

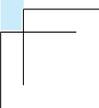
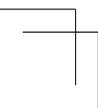


一本給父母的手冊



教育部 發行

國立空中大學
健康家庭研究中心 編印





我和我的孩子

一本給家長的手冊

關於這本手冊

這是一本為幼兒園家長所準備的手冊，它的設計理念是：

1. 從可能困擾家長的親職問題面著手。
2. 透過家長對個人、子女及親子互動的檢視，了解自我親職教育的需求。
3. 藉由簡單的說明，家長能快速正確的學習親職知能與技巧。

這本手冊所提供的相關資訊是由幼兒園家長、教師、審查專家，以及一群家庭教育相關領域專業人員合作完成。

我們共同努力的信念是—

協助家長在親職的路上得到更多的啟發，讓孩子的
成長更健康快樂。



目錄

子女發展



我為何要了解幼兒的發展特徵?.....8



孩子動不動就說「不要」，我該怎麼辦?10



我的孩子總是挑食，怎麼辦?.....12



孩子總是慢吞吞的，我該怎麼辦?.....14



這麼小的孩子需要培養他們責任感嗎?.....16



我的孩子沒耐心，怎麼辦?.....18



如何培養孩子的禮貌?.....20



孩子間常有手足衝突，我該怎麼辦?.....22



家長角色



我該如何扮演好家長的角色?.....26



我不知道如何與老師溝通或合作，怎麼辦?.....28



工作、家庭兩頭燒，我該怎麼辦?.....30



我該如何做好自己的情緒管理?.....32



我該如何以身作則做孩子的榜樣?.....34



配偶的教養觀點與我不一樣，怎麼辦?.....36



親子互動



孩子覺得我偏心，怎麼辦?.....40



假日時我只想休息，但孩子怎麼辦?.....42



我如何與年幼孩子溝通?.....44



我有時會分不清尊重與放任，怎麼辦?.....46



孩子常不遵守規範(約定)，我該怎麼辦?.....48



我如何與年幼孩子相處?.....50



我的孩子會吵著用手機或平板，怎麼辦?.....52



校園生活



如何選擇適合我孩子的幼兒園?.....56



我的孩子討厭上學，怎麼辦?.....58



孩子不知道如何和小朋友相處，我該怎麼辦?...60



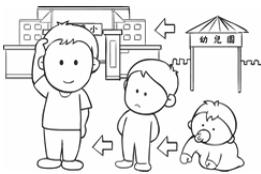
孩子需要學習自我保護嗎?.....62



我該如何幫助孩子做好幼小銜接的準備?.....64



MEMO





子女發展

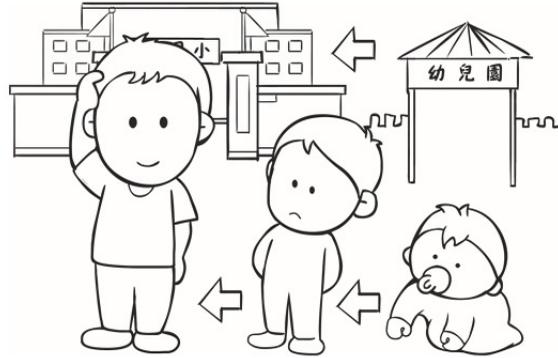
幼兒階段的孩子，其發展是人生中最為快速且最為明顯的時期，儘管迎接孩子的到來是許多家長心中最大的喜悅，但隨著孩子出生所帶來的教養責任，將是家長即刻要面對的一大課題。如何在孩子發展最為快速的階段裡，了解並提供孩子所需，給予適當的協助，更是家長所關心的。

孩子的成長只有一回，家長也都以「為孩子好」為出發點，但為何孩子總是愛挑食，這不吃那不吃的，不然就是動不動就說「不要」，做什麼事都慢吞吞的，對於這些沒有預期到的情形，家長到底該如何做呢？





我為何要了解幼兒的發展特徵？



幼兒時期，家中寶貝的發展真可以說是「一眠大一吋」。但親愛的家長，你知道幼兒階段的發展面向有哪些嗎？

從下列情形來認識家中幼兒期小朋友的成長情形：

- 1. 孩子在吃飯時，還不會使用餐具。
- 2. 孩子不會使用剪刀及扣釦子。
- 3. 孩子還不會單腳跳躍、玩跳繩。
- 4. 孩子還不會自己去上廁所。
- 5. 孩子無法專注的和人說話，且會有過於衝動的表現。

如果你有勾選上述選項，那麼，應該要留意孩子的發展情形！



幼兒期小朋友的發展是全方位的，包括：身體、動作、認知、語言、社會、情緒等面向。所以若家長能了解孩子的發展特徵，可避免過於緊張，又可積極協助孩子正向發展。



家長可以運用下列方法，來協助孩子：

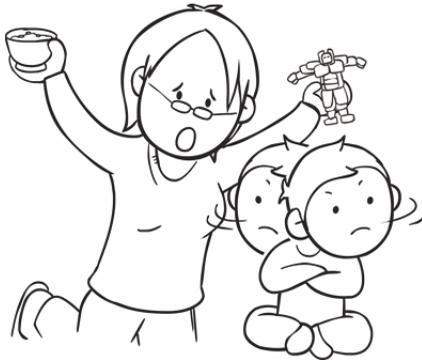
1. 家長要了解及掌握孩子在發展過程中的「關鍵期」，並運用遊戲、閱讀或運動等方法來協助孩子發展。
2. 家長可於日常生活中安排孩子參與各項活動，以促進孩子身體、心理、認知和情緒的發展。
3. 家長宜運用「兒童發展檢核表」(<http://health.gov.taipei/Default.aspx?tabid=411>)來觀察和了解孩子的發展狀況。
4. 了解每個孩子都具有獨特的特質與氣質，且在發展的起始時間與速度也有個別差異。
5. 當家長有相關問題時，可以看書、問專家、問幼兒園老師或帶孩子至醫院檢查，及早釐清問題，以利孩子健康的發展。

每個孩子都有自己的發展時間，家長應耐心陪伴孩子成長！





孩子動不動就說「不要」，我該怎麼辦？



孩子漸漸長大了，尤其到了 2-3 歲時，常常會動不動就說「不要」，甚至把「不要」、「不要」當成口頭禪，讓家長既頭痛又傷透腦筋，這時候到底該怎麼辦？要怎麼溝通、怎麼教呢？

當孩子說「不要」時，你會有下列的態度和行為嗎？

- 1. 完全不理會，並堅持按照自己的心意完成事情。
- 2. 不妥協地短兵交戰或直接用命令的口吻要孩子遵從。
- 3. 情緒失控且失去耐心的生氣、責罵孩子。
- 4. 恐嚇、威脅甚至用懲罰的方式對待孩子。
- 5. 更加嚴格規範與控制孩子行為。

如果你有勾選上述選項時，那麼應該要調整和改變自己的態度喔！



以下幾個方法提供家長參考，來協助孩子度過這個【No-No 期】：

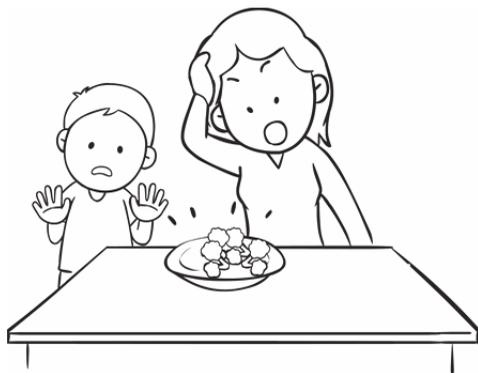
1. 孩子說「不要」亦是自主表達的方式，家長可以先同理他的心情和想法，再告訴孩子合宜的表達和作法。
2. 在無安全顧慮下，適時給予機會教育，讓孩子學習為自己「說不要」的行為後果負責。
3. 家長利用提供選項的方法，讓孩子可選擇想要的方式。
4. 提供一些新的學習機會，讓孩子成為家中小幫手，藉此更肯定孩子願意參與活動的意願，提升其能力。

幼兒階段的孩子開始發展自我意識，有時會透過說「不要」來表達自我主張、引起大人的注意或想要大人的陪伴，家長可多花點時間與心思來陪伴和理解喔！





我的孩子總是挑食，怎麼辦？



我的孩子很挑食，總是這不吃、那不愛的，實在很令人感到頭疼與無助。身為家長難免擔心長期下來會影響到孩子的發育、智力發展，或因營養不均衡產生諸多問題。若孩子總是愛挑食，該怎麼辦呢？

讓我們來看看孩子用餐時是否有以下的行為表現？

- 1. 吃飯的時候，只吃兩口就不吃了。
- 2. 只喜歡吃某類食物，對其他的食物比較抗拒。
- 3. 只吃自己熟悉或常吃的食物，對於新食物較為排斥。
- 4. 僅憑食物的外觀和味道，決定自己的喜好。
- 5. 家長總是追著孩子餵食。

如果以上的情形常發生在孩子身上，你應該留意孩子的用餐和飲食情形，改善孩子的挑食行為。



協助孩子攝取多樣的食物，以達營養均衡，家長可試試以下方法喔！

1. 改變孩子不愛的食物形狀或外觀，重新「包裝」並裝在可愛的餐具中。
2. 用不同的製備方式把孩子不愛的食物味道掩蓋住，或變換不同的烹調方式。
3. 邀請孩子參與食物的製備，使孩子享受自己動手做料理的樂趣，更可以讓他對食材不會有陌生感，進而減少挑食。
4. 孩子的胃容量是很小的，家長應適當規範孩子吃零食的時間和分量。
5. 安排消耗體能、熱量的遊戲或活動，孩子活動量增大，胃口自然也會提升。
6. 以身作則，不挑食，並避免在孩子面前批評食物好壞，免得造成孩子對食物有負面連結。

和諧、愉快的用餐氣氛，可減少孩子緊張和反抗心理，進而促進孩子的食慾喔！





孩子總是慢吞吞的，我該怎麼辦？



「拜託你，動作能不能快一點！」這句話應該聽起來很熟悉吧！相信家長們常常會因為孩子總是慢吞吞的吃飯，不疾不徐的穿衣服，畫圖也畫上半天...眼看就要來不及了，孩子怎麼還是那麼慢？！搞得大人既挫折又無奈時，該怎麼辦？！

當孩子動作「慢吞吞」時，你常發生以下的情形嗎？

- 1. 常會在早晨斥責孩子動作慢又不早起。
- 2. 常會焦慮地催促：「動作快一點！我們又要遲到了！」。
- 3. 一邊等待又一邊嘮叨與斥責孩子。
- 4. 喊得緊張又生氣，孩子更是聽得厭煩且無力。
- 5. 失去等待的耐心，乾脆把孩子的事通通拿來自己做。

如果你有以上情形時，你跟孩子的作息和互動需要修正和調整！



當急驚風家長遇上慢郎中孩子，下列撇步提供參考：

1. 調整日常生活作息，讓孩子晚上早一點休息，有充足睡眠。
2. 家長宜調整自己的步調，適度耐心等待和包容，和孩子共同取得一個可接受的平衡點。
3. 幼兒階段的孩子時間概念仍不足，家長可提前提醒孩子，讓孩子有預做下一件事情的準備及轉圈時間。
4. 動作不熟練或是能力不足皆會導致孩子動作緩慢，家長可視情況或能力予以調整步調。如：注意食物的分量或食用的方式。
5. 家長可引導及示範做事的方法，增進孩子做事效率。
6. 家長以身作則，做事有條不紊、不拖泥帶水。

適當的給予讚美及鼓勵，能讓孩子更精熟、有自信心且主動學習喔！



這麼小的孩子需要培養他們責任感嗎？



孩子任何能力的養成都是一點一滴、逐步且漸進的，生活中的大小事情都是培養孩子責任感的好教材，有責任感的孩子不論在生活自理、學習能力都能有較好的表現。

想一想，以下哪些情形與孩子及你相符？

- 1. 要求孩子收拾玩具總需要三催四請。
- 2. 幼兒園老師反應，孩子在幼兒園常常丟三落四。
- 3. 交代孩子的事情，常常因為玩遊戲玩到忘記。
- 4. 要求孩子完成的事，孩子沒完成，常常就算了。
- 5. 害怕孩子越弄越糟，還是自己動手做比較快。
- 6. 孩子年紀還太小做不來，由大人代勞或處理就好。

如果你的孩子有上述 1 至 4 的情形，你應該試著培養孩子學習對自己負責的態度；如果你有 5 至 6 的觀念，放手讓孩子在經驗中學會成長，家長為孩子做太多，容易養成依賴的孩子。



培養孩子的責任感，你可以這麼做：

1. 不要為了怕麻煩而剝奪孩子學習的機會。
2. 不要輕忽孩子的能力，避免過度擔心與保護，以免養成孩子依賴大人處理的習慣。
3. 從簡單的工作或任務開始要求孩子，例如：收拾玩具、擦桌子、物歸原位等，隨後依孩子的年紀或個別情況逐漸調整工作或任務的困難程度。
4. 沒有人一開始就能做到完美，但仍應該給予孩子鼓勵，讓他們有信心和勇氣繼續嘗試。
5. 讓孩子為自己的行為負責，承擔事物決定的後果，例如孩子未依承諾收拾玩具，就暫時將玩具收起來，不讓孩子玩。當孩子未遵守承諾時，就必須學習承擔失去某些權利的結果。

孩子能力的養成是從日常生活裡做中學、錯中學的經驗所累積，家長要有耐心且提供充分的學習時間與機會喔！





我的孩子沒耐心，怎麼辦？



「我肚子好餓！菜怎麼還沒來？」、「好了沒？爸媽快點，我不要等了！」相信以上對話，很多家長應該都不陌生，在許多需要等待的場合中，孩子常常會因為沒耐心而哭鬧，或做什麼事都三分鐘熱度，讓家長實在很苦惱，真不知該如何教導孩子呢！

想一想，孩子出現哪些沒耐性的行為表現？

- 1. 做事不能有始有終。
- 2. 不能如自己的願望或不順心的事時，就耍賴、哭鬧。
- 3. 碰到小困難就立刻放棄或馬上尋求別人幫助。
- 4. 玩玩具或看書時，時常是拿拿這個、換換那個。
- 5. 無法專心聽我或老師說話。

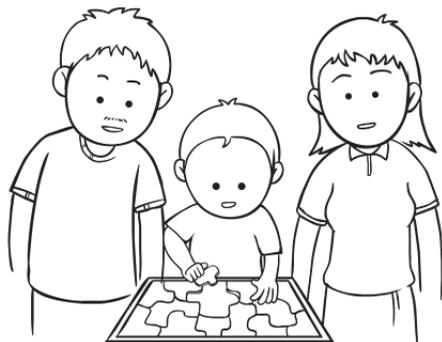
如果你有勾選上述選項，那麼，家長應該要留意並培養孩子的耐心及等待觀念！



孩子缺乏耐心時，家長可以這麼做：

1. 愈小的孩子在專注度、堅持度及等待時間都會比較短暫與不足，家長可以製造孩子等待的機會，以培養耐心。
2. 提供容易達成、有成就感的遊戲。先由簡單步驟即可完成的遊戲，再進入複雜的遊戲，從培養自信心和成就感開始。
3. 孩子遊戲或活動時，盡量排除其他環境干擾，一次只玩一種遊戲或閱讀一本書。
4. 善用工具培養孩子時間觀念，學習持續和等待，例如提供沙漏、計時器等視覺參考指標。
5. 當孩子行為進步時，應該給予鼓勵或具體肯定，孩子得到成就與自信，就會付出比較多的耐心來完成事情。

耐心是可以學習與培養的，在培養孩子耐心的同時，家長也別忘了多點耐心陪伴孩子。





如何培養孩子的禮貌？



我們都希望自己的孩子有禮貌、會主動和他人問候或是打招呼，然而孩子卻會出現不管大人怎樣教導或引導都不回應；甚至長輩問話也愛理不理或不回答的狀況，該如何教導或是培養孩子以禮待人呢？

可以先觀察一下你的孩子是否有以下情況：

- 1. 孩子的個性很內向害羞。
- 2. 孩子不知道如何稱呼對方。
- 3. 孩子常常不知怎麼表達，覺得打招呼很難啟齒。
- 4. 孩子與他人互動感到焦慮、有壓力。
- 5. 孩子日常生活就沒有說「請、謝謝或對不起」的習慣。
- 6. 孩子不會主動與人打招呼。
- 7. 孩子與人講話時，不看著對方。

如果你勾選部分選項，那就應該要開始協助與培養孩子的禮貌和擴展他的人際互動。



培養孩子的禮貌可以這麼做：

1. 家長應留意自己日常生活中的禮貌及合宜的行為，「以身作則」為孩子樹立榜樣，常說「請、謝謝、對不起」。
2. 孩子遇到第一次見面的長輩或陌生人時，家長應當場示範或引導。
3. 讓孩子知道打招呼的方式有很多種。如：點頭、微笑或者揮揮手等方式都是可以的。
4. 利用繪本、故事情境或角色扮演，來教導孩子禮貌的重要性和表達。
5. 利用遊戲中可反覆練習的方式，來養成禮貌的好習慣。
6. 當孩子表現出有禮貌的行為時，家長可多給予鼓勵、肯定孩子有禮貌的行為。

禮貌的養成就在日常生活中，家長的示範是培養孩子有禮貌的開始！





孩子間常有手足衝突，我該怎麼辦？



看別人家的孩子可以彼此相互照顧、友愛，我家的孩子卻總是大吵小吵不斷，我該如何協助孩子們和睦相處呢？

讓我們先來檢視一下你和孩子們的情形吧！

- 1. 孩子衝突時，我總是先責備年紀較大的孩子。
- 2. 經常給予年長孩子管教弟妹的權力。
- 3. 當孩子衝突時，常由孩子自行解決，任憑其大打出手。
- 4. 孩子發生爭吵時，不管任何理由，對所有的孩子都處罰。

請留意，以上情形都可能造成手足衝突的情形喔！



幫助子女培養良好的手足關係，你可以這麼做：

1. 當孩子有爭吵時，家長應避免判斷爭吵的對錯，多聆聽孩子的想法或意見。
2. 家長應協助孩子了解衝突原因，並適度引導孩子討論衝突時的解決方式。
3. 家長可藉由故事或繪本的討論，教導孩子如何解決衝突，和衝突後的情感恢復。
4. 利用遊戲培養手足間資源共享和合作，例如同完成拼圖或堆積木。
5. 日常生活中應培養手足間的禮貌和尊重，多說「請、謝謝、對不起」。

輕微的手足衝突是正常的，家長應該接納它，而當子女在面對衝突及問題處理時也是一種很好的學習喔！





MEMO





家長角色

你是否對於如何扮演好家長角色傷腦筋？有時也會因為在孩子的教養上與配偶或家人有不一樣的想法，而不知如何和配偶或家人做溝通？尤其面對工作、家庭兩頭忙時，更是千頭萬緒，不知該怎麼做？

讓我們一起進入手冊的主題中，協助你更了解自己以及與配偶或家人的相處，進而對家長的角色有更正向的態度、學習和準備。





我該如何扮演好家長的角色？



隨著小寶寶的誕生，家長立即面臨挑戰，如何扮演好家長的角色，才不致於手忙腳亂，疏忽親職角色職責，首先我們先來檢視自己的情況。

- 1. 我不知如何充實自己的教養知識。
- 2. 我常因為很忙，無法每天挪出時間陪伴孩子。
- 3. 孩子有困擾時，我都交由配偶或其他家人去處理。
- 4. 我常覺得無法了解孩子的個性和情緒。
- 5. 照顧或教養孩子都交由配偶或他人負責。

有以上的情形時，你應該開始學習如何扮演好家長角色了喔！



扮演好家長的角色，我可以這麼做：

1. 每天至少花 15 分鐘以上陪伴孩子，彼此分享或一起活動。
2. 參與孩子幼兒園的活動，能更加了解孩子的學習和社會發展。
3. 提供孩子學習機會，訓練其自立自主，視情況給予必要協助。
4. 在生活上以身作則，做孩子的榜樣。
5. 管理自我情緒，並學習紓解親職壓力。
6. 和配偶或家人溝通以一致的教養態度教導孩子，並尊重及支持配偶或家人的正向作法。
7. 和配偶或家人協調共同教養及陪伴孩子。

孩子的成長只有一次，稍縱即逝，家長應珍惜一生最珍貴的經驗。





我不知道如何與老師溝通或合作，怎麼辦？



在孩子的成長過程中，是否曾有一些想法想和老師溝通、交流，卻又不知道該如何開口？首先讓我們檢視一下你和孩子幼兒園老師的互動情形吧！

- 1. 我不會主動找老師了解孩子在幼兒園的狀況。
- 2. 因為工作忙碌，常缺席幼兒園或老師舉辦的活動。
- 3. 我應該尊重老師的專業，不會提出自己的看法。
- 4. 我不會將孩子在家中的情形告訴老師。
- 5. 我不了解孩子幼兒園所提供的學習活動、午餐和點心等。

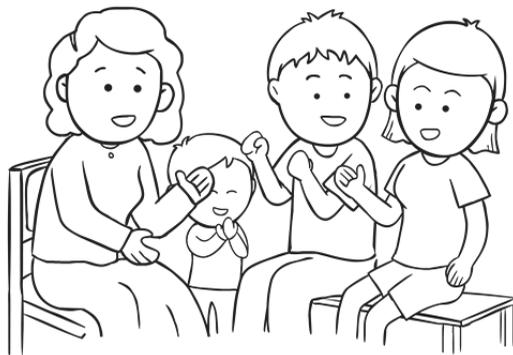
如果你有勾選以上任何一項時，你可能會漏掉幼兒園要傳達給家長的重要訊息，也可能因為沒有和老師充分溝通而不了解子女的發展情形。



與老師溝通、合作，你可以這麼做：

1. 選擇合宜的親師溝通時間與方式，例如可以透過親師聯絡簿；或是不影響幼兒班級日常作息與活動的進行下，和老師約定時間面對面溝通。
2. 每位家長對孩子都有不同的期許，你可以委婉表達並溝通自己的需求與期待，與老師商討家庭和幼兒園共同配合的方式和策略。
3. 親師間應以信任和關懷為合作基礎，勿在孩子面前評論老師，有任何需要釐清的事項應求證於老師。
4. 成為老師的盟友，協助老師了解自己的孩子，當孩子初到幼兒園時，家長可透過班親會、聯絡簿、接送時間或網路社群讓老師更熟悉孩子的特性。

良好的親師溝通，對孩子的成長和學習有正向助益喔！





互作、家庭兩頭燒，我該怎麼辦？



隨著女性教育程度提高，雙工作家庭比例增加，外出工作的情形也愈來愈普遍，這使得孩子出生後，工作與家庭角色更容易有衝突，是否發現下列情況，常在自己的生活中發生：

- 1. 上下班時間常急著要去接送小孩。
- 2. 每天下班要照顧孩子、做飯、洗衣等，一堆做不完的家事。
- 3. 每天忙得鮮少有時間和配偶或家人獨處、互動和談心。
- 4. 已經好久沒有時間做自己想做的事情了。
- 5. 工作不方便請假，但孩子的事也不想錯過，常會讓自己左右為難。

有以上的情形時，你應開始做些調整，將有助於互作和家庭間更得心應手喔！



下列撇步，或許能舒緩家長面對工作與家庭兩頭燒的情況喔！

1. 訓練孩子獨立負責。
2. 別事事要求完美。
3. 換個角度正向思考，有助自己心情轉換。
4. 與配偶或家人共同完成家務工作。
5. 留給自己與配偶或家人有放鬆的時間。
6. 運用身邊可用的資源：

表 1 可用資源分析列舉表

資源	提供的協助項目	達成效果
托育資源或設施	保母、托育機構或幼兒園	節省交通時間
其他家長協調幼兒 共乘	接送幼兒子女	共同分擔不同家庭的交通需求
鄰近親友	緊急照顧、接送	減輕照顧子女壓力
優質衛生餐館	必要時的晚餐來源	急迫性壓力下降
家務協助服務	家務清理收納、膳食料理等	節省體力時間，多陪伴子女
職場友善家庭措施	員工幼兒園、彈性工時	平衡工作與家庭
其他資源		

家人共同分擔家務、善用身邊資源，互作、家庭更輕鬆！



我該如何做好自己的情緒管理？



人都會有情緒，情緒感受沒有對錯，但家長的不恰當情緒表達卻會影響親子關係，甚至是家人關係。首先我們先來檢視自己的情緒，下列那些情況會讓你非常生氣、責罵孩子甚至體罰：

- 1. 我已經很忙了，孩子還不斷地吵鬧。
- 2. 孩子不聽規勸和手足或友伴吵架。
- 3. 孩子常常哭鬧、不聽話。
- 4. 看到家中到處都是孩子玩過的玩具，沒有歸回原位。
- 5. 孩子玩起來就不遵守約定的時間和規則。

如果你勾選了上述選項時，你應該尋求適當的情緒紓解或管理。



提升自己的情緒管理能力，我可以這麼做：

1. 覺察及接納自己的情緒，情緒不好時，預先向孩子、配偶或家人說明，請他們理解和體諒。如：「我今天心情不好，讓我先休息一下。」
2. 在安全無虞的情況下，告知孩子、配偶或家人，自己先暫時離開高壓現場數分鐘，冷靜下來並處理自己情緒。情緒事件後，說出自己的感覺，讓孩子了解大人的情緒及學習因應方式。如：「剛剛你們兩個搶玩具，讓我很生氣。」
3. 學習並尋找適合自己的情緒調節和紓解方式。如運動、看電影、聽音樂、繪畫、肌肉放鬆等活動紓解情緒。
4. 善用支持系統，當有情緒困擾時，可以適時和別人聊聊或詢問，使情緒得以紓解。

情緒管理是可以學習的，從找到適合自己的情緒紓解方式開始吧！





我該如何以身作則做孩子的榜樣？



家是孩子成長所接觸的第一個場域，家長更是孩子最早最直接、最具體的學習模仿對象。因此為孩子樹立良好的學習典範尤其重要。

請檢視自己在日常生活中的行為表現：

- 1. 告訴孩子吃飯要專心，但家人常吃飯配手機與電視。
- 2. 告訴孩子早睡早起身體好，自己到半夜還不就寢。
- 3. 要求孩子見到人要打招呼，自己卻往往對人視而不見。
- 4. 忘記答應過孩子的事，且事後也未加以彌補。
- 5. 和配偶或家人會在孩子面前爭吵，但卻責罵孩子彼此吵架。

以上都不是良好的行為表現，家長就像是孩子的一面鏡子，當孩子照著鏡子有樣學樣，而你也在孩子的身上看見自己行為的身影。



為孩子樹立好榜樣，你可以掌握以下幾個原則：

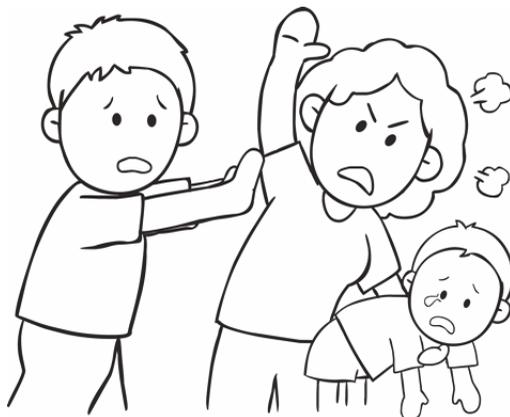
1. 規範孩子的行為同時也要自我要求，勿讓孩子產生大人都說一套做一套的感受。
2. 家長好的行為及態度會讓孩子耳濡目染下自然養成好習慣。
3. 建立規範共同遵守，不應該因為對象不同而標準不一致，若有不同應加以說明。
4. 建立家長的威信，對孩子的承諾不可輕易食言，除可建立孩子言行一致的價值觀外，也可建立孩子對大人的信任感。
5. 營造好的學習環境，引導正確觀念和認知學習。如你希望孩子能夠飲食均衡，則在餐點的準備就應該選擇營養均衡的食物。

為孩子樹立良好的學習典範，從日常生活中的點點滴滴開始喔！





配偶的教養觀點與我不一樣，怎麼辦？



有了孩子之後，家長的教養觀點如果不同步，很容易成為爭執或衝突的導火線，並易導致孩子無所適從。

教養孩子時，家裡是否常出現以下狀況或對話？

- 1. 配偶直接在孩子面前表示反對你的意見。
- 2. 你數落孩子的不是，配偶卻說你的不是。
- 3. 常因為管教方法和配偶有爭執。
- 4. 常覺得配偶對於孩子的行為反應過於大驚小怪。
- 5. 在家中，我或是配偶會說：「好，你最行，那以後你自己教、自己管好了！」。

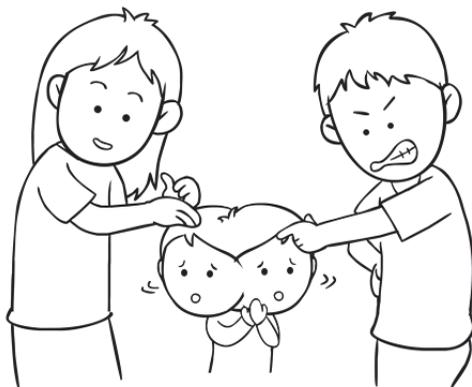
如果你有勾選以上選項，那你和配偶在教養孩子上應該做些調整了！



家長教養觀念不一致時，你可以這麼做：

1. 找出和配偶不同或差異觀點，溝通並協調好，再以一致的態度去面對孩子。
2. 與配偶互相尊重且站在同一陣線，避免孩子無所適從。
3. 教養有衝突時，可先以其中一人的意見為主，彼此再找尋合適的溝通時機，避免在小孩面前爭吵，造成孩子無所適從。
4. 與配偶之間應在教養上分工合作，如果一方處罰孩子，另一人要在支持處罰一方下，安慰孩子，但切忌一方一直是處罰者，另一方一直是安慰者。
5. 尋找外部資源和支援以減少與配偶間的衝突，如家庭教育中心(全國家庭教育諮詢專線 412-8185)的服務和協助。

家長能彼此充分、有效的溝通，共同為孩子的教養而努力，
是孩子最大的幸福喔！





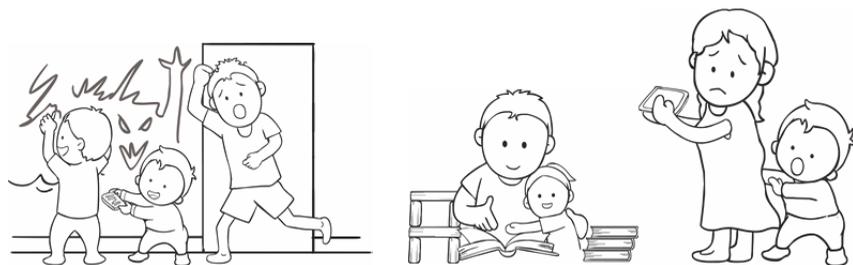
MEMO





親子互動

在幼兒期，家長和孩子的互動可幫助孩子從個體逐漸開始接觸、了解外界環境，更有助孩子未來進入幼兒園的適應。然孩子那麼小，到底該如何與他相處？又要如何跟他溝通呢？孩子常要大人陪，但大人也需要有屬於自己的時間啊！孩子常不遵守規範、覺得我偏心，該怎麼辦呢？





孩子覺得我偏心，怎麼辦？



我認為我對孩子是公平的，不論是態度、買東西或事情的分配都會同時考慮孩子的需要，但是他們卻常說「你們都偏心」，怎麼辦？

孩子是否覺得你偏心，讓我們來檢視一下吧！

- 1. 常拿不同孩子彼此做比較。
- 2. 會花較多的時間在某個孩子身上。
- 3. 對某個孩子比較有耐心。
- 4. 常對孩子說：你是哥哥(或姊姊)，所以你要讓弟弟(或妹妹)。
- 5. 給一個孩子的鼓勵、稱讚多於另外一個孩子。
- 6. 在孩子面前數落其中一個孩子的不是。

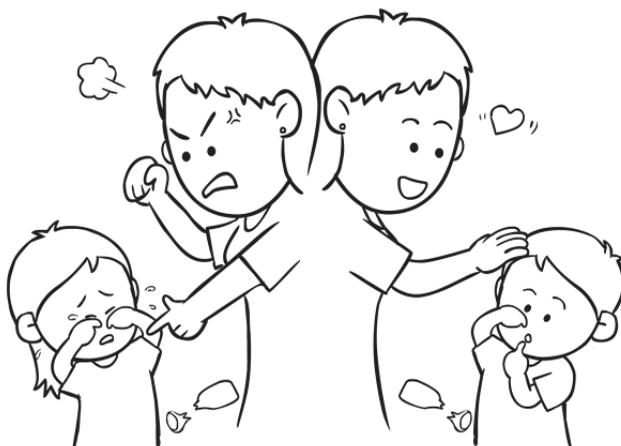
以上都是容易造成孩子覺得你不公平或偏心的情形！



降低不公平或抱怨，我可以這麼做：

1. 每天應與每個孩子有各自的相處時光。在單獨與孩子相處時，讓孩子感受到大人對他的愛。
2. 避免在手足間做比較，以減少不良競爭或衝突的產生。
3. 勿對孩子說「你是哥哥(或姐姐)，所以應該要讓…」，就事論事，減少孩子間的對立。
4. 聽聽孩子怎麼說，了解孩子所說「偏心」指的是什麼？家長藉此做為調整自己跟孩子間互動情形的參考。
5. 與配偶或家人溝通協調，一起分擔孩子的陪伴和教養，讓每個孩子都能感受到大人的愛與關懷。

每個孩子都是獨特的，了解孩子不同的特質，用孩子喜歡的方式陪伴他，讓孩子感受到滿滿的愛！





假日時我只想休息，但孩子怎麼辦？



孩子的精力似乎總是用不完，平常上班很累，有時假日只想休息，但孩子卻要求要帶他出去玩，怎麼辦？

首先我們先來檢視自己的假日情況：

- 1. 孩子要求我假日帶他出去玩時，我常找藉口不去。
- 2. 孩子的常規不好，我擔心帶孩子出去很麻煩。
- 3. 平常我已經很忙了，假日我常會睡到很晚才起床。
- 4. 假日要上班或加班，無法帶孩子出門。
- 5. 常以假日人多為由，不帶孩子出門。

如果以上情形常發生在你身上，可能要適時調整和因應，以避免降低孩子與你的情感親密度！



安排孩子的假日生活，我可以這麼做：

1. 應了解家人的互動是最重要的，不應排在工作之外，也不應以忙或累為藉口。
2. 和其他幼兒家庭出遊或往來，讓孩子有玩伴，不但可以增進孩子的人際技巧，還可相互照應，減輕照顧孩子的壓力。
3. 帶孩子就近去社區公園、超市、傳統市場、賣場、書店、圖書館、親子館或運動場等。在住家附近活動一樣可達到促進親子關係的效果。
4. 邀請孩子事先規劃假日活動，選擇親子有興趣的活動共同參加，不但促進親子關係，也培養孩子的興趣。
5. 出門前先做好說明和約定，家長可以更安心帶孩子出門。

陪伴是家長給孩子最珍貴的禮物之一，再忙也別忘了把握假日相處的時光。





我如何與年幼孩子溝通？



嬰兒剛出生時，以哭泣等情緒表達需要，漸漸地會以行動和語言表達想法；但是我家的孩子還小，常常說不清楚，我也不知道他懂不懂我說的，我該如何與年幼孩子溝通？

我和孩子的互動是否有以下的情形？

- 1. 我很忙，所以沒時間和孩子說話。
- 2. 孩子似乎常聽不懂我說的話。
- 3. 孩子常問「為什麼」或說「我不要」讓我覺得不耐煩。
- 4. 孩子會一再做出我告訴他不可以做的事。
- 5. 孩子哭鬧，我常不太清楚原因。

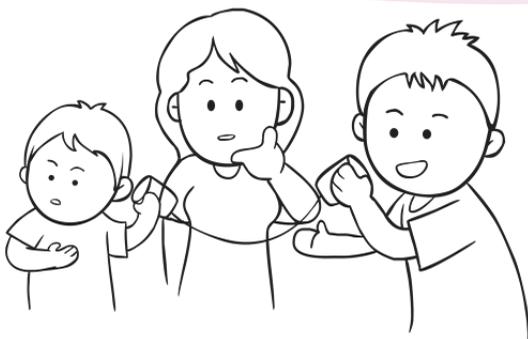
有以上情形時，和孩子在溝通及互動上應該要做些調整了。



提升與年幼孩子溝通的能力，我可以這麼做：

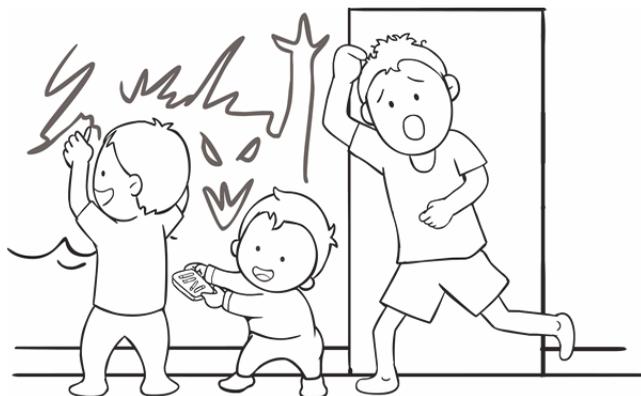
1. 和孩子溝通前，先穩定自己的情緒。
2. 耐心教導孩子，用孩子能理解的話，一次只給一個指示。
3. 傾聽孩子的心聲，接納並尊重孩子的想法。
4. 不要以為孩子還小聽不懂，應養成和孩子說話的習慣，這將會是建立親子溝通的基礎。
5. 學習表達自己的關懷和情緒，如：「當你爬到沙發上跳時，我會擔心你跌下來受傷了。」
6. 善用同理心，溝通更順暢，如：「你很想跟小朋友一起玩，但他們不讓你一起玩，你覺得難過不開心，是嗎？」。
7. 以引導和正向的鼓勵代替批評，例如和孩子一起收拾玩具後說：「你會把玩過的玩具收起來，做得很好！」，避免說「你只會玩玩具，都不會收玩具」。

孩子是在大人的陪伴中成長，多與孩子互動，在互動中才能對孩子有更多的了解，如此將有助於親子溝通喔！





我有時會分不清尊重與放任，怎麼辦？



孩子是家長心中的寶貝，但是如何拿捏管教的分際，常是家長傷腦筋的話題。

請先了解自己家中是否也有下列這些現象？

- 1. 孩子還小，即使會無理取鬧也是正常的。
- 2. 為了避免麻煩，我會用金錢、禮物或玩電腦當獎勵，來讓孩子遵守規矩。
- 3. 我會為了節省時間或怕孩子弄髒，而餵孩子吃飯。
- 4. 只要事情不順孩子的意，孩子就會使盡花招，最後我只好就範。
- 5. 每次要孩子吃飯、睡覺時，我總得討價還價、用盡力氣。

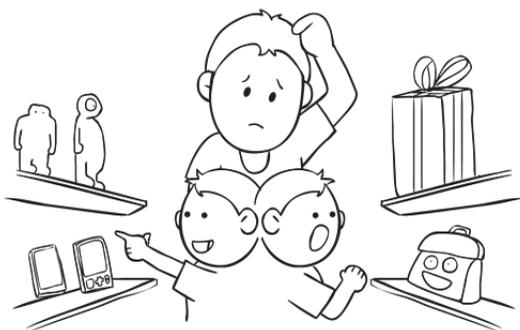
有以上的情形就是放任的開始，家長應留意這些都是可能造成孩子過於依賴、嬌慣，或是成為人際不良的「小霸王」。



下列幾點提供正想了解「尊重但不放任」分寸拿捏的家長參考喔！

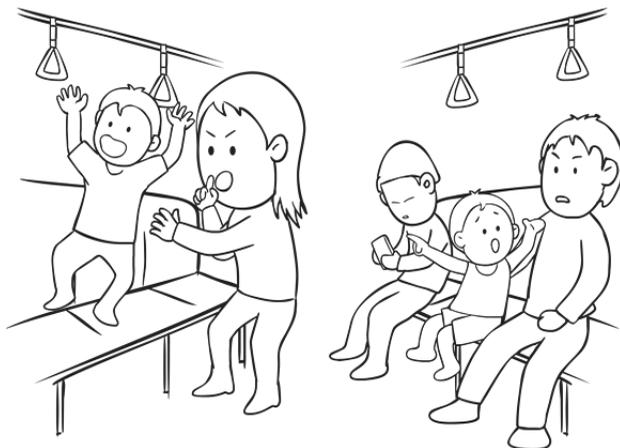
1. 家長必須依照孩子的年齡給予適當的規範，讓孩子知道哪些是可以做，哪些是不可以做，學習尊重自己和他人。
2. 讓孩子學習適當表達自己的看法，且家長應給予積極的回應，以避免孩子用哭鬧方式表達。
3. 家長應用適當時機，伺機說明不當行為可能會對自己或他人造成的影響。如孩子不吃午餐，下午就會肚子餓；孩子在經歷肚子餓的「自然後果」，之後可能就不會錯過吃午飯的時間。
4. 家長多撥時間陪伴孩子，取代愧疚感而放任子女的彌補心態。

適當管教態度與技巧的學習與運用，將有助於家長與孩子的互動及子女正向人格與生活習慣的養成。





孩子常不遵守規範(約定)，我該怎麼辦？



隔壁花花聽話、守規矩，反觀我家小明怎麼總是問題一大堆？說也說不聽！

下列的情況，是否也常發生在自己家？

- 1. 我家孩子總是人來瘋，千叮嚀萬囑咐也沒有用。
- 2. 孩子常在廚房、客廳遊戲，且弄亂也不收拾。
- 3. 孩子常會用哭鬧或撒嬌方式，不遵守家中所訂定的行為規範。
- 4. 孩子出門後總是跑來跑去，無法控制。
- 5. 孩子不遵守幼兒園的規範，常不聽老師的話。

提醒你，對孩子愛與寵的拿捏只是一線之隔。



引導子女遵守規範，我可以這麼做：

1. 以親子一起商量的方式來制訂家庭規定，並且了解孩子的需求和依狀況(如：年齡)做調整，兼顧孩子與家長的需求。
2. 要以溫和、堅定的語氣溝通，用孩子能聽懂的話語，來跟孩子解釋約定的事情或原則。
3. 在規範執行時，應該循序漸進，並且讓孩子有充分的理解和練習機會。
4. 透過規律生活作息與習慣的養成，降低孩子做事漫不經心的態度。
5. 善用生活中的機會，教孩子守規矩，未來更易適應幼兒園或社會的團體生活。

遵守規矩或規範能讓孩子於生活中做事有所依歸，也能讓孩子學習獨立及培養責任感。





我如何與年幼孩子相處？



我知道陪伴孩子是重要的，但孩子那麼小，也不知道和他們在一起要做些什麼？我該如何做，對孩子的發展才有助益？

想一想，自己和孩子相處的時候都做些什麼事？

- 1. 和孩子各看各的電視、手機、平板電腦。
- 2. 邊看著孩子自己玩遊戲，自己在一旁滑手機。
- 3. 只要孩子不吵鬧，不會特別注意孩子在做什麼。
- 4. 碎碎念，叮嚀東、叮嚀西。
- 5. 糾正孩子的行為算舊帳。

研究顯示以正向、有情感交流的親子互動，能夠促進幼兒的各項發展及正向的自我認識和信心。



和孩子相處時應避免人在心不在的表面陪伴，優質的親子互動，你可以這麼做：

1. 每天都能聆聽孩子分享當天在幼兒園或生活中做了什麼活動，不僅可以了解孩子的情況，也有助於孩子口語的表達。
2. 遊戲能夠讓孩子感受到快樂，也是最容易增進親子關係的情境，例如：一起堆積木、玩拼圖、玩桌遊和進行角色扮演...等遊戲。
3. 陪孩子一起閱讀繪本，除了可以增加親密感，還能藉由繪本的故事情節，增進孩子語言發展並教導孩子正確的日常生活觀念。
4. 假日時安排運動或戶外郊遊活動，如陪孩子騎腳踏車、露營，或者到兒童樂園、動物園遊玩，增進親子互動品質。

孩子是在生活中學習與成長，多一點耐心、多一點陪伴，你將更能享受甜美的親子共處時刻。





我的孩子會吵著用手機或平板，怎麼辦？



「滑世代」的出現改變了家庭的生活，日常生活中時常可以看到孩子利用 3C 產品「控制」家長，不給就哭鬧不休。你是否擔心孩子過度使用會影響身心發展？

想一想，在家裡是否有以下使用 3C 產品的情形？

- 1. 自己或配偶使用 3C 產品時，孩子也跟著看。
- 2. 常常利用手機或平板作為學習的輔助工具。
- 3. 沒有時間陪伴孩子，3C 產品充當臨時保母。
- 4. 孩子吵著要用手機或平板，為了安撫孩子的情緒只好妥協。
- 5. 作為孩子表現良好時的獎勵。

如果你有勾選以上選項時，那麼應該開始調整或改變一下你和孩子使用 3C 產品的情形！



過度使用 3C 產品對幼兒可能產生的影響：

1. 影響視力發展，小小年紀「惡」視力上身。
2. 影響認知學習及情緒處理的能力。
3. 人際互動不足，影響社會和語言互動及發展。
4. 習慣動態影音刺激，無法專注於靜態活動。



當孩子總是吵著要使用手機或平板時，家長應留意以下原則：

1. 家長可以幫孩子訂立 3C 產品的使用規範，例如每次使用時間、瀏覽內容，在家中可使用或不可使用的區域。
2. 家長以身作則，自我節制，收起手機陪伴孩子一起遊戲、閱讀或進行戶外運動。
3. 盡可能讓孩子培養其他的興趣或嗜好。
4. 當孩子有情緒時，應該試著了解孩子的需求或狀況，協助孩子有好的情緒表達，不應為了安撫孩子的情緒，以 3C 產品充當臨時保母。

身處在高度科技發展的時代，我們不可能完全斷絕孩子使用 3C 產品，重點在於如何使用得宜。



MEMO





校園生活

幼兒園是孩子第一個接觸的學校，所以對孩子的影響深遠甚廣。而隨著孩子的成長，孩子接觸到的人際、社會將更為多樣化與複雜。

孩子的成長需要大人的陪伴，但對於幼兒園這個大環境，孩子除了有家長的陪伴外，也需要家長給予適當的引導，使其在成長中有更好的適應。但面對琳瑯滿目的幼兒園，家長該如何選擇適合孩子的幼兒園？孩子討厭上學，不知如何和同學相處，該怎麼辦呢？





如何選擇適合我孩子的幼兒園？



不知不覺孩子也到了該上幼兒園的階段了，相信很多家長一定會遇到在選擇幼兒園方面的抉擇難題，該如何判斷這間幼兒園是否適合自己的孩子？

在選擇幼兒園之前，先檢視孩子是否已經準備好可以上幼兒園？

- 1. 孩子有照顧自己的基本生活自理能力，如：能自己喝水、吃飯…等。
- 2. 孩子能夠聽懂大人指令，如：把玩具收好、去喝水、尿尿。
- 3. 孩子能夠清楚表達自己的需求，如：我想上廁所、我肚子餓、我想喝水等日常生活的相關需求。
- 4. 孩子能夠或喜歡跟同伴一起玩。
- 5. 孩子能自己進行某個活動，並可達 10 分鐘以上的專注力。
- 6. 孩子作息正常且具備至少半天遊戲和活動的體力。

如果孩子能符合大部分的選項，表示家長可以開始找尋適合孩子的幼兒園囉！



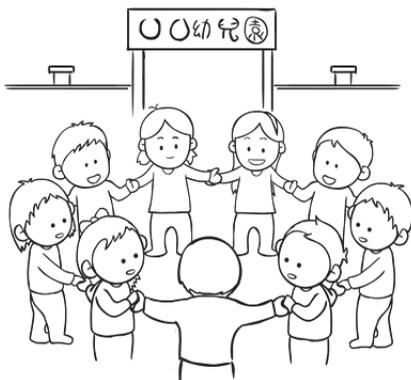
要判斷一所幼兒園到底合不合適孩子，真的很難從一些外在的宣傳或資訊做出準確判斷。



以下幾個選擇幼兒園應注意事項提供家長參考：

1. 選擇合法立案的幼兒園，可上各縣市教育局（處）網站查詢。
2. 考量交通，選擇住家或工作場所附近方便接送的幼兒園。教育部建置的全國教保資訊網(<http://www.ece.moe.edu.tw/>)，有豐富、實用的教保相關資訊。
3. 了解並確認幼兒園教學特色、教保內容、收托時間、收費概況、師生比例、合格師資、環境安全及專業素養等相關指標，以確保孩子可以得到良好的照顧與保障。
4. 帶孩子實地去參觀或試讀幼兒園。
5. 可參考孩子接受與喜歡的程度，與孩子進行討論評估後，才做出決定。

孩子在生活、心理上多一分準備，對幼兒園生活就多一分適應！





我的孩子討厭上學，怎麼辦？



孩子上幼兒園了，但是卻常常賴床，吵著不要去幼兒園，或是在往幼兒園的路上總是哭鬧，每天早上都弄得我既頭疼又生氣，孩子出現討厭上學的狀況，我該怎麼辦？

**當孩子表示不喜歡上學，你會如何回應？請檢視家中是
否有下列情形：**

- 1. 不理會孩子的心情或感受，堅持讓孩子上學去。
- 2. 用情緒化的語氣說大道理，例如對孩子說：「每一個小孩都應該要上學！」。
- 3. 語帶威脅，例如對孩子說：「你再不上學，我就不要你了！」
- 4. 常跟孩子說：「如果你不去上學，那就要罰站！」。
- 5. 孩子常因藉口不上學而獲「利」，或認為不上學且留在家裡有多重好處，例如：可以自由看電視、玩 3C 產品、吃零食等。

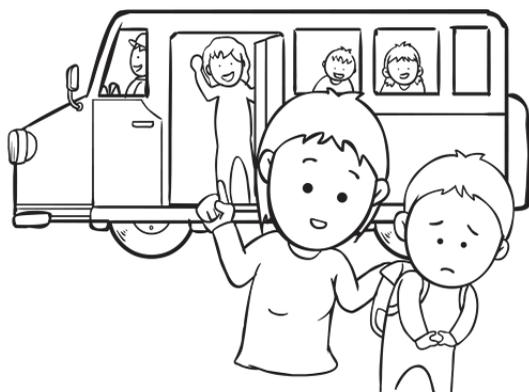
當孩子討厭上學時，家長千萬別做上述這幾件事！



面對孩子不喜歡上學的情況，家長可參考以下錦囊妙方：

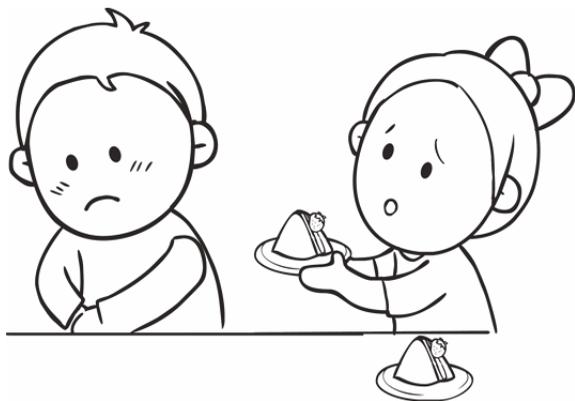
1. 傾聽孩子的聲音，耐心、溫柔地了解孩子不想上學背後真正的原因。
2. 站在孩子的角度來同理孩子的主觀感受與心情，如：我知道你還想睡覺。
3. 協助孩子適應幼兒園生活，讓孩子每天分享幼兒園快樂的事，或稱讚孩子在幼兒園的好行為。
4. 家長分享自己的上學或上班經驗，以引導並促使孩子期待上學。
5. 請班上老師協助一起幫忙孩子，觀察並引導孩子適應校園生活。

每天固定時間聽聽孩子分享幼兒園的事，適時給予肯定和鼓勵，孩子會更喜歡上學！





孩子不知道如何和小朋友相處，我該怎麼辦？



孩子對我說：「在幼兒園都沒有人要跟我玩」，老師則說我的孩子總是觀望著同學們的活動，不敢主動加入。我該如何幫助孩子融入群體的生活呢？

讓我們檢視一下孩子在人際互動上的情況：

- 1. 活動時，常常與其他孩子保持一段距離。
- 2. 很少提到與班上其他同學互動的情形。
- 3. 不會分享自己的玩具，也不愛結交新朋友。
- 4. 不會主動加入其他小朋友的遊戲或活動。
- 5. 不會主動幫忙或關懷別的小朋友。

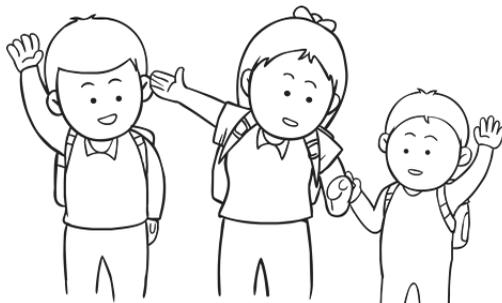
如果孩子有上述的情形，他可能已面臨人際上的困擾！



幫助孩子建立良好的人際關係，你可以這麼做：

1. 找出孩子人際相處困擾的可能因素，如個人特質、社交技巧缺乏或經驗不足等。
2. 如果你的孩子天性內向害羞，你可以製造孩子與他人互動的機會，例如到公園、親子館，增加人際互動和學習的機會。
3. 幫孩子尋找固定的玩伴或友伴，例如親友、鄰居的孩子或幼兒園的同學，邀約到家或共同出遊，家長也可示範讓孩子知道如何交朋友。
4. 透過繪本或角色扮演的的方式，引導孩子學習正向的社會行為，建立他與同學互動時，能有較為合宜的態度與行為。
5. 當孩子有正向的行為改變時立即予以肯定與鼓勵；而對於孩子的負面社會行為，應立即制止並教導正確的互動行為。

人際關係會影響一個人的學習、情緒及健康，你可以陪伴孩子一起突破困境，協助孩子建立良好的社會互動技巧。





孩子需要學習自我保護嗎？



為了讓孩子能平安成長，教導孩子自我保護是件重要的事。
但該怎麼做呢？

讓我們來檢視家中小朋友是否具備下列自我保護的能力？

- 1. 孩子不記得住家及家長的電話號碼。
- 2. 孩子會隨便和陌生人說話。
- 3. 孩子遊戲時，只要喜歡常會忽視自身安全。
- 4. 孩子會單獨跑出去玩。
- 5. 孩子會亂碰不熟悉的東西。
- 6. 發現被人跟蹤時，孩子不知道要向誰求救。
- 7. 孩子會接受陌生人的食物或玩具。

若孩子有以上情形，那你應該著手教導孩子學習自我保護了！



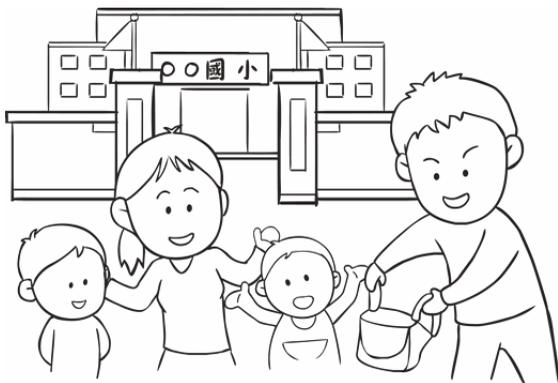
若孩子的自我保護能力還不足，家長或許可透過下列方式來教導孩子相關的知識：

1. 教導孩子外出時，不落單、不要遠離家人視線範圍。
2. 若和家人走散時，要懂得向警察求助或待在原地等待家人回頭尋找。
3. 教導孩子不隨便和陌生人說話與接觸，不接受陌生人的糖果、飲料或玩具。
4. 教導孩子不讓他人碰觸自己的身體，若遇到他人搭訕或想摸自己的身體時，要大聲說「不」，並且快跑及大聲呼救。
5. 告訴孩子平常要注意言行舉止，包括：不愛出風頭、不隨便跟別人說自己家裡的財務狀況，以免成為有心人士鎖定的對象。
6. 平常有機會就讓孩子練習撥打住家和家長的電話。
7. 告訴孩子對於不熟悉的物品不要隨便摸（如不熟悉的動植物、蜂巢等），以免發生危險。
8. 教導孩子手溼時，不去摸插頭及電器；不拿東西或剪刀跑來跑去。
9. 若發現環境有異狀時，要主動告訴大人，例如聞到室內有瓦斯異味，馬上告訴大人。

培養孩子自我保護能力時，別忘了應讓孩子知道，社會中仍有許多美好的人、事、物！



我該如何幫助孩子做好幼小銜接的準備？



家中寶貝要上小學了！這真是一個嶄新的階段。只是家長及小朋友知道嗎？在上國小前若能在作息、生活習慣、學習態度等方面有所準備，那麼相信小朋友將能更快的熟悉國小生活！

讓我們從下列幾點來看看寶貝們是否做好幼小銜接的準備了？

- 1. 孩子每天早上都起不來。
- 2. 孩子不會自己上廁所、穿衣服和鞋襪。
- 3. 孩子不會於前一天晚上將第二天要穿的衣服或幼兒園要用的東西準備好。
- 4. 孩子無法正確且主動的表達自己的意見。
- 5. 孩子不知道國小沒有點心。
- 6. 孩子不知道國小的作息或上下課時間。

如果你的孩子有上述情形，那你應該開始協助孩子幼小銜接的準備了！



若家中寶貝還沒有具備上述的習慣或能力，可運用下列方法協助並陪伴孩子一起練習：

1. 協助孩子和自己調整生活作息，養成早睡早起的習慣。
2. 讓孩子有機會練習自己穿脫衣服、鞋子以及檢視儀容。
3. 教導孩子使用馬桶及上完廁所後會擦拭自己。
4. 讓孩子試著練習自己與老師或同學進行溝通，以學習傳達與接收訊息技巧。
5. 讓孩子在入學前一天備妥要穿的衣服與用品。
6. 家長可幫子女佈置一個專屬的學習空間，讓孩子能專心閱讀、塗鴉或學習。
7. 帶孩子認識即將要入學的新環境，了解國小與幼兒園的不同、作息和上下課時間的差異。

即早養成孩子良好的生活自理和作息、培養學習興趣、與人溝通能力，將有助孩子在國小有更好的適應。



國家圖書館出版品預行編目資料

我和我的孩子：一本給家長的手冊. 幼兒篇 / 國立空中大學健康家庭研究中心編撰.--臺北市：教育部，民 106.09 面；公分

ISBN：978-986-05-3073-5(平裝附光碟)

1. 親職教育 2. 教育輔導 3. 幼兒

528.2

106012266

我和我的孩子：一本給家長的手冊 幼兒篇

總編輯：唐先梅、陳若琳

總策畫：林立維

編撰人員：周麗端、李青芬、林立維、施惠玲、許瑜珍、戴麗娟

封面設計、插畫：陳建霖

出版機關：教育部

發行人：潘文忠

地址：臺北市中正區中山南路 5 號

網址：<http://www.edu.tw>

電話：02-7736-6666(代表號)

編撰單位：國立空中大學健康家庭研究中心

地址：新北市蘆洲區中正路 172 號

電話：02-2282-9355

出版年月：106 年 12 月

其他類型出版品說明：本書同時登載於教育部網站/終身教育司/出版品

工本費 新臺幣 100 元

展售處：五南文化廣場

地址：400 臺中市中山路 6 號，電話：0422260330#820、821

國家書店松門市(秀威資訊科技)

地址：104 臺北市松江路 209 號，電話：02-25180207#17

國家教育研究院資源及出版中心

地址：106 臺北市和平東路一段 181 號，電話：02-33225558#173

三民書局

地址：100 臺北市重慶南路一段 61 號，電話：02-23617511#114

教育部員工消費合作社

地址：100 臺北市中山南路 5 號，電話：02-77366054

著作財產權人：教育部



本著作係採用創用 CC 「姓名標示-分商業性-禁止改作」
3.0 版臺灣授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/tw/>