會搖它、摸它、咬它、轉它，從探索中慢慢了解事物的因果關係。
- 喜歡將物品按照大小、形狀、顏色分類排序，逐漸發展分類的能力。
- 一歲半左右，孩子喜歡玩躲貓貓，或尋找藏在盒子裡的物品。

## ■父母可以做的事...

- 提供各種顏色、大小、形狀不同的安全玩具，如：積木，讓孩子自己嘗試各種排列、組合的遊戲。
- 玩具要擺在固定位置，並有明顯的標誌或線索，孩子玩完玩具，可以邀請他一起把玩具歸位，建立收拾玩具的好習慣。
- 鼓勵孩子發現、認識新事物及事物的名稱，如：孩子開心地喊「車車」時，你可以鼓勵並回應孩子：「嗯！這是公共汽車」。

### 跟孩子玩躲貓貓！

「媽媽在那裡？」媽媽用被子遮住自己，寶寶聽到媽媽的聲音，將被子拉開的剎那，媽媽笑著對寶寶說：「在這裡」。重覆玩這樣簡單的遊戲，卻仍然會逗得寶寶呵呵笑，為甚麼呢？

其實這是因為兩歲前的孩子正在發展「物體恆存」的概念，寶寶漸漸了解到存在於周遭的人與東西，永遠都會存在，就算一時看不見，並不表示人與東西已經從這個世界消失，他們很享受躲貓貓遊戲那種人或東西失而復得的樂趣。

## ■語言溝通發展

- 進入「單詞期」，開始會指物命名，如：指著球，說：「球」。但越靠近單字期末期，說「球」，可能是代表「我要玩球」或「媽媽一起來玩球」。
- 18個月大，能辨別身體部位，如：鼻子、眼睛、嘴巴、手、腳；看動物圖畫書時，可以說出動物的名稱，如：狗狗、貓咪。
- 18個月以後，會開始出現「雙詞期」，如：說出「狗狗玩」，是指「我們跟狗狗一起玩」；說出「媽媽鞋鞋」，有可能是指「媽媽的鞋子」或「媽媽幫我穿鞋」。

## ■父母可以做的事...

- 多與孩子對話，說話時要放慢速度、配合手勢，耐心地聽他說話，溫暖地回應他。
- 當孩子說出單詞或雙詞時，要盡量以完整的簡單句回應，一方面表示你理解他的意思，一方面也為他示範正確的表達方式。
- 為孩子朗讀，可擴展孩子的語彙。親子共讀，提供了孩子聆聽和說話的機會，有助於孩子的語言發展。

### 寶寶第一次說出.....

### 寶貝留言區

- 第一次說出 \_\_\_\_\_ ，是在\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日
- 第一次說出 \_\_\_\_\_ ，是在\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日
- 第一次說出 \_\_\_\_\_ ，是在\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日
- 第一次說出 \_\_\_\_\_ ，是在\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

## ■社會情緒發展

- 喜歡獨自遊戲，但仍倚賴成人的指導，還不能瞭解社會規範，對其他人的認識很少。
- 會跟主要照顧者發展出親密的情感關係，喜歡跟照顧者在一起，在心理上仍很依賴成人。
- 一歲半的孩子開始可以自己獨立行動，甚麼都想嘗試，如果阻止他，會出現反抗的行為。
- 此時期會開始出現恐懼、嫉妒和害羞等各種複雜的情緒。

## ■父母可以做的事...

- 帶孩子到親戚朋友家拜訪，讓他有機會與其他人接觸相處，會降低他怕生的不安。
- 爸媽如何處理自己的情緒及與人互動的方式，孩子都可能會模仿學習，在孩子面前，不要使用暴力或大吼大叫的方式發洩情緒。
- 父母要盡量保持自身的情緒穩定，這樣孩子的情緒也就會比較穩定，且樂於與人親近，發展出充分的安全感與自信。

### 如果孩子無理取鬧

孩子無理取鬧亂發脾氣時，千萬不要發怒，要以溫和堅定的態度陪伴他，防止他因發怒而頭撞地受傷，一定要保護他的人身安全，但是就是不能接受他無理的要求。

爸媽可以播放輕柔的音樂安撫他，或說故事給他聽，或提供他最喜歡的玩具，或者帶他離開現場，到別的地方，一方面轉移他的注意力、抒解他的情緒，一方面也讓他知道甚麼事能做、甚麼事不能做。

## ■ 爸媽的 Q & A

### 1. 寶寶學走路要注意甚麼？可以用學步車嗎？

#### • 寶寶學習走路的時機

十個月大的寶寶，通常會想要自己扶著家具站起來或甚至走路，如果寶寶還沒有到達學走路的時機，提早訓練寶寶學步，恐怕對寶寶的腿部發育有不利的影響。讓寶寶以自己的發展速度學會走路很重要，不要操之過急。

#### • 幫助寶寶學習走路的小方法

- (1) 讓寶寶藉著家中擺放的一些穩固、高度合宜的家具，如：沙發椅、矮桌，自己扶著學走路。
- (2) 從寶寶後面扶住他的腋下，陪寶寶一起走，這樣可以減少拉扯寶寶雙臂的力量。
- (3) 與寶寶面對面，之間隔著幾步的距離，鼓勵他向前走，但千萬不要動不動就去抱住寶寶。
- (4) 用言語、眼神、微笑或拍手，給寶寶鼓勵及肯定。

#### • 可以使用學步車嗎？

有小兒科醫生認為學步車對訓練寶寶走路沒有太大的幫助，反而有安全的顧慮。同時，寶寶會使用學步車，不代表已經學會走路，建議讓寶寶自然地從爬行開始，爬行可以鍛鍊他的腿部肌肉，不用急著提早學習走路。

父母若想要使用學步車，購買時應該注意學步車是否經過安全認證，而且寶寶使用學步車時，大人應在一旁看顧，避免發生意外。切記！十個月大以上的寶寶，才可以使用學步車，且不要讓寶寶乘坐學步車超過半小時，否則可能會影響寶寶的雙腿發育。

另外，父母應特別注意寶寶學步環境的安全，地面要保持平坦及乾燥，遠離尖銳危險的物品，特別是熱湯、熱水，以免寶寶碰撞受傷。

## 2. 何時可以進行如廁訓練？父母要如何協助？

### • 兩歲以後比較適合

兩歲以後，大小便肌肉的控制與神經系統發展較為成熟，且較了解成人的指令、喜歡模仿成人、渴望表現獨立，當孩子此時在生理上、心理上已經準備好時，爸媽才可以著手進行訓練。

兩歲是一般的指標，孩子有個別差異，有時甚至要等到兩歲半才訓練會更好。通常男孩接受如廁訓練時，請爸爸從旁協助，效果會更好。

### • 觀察孩子是否出現可進行如廁訓練的行為表現

當孩子出現了下列的行為表現，可考慮為孩子進行如廁訓練：

- (1) 寶寶膀胱控制的能力較好，超過兩小時以上，尿布才濕，且一次尿量較多。
- (2) 有固定想上廁所的時間。
- (3) 想要學大人坐馬桶。
- (4) 會表達自己想要上廁所。

### • 協助幼兒自己如廁的方法與技巧

原則上應配合孩子的意願與生理狀況作訓練，不可用打罵強迫的方式。

- (1) 從白天的小便行為開始訓練。
- (2) 從坐在馬桶上開始，訓練男孩時，也以坐著較容易。
- (3) 教導幼兒練習自己脫褲子和洗手。
- (4) 爸媽可以和孩子一起上廁所，讓他從旁模仿。
- (5) 先讓孩子穿著褲子坐在馬桶上玩耍。等孩子習慣坐在馬桶後，可試著脫去褲子，讓他習慣真實的如廁情況。
- (6) 約隔兩小時，可詢問孩子想不想上廁所，帶他去廁所試試看。
- (7) 利用圖畫書引導孩子，讓他挑選喜歡的馬桶、內褲花色；當孩子成功地在馬桶如廁時，鼓勵他。
- (8) 孩子若對如廁訓練感到挫折或抗拒時，建議先暫停訓練，過一段時間後再開始。

### 3. 何時是早期療育的黃金時期？

「甚麼是發展遲緩兒？我如何判斷家中的寶寶是不是發展遲緩？進行早期療育的黃金時期又是何時？」

- **發展遲緩兒**

是指六歲以前的孩子，在器官功能、感官知覺（視覺、聽覺、感覺統合）、動作平衡、語言溝通、認知學習、社會情緒等方面，有一項或多項功能發展延遲緩慢。其中一部份的孩子，可能會成為殘障兒童，如：自閉症、智能障礙、語言障礙、情緒障礙、注意力不足過動症等。

- **如何判斷家中的寶寶是否遲緩**

寶寶剛出生時，可請小兒科醫師進行全面的新生兒篩檢，包括遺傳性疾病篩檢與聽力檢查，透過各種檢查，或許可以早點發現新生兒的缺陷，給予適當的治療，比延遲發現的嬰幼兒得到更合適的協助與照顧。

另外，父母可參考本手冊提供的幼兒發展資訊或是嬰幼兒健康手冊，觀察家中的寶寶是否有遲緩的現象。如有疑慮，可馬上尋求醫療或社福機構的協助。

一般人沒有能力診斷孩子的發展是否出現障礙，父母如果對孩子的發展情況有任何疑慮，應馬上尋求醫生的幫助與診斷，經由醫生給予專業診斷、建議及治療，父母不需要過度地擔心。

- **進行早期療育的黃金時期**

早期療育能否有效，和發現遲緩及開始治療的年齡息息相關，0~6歲是早期療育的最佳時期，而三歲以前更是早療介入的黃金時期。所以，與孩子最親近的父母需要更細心關注孩子的發展情形，定期至衛生局、各地醫院尋求篩檢，或請求幼稚園、托兒所協助進行「學前嬰幼兒發展檢核表」、「嬰幼兒綜合發展測驗」的篩檢評估，以免錯過早期療育的黃金時期。

## □ 2—3 歲的孩子

### ■生理動作發展

- 可以跑跑跳跳，踮著腳尖走路，自己上樓梯，學習騎三輪腳踏車。
- 能自己使用餐具吃飯。兩歲以後，可以嘗試自己脫掉鞋襪和已經解開鈕釦的衣服，兩歲半後可自行脫掉或拉上有鬆緊帶的褲子。
- 會熟練地用筆塗鴉畫圈，一頁頁地翻書，會串大珠子、拍打揉捏黏土。

### ■父母可以做的事...

- 多帶孩子到戶外活動，可幫助他大肌肉的發展，孩子的靈活度與平衡感也會更好。
- 孩子正在學習靈活運用手指的能力，凡事喜歡自己嘗試，你可以多讓他自己練習吃飯、脫掉衣物。
- 當孩子嘗試自己動手做某件事時，無論結果如何，父母都應該以鼓勵的態度，肯定他的嘗試。

#### 孩子的不小心

如果孩子不小心弄翻食物，不要生氣、罵孩子，因孩子正在學習，若有疏漏也是正常的。

- (1) 為他準備材質及大小適合他使用的物品，如：塑膠餐具、杯子、小水壺。
- (2) 鼓勵他多嚐試，多提供他練習的機會。
- (3) 肯定他的嚐試，跟他說：「好棒！你願意自己試試看，以後你一定會愈做愈好！」。

## ■認知能力發展

- 孩子能分辨物體的大小、形狀及紅、黃、綠三種顏色，還可以進行簡單的配對。
- 孩子瞭解生活中的事物有不同的功用，會嚐試以不同的方式使用生活中的物品，如：洗澡時，孩子會把身邊所有可以拿到的東西，都放到浴盆裡，看看會發生甚麼事情。

## ■父母可以做的事...

- 準備黏土、積木、蠟筆、紙、保特瓶等各種安全多樣的素材，讓孩子可以進行自己動手操作的活動，只要孩子不會傷害到自己或別人，也不會破壞物品或環境，怎樣玩都可以。
- 盡量多提供孩子探索、操弄各種生活物品的機會，就算是不用的空瓶子，對孩子而言都是很好的玩具。
- 鼓勵孩子發問，引導他自己解決問題，或帶領孩子一起尋找問題的答案。

### 背誦不是孩子最佳的學習方式

要求孩子背誦唐詩、三字經並非不可能，只是孩子並不了解唐詩、三字經的意義，所以背完很容易就忘，並無益學習，反而剝奪了孩子從遊戲中探索學習的機會。真正有益孩子學習的方式是：

- (1) 遊戲學習：在扮家家酒時，練習人際互動。
- (2) 動手操作：為了遊戲，自己動手製作道具。
- (3) 問題解決：遊戲時遇到問題，想方法解決。
- (4) 對話討論：有助孩子了解自己遭遇的問題。

## ■語言溝通發展

- 能理解簡短的語句，回應爸媽的簡單指令，並且了解否定句的意思。
- 會用簡單的句子表達自己的需求，如：我要尿尿、我肚子餓，但很少使用形容詞、副詞，即使有時看起來好像有，如：說出「老婆婆」、「小白兔」，實際上孩子是把整個詞看成一個整體單位。

## ■父母可以做的事...

- 孩子愛模仿成人說話，多在生活中與孩子對話，他自然而然就會學到正確的表達及溝通方式。
- 儘可能安排每週一次以上的親子共讀時間，跟孩子一起閱讀圖大字少的繪本或生活故事。
- 為孩子慎選電視節目和錄影帶，避免他學到不雅的詞彙與不當的語言表達方式。

### 別跟孩子說教

別跟三歲以下的孩子說大道理，因為他聽不懂，下次仍可能再犯，如果採打罵的方式，他也不知道自己該做甚麼才對。建議您可以：

- (1) 直接以行動示範甚麼是該做、可以做的事情，如：發現孩子用大人用的原子筆在牆壁塗鴉，爸媽可示範如何使用適合孩子的粗筆，在適合的地方上塗鴉，如：屬於孩子的畫冊。
- (2) 讓孩子承擔自己行為帶來的後果，如：孩子堅持要自己拿湯匙吃飯，剛開始可能會舀不到東西，或食物還沒送到口就掉滿地，幾次失敗之後，就會因為肚子餓，要爸媽餵他。

## ■社會情緒發展

- 孩子會想和其他孩子一起玩，雖然實際上是各玩各的，但仍會注意彼此的遊戲，有時會短暫參與對方的活動。
- 恐懼的情緒增加，怕黑、怕獨處，容易嫉妒新生的弟妹，會用大哭大鬧的方法表現不滿的情緒。
- 孩子能短暫聽從成人的警告或提醒，但自己的想法變多，喜歡說「不」，追求獨立自主。

## ■父母可以做的事...

- 帶他到社區公園，鼓勵他和其他孩子一起玩，教他學習遵守簡單的規範，如：「分享」、「排隊」。
- 學習接納孩子的負面情緒，鼓勵他表達情緒，透過說故事及遊戲，幫助他認識、抒發情緒。
- 傾聽孩子的想法與意見，尊重他的感受，給他更多選擇的機會，但不能任意放縱他。

### 接納孩子的負面情緒

如果孩子一直大哭大鬧，父母先不要發怒，可以試想引發孩子哭鬧的可能原因，不要一直質問孩子，也不要打罵孩子，這樣孩子會更不容易說出自己哭鬧的原因。

建議你可以蹲下來抱他一下，輕拍他的背，等他哭聲平息、情緒好一點時，再以和緩的口氣跟他說：「爸媽知道你心情不好，你怎麼了？來，跟爸媽慢慢說。」、「如果你一邊哭一邊說，爸媽聽不見你在說甚麼，也不知道要怎樣幫你...」，孩子的情緒可能就會緩和一些，並試著說出他怎麼了。

## ■ 爸媽的 Q & A

### 1. 孩子凡事都說「不」，該如何處理？

- 孩子說「不」，是必經的成長歷程

爸媽可能會因為兩歲左右的孩子愛說「不」，而覺得困擾。其實 2 到 3 歲的孩子特別愛「唱反調」，這是正常的發展過程，爸媽可以提醒自己，少跟孩子說：「不可以！」多跟孩子說：「你可以做甚麼。」、「你可以試著做做看甚麼。」相信孩子說「不」的次數也會愈來愈少。

- 喜歡追求獨立自主的兩歲孩子

兩歲以後的孩子，因為有了自主行動的能力，喜歡跑跑跳跳、爬上爬下、騎三輪車四處探索，生活中許多事都想要自己嚐試，如：自己吃飯、拿筷子、脫鞋、如廁。孩子喜歡模仿大人，不喜歡聽從大人的命令，即使做不好，也想自己做。

只要注意安全的問題，父母可以讓孩子試試他想做的事，在一旁陪伴就好，如：在平坦空曠的地方，讓孩子練習騎三輪車，讓孩子有充分機會練習，無論孩子做得怎樣，都不要用批評取笑的方式否定他，免得他因為挫折感而放棄嚐試，只要他有一點點進步，就肯定他：「你做得很好，下次會愈騎愈好、愈騎愈遠！」，這樣可以使他對自己充滿自信，培養出願意自我挑戰的特質。

- 順應孩子的發展與個別特質

父母如因安全或整潔問題，限制孩子對環境的主動探索，可能會造成他變得非常被動，或變得更愛反抗大人。孩子必須藉由完成自己能做的事，證明自己是個有能力的人，建議父母可順應孩子的發展需求，讓他藉由探索環境了解或發展自己的能力。

除了順應孩子的發展需求之外，教養孩子也需要順應孩子的個人氣質傾向，如：活動量大的孩子，需要更多的運動，才會更有利於他的發展。

## 2. 我家的孩子很偏食，怎麼辦？

「小宇很挑食，只愛吃甜食，不喜歡吃菜吃肉，令人擔心他的營養與健康問題。」

### • 飲食問題帶來的健康問題

飲食習慣不良的孩子，容易注意力不集中、或是脾氣暴躁，而吃了太多高糖高鹽、高脂肪高热量的油炸食物，容易導致肥胖症，未來還可能因為血糖過高，引發糖尿病。

有些父母以為孩子小時候胖沒關係。其實，如果小時候沒有養成健康均衡的飲食習慣，長大後更容易愈發胖，可能造成呼吸不順、肺活量不佳及其他心血管疾病。而且肥胖容易使人自我形象低落，影響孩子的人際關係。

### • 讓孩子不偏食的五大良方

- (1) 吃飯前，不要讓孩子做劇烈運動。不可以零食代替正餐，如果孩子在正餐前肚子餓，可以改給他少量水果、牛奶止飢。
- (2) 孩子不想吃東西時，不要硬性要求與逼迫，選在孩子最可能餓的時候，給他食物，而且盡量少量多餐。
- (3) 改變食物烹調的方式，如：把青菜剁碎，跟餃子皮或餡攪和在一起，或以鮮豔的食物色彩或裝飾可愛的餐盤提升孩子吃的興趣。
- (4) 讓孩子參與烹調食物的過程，如：幫忙攪拌，鼓勵他吃看看自己製作的餐點。
- (5) 用聊天或繪本說故事的方式，鼓勵孩子嘗試新的食物，讓孩子明白飲食習慣與身體健康的關係。

## □ 3—4 歲的孩子

### ■生理動作發展

- 孩子四肢動作的協調性愈來愈好，可以同時控制手和腳的動作，如：一邊拍手、一邊踏步。
- 能用一隻腳站立，踮著腳尖跑，會自己下樓梯、上廁所，接近四歲，排便後能自己把屁股擦乾淨。
- 孩子會熟練地自己吃飯洗手，學習解開拉鍊、鈕釦脫下衣服，會自己穿襪子和不用繫鞋帶的鞋子，能雙手接球。

### ■父母可以做的事...

- 孩子精力旺盛，因為他正在學習掌控、運用自己的身體動作能力，父母不要過於苛責或擔心。
- 如果無法常帶孩子外出活動，可以在家裡準備一塊軟墊，帶孩子隨著音樂的節奏自然擺動。
- 鼓勵孩子自己解開鈕釦、拉下拉鍊、穿鞋、擺碗筷，對孩子來說，都是有趣的事。

### 孩子用餐習慣的建立

家裡應有固定的用餐時間，跟孩子約定好，在開飯前把電視關起來，要求孩子把玩具收好。不讓孩子在吃飯前，從事劇烈活動，或是開始一個遊戲，如果孩子玩得正高興，他當然不想乖乖坐下來吃飯。

家裡可以營造愉快的用餐氣氛，可以讓孩子更愛與全家人一起用餐，享受家人的共處時光。如果孩子愛在吃飯的時間滿屋子跑，應該要求他坐在固定的位置用餐，不要在後面追著餵他吃飯，**要求孩子坐在固定的位置上，才能吃東西。**

## ■認知能力發展

- 孩子常只關注事物的某一點，無法掌握全面，只能從自己的角度思考事情。
- 孩子會把不相干的兩個事件連結成因果關係，如：媽媽生病，是因為我不乖。
- 因為日常生活經驗的累積，孩子可以指認出常常看到的數字、標誌或符號，如：知道招牌上的 M 代表有吃有玩、有麥當勞叔叔的地方。

## ■父母可以做的事...

- 鼓勵孩子多觀察生活周遭的事物，與孩子討論他有興趣的主題，如：昆蟲、寵物、動物等。
- 讓孩子嚐試自己解決問題，不要搶著幫孩子做事，鼓勵他尋找問題的答案。
- 常說故事給孩子聽，與孩子討論故事中的人物、事件、結果，鼓勵他表達自己的想法。

### 為孩子打造閱讀環境

為孩子布置豐富的閱讀環境很簡單。首先，在家中一個舒適的小角落，預備好書架及充足的光源，圖書資源則可以從下列很多方式取得：

- (1) 到書店或各縣市立、鄉鎮圖書館看書或借書。
- (2) 可與親戚朋友、孩子的同學交換圖書。
- (3) 到二手書店或是拍賣網站尋找二手書。
- (4) 文建會兒童文化館網站有提供繪本動畫。

<http://children.cca.gov.tw/home.php>

## ■語言溝通發展

- 學到許多新字彙，能理解較長的句子，如：請你把地上的球跟球拍拿給媽媽。
- 喜歡聆聽、模仿各種聲音，如：各種狀聲詞「咩咩」、「喵喵」。
- 開始使用有連接詞的「複合句」，如：「彤彤不去睡覺，因為還不累」，也能使用問句及否定句。
- 會哼哼啊啊，唱簡單的歌。

## ■父母可以做的事...

- 多與孩子溝通分享生活中的經驗，如：今天做了哪些好玩有趣的事情，你最喜歡哪一樣？
- 教導孩子說話時應注意的禮貌，如：借東西時說：「我想跟你借這本書，可以嗎？」
- 利用睡前，為孩子說一個床邊故事，或播放合適的有聲書、好聽的歌謠給孩子聽。

### 鼓勵害羞的孩子表達自己的想法

每個人的氣質有天生的差異，某些孩子天生害羞，父母不要一直責怪他不夠大方，安靜害羞的孩子也有自己的優點。父母可以別種方法，慢慢地鼓勵孩子願意主動表達自己的想法與感受：

- (1) 不要強迫他發言，愈給他壓力，他就愈會抗拒。
- (2) 多與他討論生活中的事件與經驗。
- (3) 當他願意發表自己的想法時，多肯定他，增強他的自信心。

## ■社會情緒發展

- 會和同伴一起遊戲，能夠與人合作，尋求同伴的幫助，能適應團體生活及遵守群體規範。
- 因為剛上學有適應上的問題，孩子會有更多的負面情緒，喜歡告狀。
- 會主動向人打招呼。能對他人表達同情。會依據外顯的特徵，如：髮型或服裝，來認定性別。

## ■父母可以做的事...

- 爸媽可以邀請班上小朋友到家裡玩，讓他有更多機會練習與人相處互動的方式。
- 孩子鬧情緒時，可以適時回應孩子的情緒，幫助他認識情緒，如：「你看起來好生氣。」
- 提醒孩子與人互動時應該注意的禮貌，如：「請」、「謝謝」、「對不起」。

### 照顧自己的情緒

照顧孩子是十分費心辛苦的事，父母當然也會有情緒失控時，當你心情低落時，可以

- (1) 跟孩子說：「我現在心情不好，需要安靜地休息一下。」
- (2) 鼓勵孩子在一旁安靜地玩，自己聆聽輕柔的音樂，泡一杯茶喝。
- (3) 請人幫忙照顧孩子，讓自己放個半天假，出門散散心，從事自己喜歡的活動。
- (4) 帶孩子到朋友家跟小朋友玩，自己則跟好友聊天、紓解情緒和壓力。

## ■ 爸媽的 Q & A

### 1. 如何幫助孩子克服恐懼？

- **孩子不能區分想像與現實**

3、4 歲的孩子，因為無法區別想像與現實的不同，加上生活經驗不足，一旦生活中聽到、看到沒見過的東西或感覺到不尋常的氣氛，便會產生許多不必要的聯想，導致害怕與恐懼的產生。

- **不用孩子恐懼的東西嚇他**

有父母是以恐嚇的方式管教孩子，常跟孩子說：「你再不乖，鬼就把你抓走。」這也許有效，但卻讓孩子感到恐懼，給孩子的心理帶來不良的影響。建議父母不要讓孩子接觸到恐怖的故事或影片，也不要用恐嚇的方式管教孩子。

- **理解與接納孩子的恐懼情緒**

不要因為孩子表現出恐懼，就嘲笑他是膽小鬼，更不應該要求「男生」一定要勇敢。恐懼的情緒人人都會有，父母應該試著接納孩子的恐懼情緒。

- **孩子對死亡與災難的恐懼**

某些孩子可能會因為經歷親友的死亡，或碰到災難，如：921 大地震，對死亡與災難產生莫大的恐懼，父母不應避諱與孩子談論這些話題，如果父母也表現出排斥及恐懼的心態，會讓孩子更加害怕。

- **帶領孩子尋找因應恐懼的策略**

孩子真的很害怕時，父母可以多陪伴他。在睡覺前，可為孩子講溫馨可愛的故事，或放一些輕柔的音樂，緩和他的恐懼情緒；為他點上一盞夜燈，增加孩子的安全感。有很多繪本的主題與如何面對恐懼有關，父母也可以透過親子共讀，幫助孩子從不同的觀點看待恐懼。

## 2. 如何進行親子共讀？

- 親子共讀，從說故事開始

要引起孩子閱讀的興趣，父母自己必須先能享受閱讀的樂趣。一開始，父母可以在家裡布置一個安靜舒適的小角落，旁邊就放著圖畫書，以愉快的心情，說故事給孩子聽。不要把說故事想得太難，用自然的方式朗讀繪本，孩子就會陶醉其中，享受共讀的樂趣。

- 同樣的故事重複說，好嗎？

許多孩子會要求爸媽重複說同樣的故事，父母不要因此失去耐性，認為孩子沒有學到新東西。孩子喜歡重複聽一個故事，可能是受到故事的某些情節所吸引，從多次重複閱讀中，他會更深刻地感受到其中的意義。所以親子共讀應該重質不重量，重複說同樣的故事沒有不好，最重要的是孩子想聽、喜歡聽。

- 不要把說故事當作說教

許多父母說故事給孩子聽的目的，是要趁機教訓孩子，警惕他日常生活的行為表現。如此，孩子會認為爸媽是在藉著說故事罵他，很快就會失去聽故事的興趣。

- 親子共讀的過程，可鼓勵孩子發問、分享

故事本來就是一種經驗分享，在親子共讀的過程中，父母可以鼓勵孩子發問、分享類似的生活經驗，但是千萬不可強求，更不能要求孩子一定要複述或背誦故事，或問孩子書中許多知識性的問題，像在考試一樣，這樣做反而會扼殺了孩子的閱讀興趣。

- 如何挑選圖畫書？

父母都希望為孩子選擇優質、有意義的圖書。但是不見得只有大人覺得意義深刻的書才是好書，能夠反映孩子生活經驗與感受的書籍，都很適合孩子閱讀。

目前坊間每年都有辦理「好書大家讀」的活動，為民眾評選出年度最佳兒童讀物，爸媽可以參考台北市立圖書館網頁，進入好書通報一項，那裡提供了豐富的相關資訊。

### 3. 甚麼是感覺統合？如何幫助感覺統合失調的孩子？

- 所謂的感覺統合

學齡前孩子的大腦，可說是一部處理感覺的機器。在這段時期，小朋友都是直接藉由各種感覺，來認識自己的身體和他周遭的環境。所謂感覺統合，就是指大腦組織、整合感覺的訊息，為應付環境需求，做出適當反應的過程。

- 感覺統合的重要性及影響

嬰幼兒期的感覺統合發展十分重要，因為如果孩子的感覺統合失調，腦部感覺接收器及感覺神經通路就不能正確的接收外在環境的訊息，因而形成動作的遲緩或不協調、反應遲鈍，讓父母、老師、同學誤以為他們是故意搗蛋、不專心、或智能有障礙等，因此無法建立良好的人際關係、沒有自信，進而產生情緒困擾或行為問題，無法有效學習，甚至拒絕學習，形成一個惡性循環。

- 感覺統合失調的徵狀

感覺統合失調可能的徵狀如下：平衡感差，易跌倒；不喜歡被碰觸，拒絕洗頭理髮；上課坐立不安，無法安靜坐著，喜歡發出怪聲；語音分辨不清，常聽錯字、聽錯意思或沒聽到別人說話；辨識物體形狀、大小或數字困難；不會玩拼圖、認字困難、方向感及距離感差。

- 如何幫助感覺統合失調的孩子

父母如果發現孩子出現一些感覺統合失調的徵狀，不要太過擔憂，有時孩子只是缺乏感覺的刺激，各地醫院皆有提供專業的診斷與協助，父母可帶孩子去進行檢查。

另外，感覺統合失調的診療，需透過專業職能治療師的診斷，不要輕易相信坊間其他非專業的判斷與治療，而成功的治療，最需要的是父母的參與及配合。

## □ 4—5 歲的孩子

### ■生理動作發展

- 可以在有障礙物的空間行動自如，左、右腳皆能單腳跳，可以雙腳交替上下樓梯。
- 能練習拍球，能伸手接球，會對準目標丟球、踢球。
- 能仿畫十字形和方形，連續剪出一條線，學會自己穿套頭衣服、扣扣子、拉上拉鍊，並練習刷牙、漱口、拿筷子，但有時仍需要成人協助。

### ■父母可以做的事...

- 孩子活力十足，騎單車、跳繩、玩球、跑步，都是很好的運動。
- 運動應適度，不要讓孩子太早接受密集且壓力大的訓練，如：參加競爭性的游泳比賽。
- 讓孩子幫忙做早餐、擦桌子、擺餐具，學習自己折疊衣服、被子，這些都可以為孩子帶來成就感。

#### **幫忙做家事，是遊戲，也是運動**

讓孩子幫忙做簡單的家事，不僅養成他的責任感與好習慣，對孩子而言，也是一種遊戲和運動，有助於他的發展與學習。

孩子可以做的家事很多，包括：收拾東西，把東西歸類排整齊，清洗個人的餐具杯子，清理桌面等。

## ■認知能力發展

- 對生活中的事物有基本的概念，如：有四個輪子，人可以坐在裡面的，會猜到是車子。
- 孩子喜歡發問，樂於自己實驗、操作新的想法，如：把肥皂當作小船。
- 孩子能指出物件的異同，注意到生活中人事物的改變，可以運用圖畫或其他方式做紀錄。

## ■父母可以做的事...

- 不要求孩子記憶、背誦知識，帶孩子到大自然中學習觀察，鼓勵他提出問題。
- 讓孩子主動探索，如：觀察昆蟲、自己動手做昆蟲手偶，他自然會學到昆蟲的相關知識。
- 鼓勵孩子思考故事中發生的問題，讓孩子預測或改編故事的結局，激發孩子的想像力。

### 關掉電視，學習才開始

孩子一直盯著電視，沒有時間去發現、觀察周遭的環境，也沒有機會主動去學習。但是把電視關掉後要做些甚麼呢？

- (1) 全家人一起坐下來讀一本書。
- (2) 走出家門，到公園散步談天。
- (3) 一起動手製作一道健康點心。
- (4) 欣賞音樂，拿出望遠鏡觀星。

## ■語言溝通發展

- 能依大人的指示完成事情，可以安靜地聆聽，並且複述別人說的話。
- 喜歡聽故事，能簡短重複自己聽過的故事。會用完整的句子，描述自己的經驗和感受。
- 孩子會依照對話情境的不同，調整自己說話的內容和口氣，如：對老師說話時，比較有禮貌。

## ■父母可以做的事...

- 聆聽孩子描述學校發生的事件或經驗，雖然他說得未必完整，卻是重要的情感分享與練習口語表達的機會。
- 鼓勵孩子說故事，和他一起用圖畫或文字紀錄下來，將有助語文能力的發展。
- 教孩子成為有禮貌的人，如：跟公車司機說謝謝、與人問好，這些都是重要的社會語言。

### 你一句、我一句 玩故事接龍遊戲

有一種遊戲十分簡單，每個人都可以跟孩子玩，孩子一定會很喜歡跟你一起編故事。你一句、我一句，故事接龍真有趣。

「從前，有一隻小狗迷路了，在尋找主人。」

「小狗的主人不見了，他很傷心。」

「他到處問別人，有沒有看到他的主人。」

.....

## ■社會情緒發展

- 孩子喜歡和朋友一起遊戲、合作，能和人分享共用物品，會幫忙友伴。
- 孩子能負責團體分配的簡單工作，會排隊和輪流，願意遵守團體遊戲的規則。
- 孩子能表達自己的情緒感受，察覺他人的情緒，給予安慰與關心。知道性別不會隨外表改變而變化。

## ■父母可以做的事...

- 若孩子天生害羞，父母可邀請他的同學到家中來玩，在安全熟悉的環境下，學習與朋友相處。
- 在家庭生活中，分派給孩子一份簡單的任務，如：每天幫忙擺碗筷，養成孩子的責任感。
- 和孩子玩扮演遊戲，有助他練習社交技巧，學習解決衝突，表達情感，認識人我的異同。

### 孩子的性好奇

孩子約在3到4歲前，已經知道自己的性別，而當孩子對男、女生的性別及生殖器官的差異產生好奇時，會提出很多問題，或喜歡偷看別人上廁所，玩弄自己的性器官等，你可以

- (1) 以平常心，健康且坦白地回應孩子的性好奇。
- (2) 幫孩子洗澡時，教他認識自己的性器官，學習如何清潔、保護自己的身體。
- (3) 如發現孩子自慰，不要驚慌，可以跟他說：「你的手上有看不見的細菌，摸生殖器會生病，身體的器官要好好愛護，不能拿來當玩具。」

## ■ 爸媽的 Q & A

### 1. 該如何跟情緒暴躁易怒的孩子溝通？

「小偉只要不如自己的意，就會大哭大鬧，在地上打滾，該怎麼跟這樣的孩子溝通？」

暴躁易怒的孩子，有時因為容易受挫折，面對不合自己心意的人事物，常有激烈的情緒反應。這樣的孩子，可能天生情緒反應就比較激烈，但還是可以透過合宜的教養方式，提升孩子對挫折的忍耐度，幫助孩子學習表達自己的感受與情緒，用正向的方式處理情緒問題，與人溝通。

#### • 更好的溝通：同理心的語言

使用責罵或處罰，對孩子是沒有用的，孩子可能哭得更激烈，覺得自己很委屈。即使一時停止吵鬧，心中可能累積更多負面情緒，對生活周遭的人事物，更缺乏善意與信心。

如果父母學習對孩子使用同理心的語言，讓孩子感受到爸媽瞭解他的感受與難處，孩子可能變得更容易溝通。這樣，孩子可能學會如何適當地表達自己的需要與感受。當別人無法滿足他的需求時，他比較不會感到憤怒與生氣。

#### • 甚麼是同理心的語言？

孩子的情緒正處於激烈、無法控制時，建議父母可以蹲下來，平緩自己的情緒，試著用同理心的語言與孩子說話，如：「你現在很生氣。」

使用同理心的語言時，父母可以試著描述孩子的狀況，如：「你現在看起來很不舒服」、「你的表情好像不高興」、「你覺得很難過」。

當成人有不同的反應，不是大聲叫罵，孩子可能會停下他無理取鬧的動作，想要與你說話。這時，你可以跟孩子有更多溝通的機會，記得先傾聽孩子的感受，不要急著解決問題，也不要責罵他。

## 2. 孩子有交友問題，該如何是好？

「孩子常抱怨同學不理他、不跟他玩或不跟他作好朋友。該如何處理呢？」

### • 耐心傾聽孩子的困擾

父母最重要的就是先學習耐心地傾聽孩子遭遇到的困難，雖然孩子抱怨的事情可能大同小異，但他的情緒需要抒解及安慰，父母應該傾聽他的苦惱，給他一些鼓勵與建議，幫忙他想一些積極的方法挽回友誼，也可以藉機讓孩子學到一些社交相處的技巧。

### • 積極的作法及建議

父母可以邀請幾個熟悉的孩子到家裡玩，示範如何與他人交往互動，帶孩子們一起玩簡單的遊戲，與其他家庭一起出遊活動，讓孩子在自己熟悉的環境下，長時間與別的小朋友相處熟識，慢慢地就會玩在一起。

鼓勵孩子與別人分享玩具及點心，讓孩子帶玩具或點心到學校與同學分享。挑選跟友誼有關的繪本與孩子共讀，與天生害羞的孩子分享交朋友的經驗與方法，這些都是幫助孩子解決交友疑難的方法。

### • 幫助不會交朋友的孩子

有些孩子不被其他孩子接納的原因，可能包括：服裝儀容不乾淨，喜歡說粗魯的話，搶同學的玩具，常推擠同學，破壞別人正進行的活動。這些孩子往往以為這樣做可以吸引大家的注意，不知道這樣是不適當的。

建議父母瞭解孩子的交友狀況後，從旁觀察孩子與別人的相處的情況，從其中找到問題的關鍵，幫助孩子學習尊重別人，瞭解正確的社交方式，在團體活動進行中，學習與他人互動、合作、分享，注意他人的需要，學會用正確有禮貌的方式，來表達自己的感受與需要。

幫助孩子轉變的過程是漫長的，父母也可以透過繪本童書跟孩子討論分享，在家庭關係的實踐中，以身作則，多瞭解孩子的想法與動機，孩子如有情緒上的問題，可以多使用同理心的方式，傾聽孩子的情緒及心聲，才能真正地幫助孩子。

## □ 5—6 歲的孩子

### ■生理動作發展

- 孩子可以兩腳交互地跳繩。五歲半後，手腳可同時用力，進行全身性的活動，如：爬竿。
- 孩子會仿寫一些字、畫出三角形；能不在大人的協助下，分辨衣物的前後，自行穿好衣服褲子、綁好鞋帶，也可以流暢地使用剪刀。
- 甚至已能臨摹或憑想像畫出生活中常見的人事物，並把細節描繪出來，如：汽車。

### ■父母可以做的事...

- 多帶孩子到室外活動，如果孩子一直關在家裏，長時間從事室內靜態的運動，他大肌肉動作的協調性、運動技能將無法得到充分發展。
- 在安全的考量下，可以讓孩子去玩單槓、學習游泳，使孩子的動作反應更為統合、靈活。
- 讓孩子自行搭配衣服、褲子、鞋子，讓他參與更多的家庭事務，孩子會學到更多的生活技巧。

### 在家裡，也能學習

為孩子在家裡布置一個學習的環境，簡單的材料與工具，對孩子來說，都能創造出無限新鮮的樂趣與學習。你需要準備的東西如下：

你可以放一張小桌子，書櫃子上收藏合適孩子閱讀的書籍，抽屜裏放一些可以發揮創意的材料與工具，如：圖畫紙、色紙、黏土、彩色筆、蠟筆、剪刀、白膠、空瓶子等，大的抽屜可以放一些組合積木，或是益智遊戲。

## ■認知能力發展

- 孩子的思考逐漸由具體而抽象，慢慢建立了基本的時間與數字概念。
- 有些孩子能理解10以內的具體數字概念，知道早上、中午、晚上的時間順序。
- 能觀察與分辨自然生態的現象，對各種生物感到好奇。可在腦海中形成圖像，進行思考。

## ■父母可以做的事...

- 不要求孩子死記、書寫注音符號或數字，孩子應該從生活經驗中，慢慢地建立概念。
- 拓展孩子真實的生活經驗，帶孩子去爬山認識花草植物，進行觀察、分辨，學習新知識。
- 適時問孩子問題、教孩子如何使用新工具、鼓勵孩子用語言、圖畫或其他的媒介表達自己的想法等，這些都是增進孩子認知發展的好方法。

### 教孩子不無聊

孩子老是抱怨無聊，只好送孩子去上才藝課程，孩子不見得有興趣，學一下就不想學了，浪費錢也浪費時間，並不是最好的安排。

建議父母可以這麼做：

- (1) 布置豐富的學習環境，如：書籍、各種簡單的材料、工具。
- (2) 鼓勵孩子發明遊戲，研究玩具可以有怎樣不同的玩法、怎樣玩才好玩。
- (3) 鼓勵孩子先有構想，再動手做做看，把構想做出來。

## ■語言溝通發展

- 可以安靜地對照畫冊，聽故事CD，聆聽更長的故事，熟練地組織吸收新的語言資訊。
- 聽完故事，能說出重要的情節，在團體討論時，可以發表自己的意見。
- 孩子的語言發展逐漸成熟，能完整敘述自己經歷過的生活事件。

## ■父母可以做的事...

- 孩子下課回家後，與他討論學習的活動與經驗，幫助他組織吸收新的知識。
- 跟孩子一起朗讀童謠或故事，享受文章的韻律與故事內容，不要求他背誦。
- 鼓勵他發表自己的想法與意見，跟他溝通生活中的細節，分享彼此的感受。

### 親子溝通的小秘訣

- (1) 公共場合及親友面前，不要無故責罵。
- (2) 每次責罵或處罰前，先聽孩子怎麼說。
- (3) 專心傾聽孩子說話，不要打斷或分心。
- (4) 不要出現任何取笑孩子的言語或行為。
- (5) 回應孩子說的話，接納他提出的想法。

## ■社會情緒發展

- 孩子可以遵循團體的遊戲規則，玩一些簡單的規則遊戲，如：撲克牌、彈珠比賽遊戲。
- 孩子群體間，常有小團體，出現「我和你同一國」的情況，喜歡和同伴分享秘密。
- 孩子的情緒平和，知道自己和別人不同，而且和父母是不一樣的個體，邁向心智的獨立。

## ■父母可以做的事...

- 如果孩子表現優良，你可以立即具體地鼓勵他：「你會自動幫忙收拾家裡，我很感動。」
- 傾聽孩子在人際上遇到的難題，不要批評取笑他的處境，給他一些鼓勵與建議。
- 父母要作好心理預備，孩子即將上小學，不再會常常黏著你並事事倚賴你。

### 幫助孩子學會分享

有些孩子不太喜歡與人分享，可能是天生的氣質使然，或是家裡的獨生子女，所以沒有分享的經驗，爸媽如何教會他們分享？

- (1) 不要用強迫、命令及責罵的方式。
- (2) 給他心理準備的時間，不要直接命令他把玩具或點心拿出來，分給其他孩子。
- (3) 尊重地詢問他：「願不願意把東西跟別人一起分享？」不願意則不勉強。
- (4) 跟他解釋跟別人交換、分享，可以交到好朋友一起玩，會更有樂趣。

## ■ 爸媽的 Q & A

### 1. 我的孩子愛買東西，吵不停怎麼辦？

「小芸愛看廣告，甚麼都吵著要買，這實在不是一個好習慣，怎麼辦呢？」

- 教孩子如何「解讀」廣告

孩子不瞭解廣告的目的是為了鼓勵人們去購買他們的產品，也誤以為廣告的內容都是真的。有時，甚至分不清楚廣告和真正節目的差別，建議父母與孩子一起看電視時，可以多跟孩子討論，跟孩子說明哪些是廣告，解釋廣告的目的。

如：父母可以試著舉例，跟孩子說明許多飲料或玩具的廣告，都有可愛的代言人物，就是希望小朋友多多去購買。也可以讓孩子自己比較看看，花大錢買了廣告促銷的飲料，不見得比其他的飲料好喝。

- 以身作則，示範良好的消費態度

如果孩子從小就學會要買名牌，認為東西包裝一定有卡通明星，那孩子長大後，恐怕樣樣都要使用名牌，消費習慣一旦養成，未來想改變很難。所以，父母要在日常生活中，力行簡約的原則，不花多餘的錢購買不需要的東西，也不一定要用名牌商品。如此，才能以身作則，讓孩子在潛移默化中，從小就建立良好的消費態度。

- 幫助孩子建立對信用卡的正確概念

父母應告訴孩子，就算使用信用卡購買東西，事後還是要給錢，使用信用卡，容易讓人買了原本不需要的東西，應該盡量節制。這樣孩子才不會誤以為，使用信用卡就可以買東西、不必付錢。

## 2. 我的孩子輸不起，凡事想搶先，該怎麼教他？

「炫元動不動就生氣，排隊總是想搶第一，玩溜滑梯沒有搶到第一就哭了，跟同學玩遊戲輸了，就生氣，該怎麼幫助他呢？」

許多孩子因為是家中的獨生子女，大人處處都遷就他，結果孩子到了幼稚園上學，發現同年齡的同學不會讓步，他不能再事事搶先，玩遊戲時，也不見得可以獲勝，因此大受挫折，以哭鬧發情緒。如此，該怎麼教他呢？

### • 在家中也強調「團體生活」的基本禮儀及規範

許多父母認為孩子是上學之後，才進入團體生活。其實家庭生活也是團體生活的一種，如果孩子從小在家庭生活中，就學到團體中需要相互尊重、禮讓、輪流、分享的基本禮儀及規範，到了學校，自然就會禮讓別人，因此，建議父母不要過於寵愛孩子，養成凡事只想到自己，事事都要別人退讓、護著他的個性。

### • 多與孩子玩一些益智遊戲

玩益智類的遊戲，必須遵守輪流、公平競賽的規則，如果父母多與孩子玩五子棋、象棋、跳棋等棋類遊戲，或撲克牌的蓋棉被、抓烏龜、接龍遊戲以及大富翁等紙盒遊戲，會有助於孩子從中學到輪流的規則，且玩遊戲本來就有輸有贏，孩子玩多了、看多了，自然會體認到「勝敗乃兵家常事」的道理，較能以平常心看待輸贏與成敗。

### • 鼓勵孩子「再試一次」

在遊戲與生活中，當孩子面對自己的挫敗時，千萬不要嘲笑他的不行，這樣可能會更加打擊孩子的自信心。建議父母可以表現出：「沒關係！大不了再試一次！」的態度，鼓勵孩子以平常心面對自己的挫敗，失敗沒關係，更重要的是事後能仔細檢討挫敗的原因，針對原因作改善，努力再試一次！

爸媽也可跟孩子分享自己小時候曾經從失敗中站起來的一些經驗，讓他知道世界上所有獲勝的人，都曾有無法計數的失敗經驗，成功是從無數失敗經驗中長出的智慧果實。

### 3. 我家也有「小學新鮮人」，如何幫助他？

「國奕就快要上小學一年級了。在進入小學之前，我需要幫助他在哪些方面作好準備呢？」

孩子一旦上小學，需要適應長時間坐在椅子上聽講，並遵守班級的秩序。許多生活的規範都與幼稚園有很大的差異，如：沒有提供點心，要上一節接著一節的課程，上課不可以說話、吃東西、上廁所，有時還會考試，回家還要寫作業...孩子剛開始的確會覺得不適應。許多父母甚至比孩子還要緊張，以下幾項建議供父母參考：

- 以平常心看待

其實，父母可以平常心面對，唯有父母放心，孩子才能安心。只要父母願意與孩子一起抱持「兵來將擋、水來土掩」的態度，相信孩子一定可以順利走過這段幼小銜接的適應期。事實上，需多研究顯示，大部分小一的孩子，都能適應得很好，父母只需要在孩子上小學前，幫助孩子在生活上與心態上作一些調整就可以了。

- 調整孩子的生活作息

進入小學，生活作息得作全面調整，原本可能八點起床的孩子，現在七點就得起床，而且，還得精神飽滿地去上學，才能專心學習，所以孩子每天晚上九點一定要上床睡覺，才能有充足的睡眠。

父母可以與孩子一起討論，訂出生活作息時間表，在前一天準備好上學用品，及出門要穿的衣服，這樣隔天早上就有充裕的時間吃早餐，可以減少孩子的緊張忙亂，不會在混亂與匆忙中上學。

- 跟孩子討論小學與幼稚園的異同

父母可先跟孩子聊聊小學的生活，說一些小學才會發生的活動及趣事，以及小學與幼稚園生活的不同點；告訴孩子：「你要上小學了，這表示你長大了，變厲害了，才可以上小學，接受更難的挑戰！」。同時，也可利用一些繪本與影片，跟孩子討論小學生活可能有的新經驗與學習，讓孩子一方面有預備，一方面也有期待。

- **一起拜訪小學校園**

可在孩子上小學前，帶他參觀一下校園，包括：孩子最愛的操場、遊戲場以及未來一年級的教室，引發孩子對小學生活的嚮往與期待。

- **需要事先上正音班嗎？**

有許多父母擔心孩子上小學，無法趕上一年級的進度，而考慮讓孩子先去上正音班。其實沒有太大必要！

在幼稚園的課程中，老師和孩子常常一起唸兒歌、說故事、閱讀不同形式的讀本，鼓勵孩子探索環境中的文字符號，孩子已經認識許多書面文字符號，如：數字、自己及好朋友的名字等等，只是未必直接教導注音符號的讀寫而已。

只要孩子在日常生活中，發音標準、會正確地說出事物的名稱、並且清楚表達自己的意思，到小學再學注音符號或國字，其實並不困難。

需要注意的是，如果孩子有發音與表達上的問題，可先請教幼稚園老師的意見，並到醫院尋求專業的語言治療管道，才能有效地幫助孩子。

## □ 其他可參考的有用資訊

教育部國教司：

[http://www.edu.tw/EDU\\_WEB/Web/EJE/index.php](http://www.edu.tw/EDU_WEB/Web/EJE/index.php)

全國幼教資訊網：

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

內政部兒童局社區保母支持系統網：

<http://nursery.cbi.gov.tw/>

經濟部標準檢驗局：

<http://www.bsmi.gov.tw/indexset/main1.jsp?no=7>

台北市政府社會局－嬰幼兒服務：

[http://www.bosa.tcg.gov.tw/i/i0100.asp?i1\\_code=01](http://www.bosa.tcg.gov.tw/i/i0100.asp?i1_code=01)

台北市政府衛生局社區心理衛生中心：

<http://mental.doctor.com.tw/index.asp>

台北市立圖書館網址：

<http://www.tpml.edu.tw/TaipeiPublicLibrary/index.php>

文建會兒童文化館：

<http://children.cca.gov.tw/home.php>

臺北市早期療育綜合服務網：

<http://www.tpscfdde.gov.tw/>

台灣母乳協會：

<http://www.breastfeeding.org.tw/>

中華民國發展遲緩嬰幼兒基金會：

<http://fcdd.org.tw/html/news/>

# 解開孩子成長的密碼

## —0-6 歲嬰幼兒發展手冊

發行人：杜正勝

編輯委員：呂木琳、吳財順、陳明印、潘文忠、鄭來長、  
黃月麗、許麗娟、王慧秋

總編輯：林佩蓉

諮詢顧問：保心怡、歐姿秀、蔡延治、陳娟娟、陳淑琦、  
郭李宗文

審查委員：蔡春美、許玉齡、蘇雪玉、汪慧玲、謝國清

撰文：林佩蓉、黃于庭、許惠茹

執行編輯：王珊斐

視覺規劃：魔莉星球創意圖案工作室  
<http://www.sherri-design.com>

發行單位：教育部

地址：100 臺北市中正區中山南路 5 號

出版年月：96 年 04 月

教育部網址：<http://www.edu.tw>

～ 版權所有、請勿翻印～