



教養處方箋

六招破解學齡前教養難題

一、 孩子不收玩具怎麼辦?

關鍵：培養自律能力與責任感品格

「家裡客廳/玩具間滿地的玩具，有時候一不小心踩到積木，痛得哀哀大叫」，或是「媽媽我的拼圖、彩色筆、車子放在哪裡啊？」家有小孩的爸媽一定對這樣的場景不陌生，究竟如何引導孩子將玩具收好，我們建議：

1. 引導孩子一同收拾：

因孩子的專注力時間長短不一，可以在他快要不想玩的時候引導孩子，如「玩具要回家找媽媽囉！」。大人陪著一起收拾，以示範給孩子看，等養成習慣後就可讓孩子自己收。

2. 收拾玩具也是一種遊戲：

如果孩子夠大且具有榮譽心可採取比賽方式（將玩具分成兩邊看誰的那一邊先收完！），把收玩具也當成玩玩具的遊戲。

3. 詢問孩子不收玩具的原因：

較大的孩子若執意不收玩具時，應該要詢問孩子不收的原因，尊重一下孩子的想法，說不定孩子只是捨不得拆掉他的創作，可以找一個地方展示並和家人分享喔！同時可以建立孩子的自信心！

二、 孩子間搶玩具怎麼辦?

關鍵：培養自律能力與同理心品格

無論是在家裡跟手足或是在親子館、親子餐廳跟別的小孩搶玩具，或是在公園搶搖搖馬、盪鞦韆，孩子們永遠想要別人手裡的玩具，家長該如何處理這類糾紛，我們建議：

1. 勿因心急，錯誤行動：

若孩子手上握著玩具不肯分別人玩，爸爸媽媽千萬不要直接搶走，不然這只是讓孩子學習到另一種搶奪的方式，你可以在旁邊先用溫柔而堅定口語，讓孩子知道現在正發生什麼事情，倘若孩子因此而哭泣、尖叫，可試著以擁抱孩子方式，協助他將情緒緩和下來。此時，爸爸媽媽需要做的事情是回應孩子的情緒，讓孩子知道你支持他，瞭解他。例如：「我知道你很喜歡這個玩具，但現在是輪到其他小朋友玩了，我們一起把玩具還給他。」



2. 鼓勵分享，友伴共玩：

等待孩子情緒較為平復之後，可鼓勵孩子向友伴提出一同玩玩具的請求，或是爸爸媽媽可協助邀請孩子們一同玩玩具，並示範一起玩玩具的方法，協助孩子體驗與友伴共玩經驗。

在這個過程中，或許孩子可能會經驗到被拒絕的情況，但這也是讓孩子學習尊重他人決定。此時爸爸媽媽需要做的事情是協助孩子在面對被拒絕的挫折時，該如何轉換自我的情緒。例如：「我們一起來跟哥哥討論看看，有沒有可能一起玩玩具。」或是「我們要不要一起來玩小娃娃，小花請幫忙小娃娃搭配衣服，小草請協助尋找小娃娃合適的鞋子。」

3. 陪伴等待，轉移注意：

當孩子被拒絕共玩時，此時爸媽需要做的事情是可協助孩子向友伴表達願意等待該項玩具，並陪伴孩子在一旁安靜等待或先尋找其他有興趣的玩具。

例如：「我很想要玩你手中的玩具，我會在旁邊等待，等你不玩時，可以分享給我玩嗎？」或是「小花正在玩小娃娃，我知道你很喜歡、也想玩他的小娃娃，但是小花他還沒玩完，他看起來也還不想把小娃娃給你，或許我們可以等他一會，我們先找其他玩具來玩。」

三、 外出時，孩子亂跑不受控怎麼辦？

關鍵：要機會教育、培養自律能力品格

活潑好動的孩子們總是停不下來，一轉身就不見人影，每當孩子走失，家長總是擔心的不得了，究竟該怎麼教育孩子要跟緊爸媽，不可隨便亂跑，我們建議：

1. 教導孩子必須看得到爸爸媽媽，提醒孩子：“你能看得到我嗎？”

帶孩子到公園或遊樂場等空曠場所，要事先說好活動範圍，並請孩子留在大人可以看到的

2. 約法三章：

例如：在未出門前先跟孩子約法三章，只要沒有遵守就回家，並且連著幾天都不出門，當孩子哭鬧時可重複說明因其沒有遵守約定，所以不能出去玩。這是一個示範且爸爸媽媽必須堅持，下次出門玩時，先提醒他上次發生的事，讓孩子從經驗中學習遵守約定。

3. 隨身攜帶一些小玩具：

帶孩子逛街購物或用餐時，可運用一些小玩具來吸引孩子等待時的注意力，讓他在等待時有事情可做，而不感到無聊。



四、 到公園或遊戲場，回家時間到了，但孩子不願離開而哭鬧怎麼辦？

關鍵：培養自律能力、同理心品格

每每到了一個好玩的地方，孩子總是玩到不想離開，家長只好三催四請，拖著又哭又鬧的孩子離開，原本應該開心的一天，居然是不開心地落幕，如何順利帶孩子離開遊戲場所，我們建議：

1. 出門前，先與孩子約好回家的時間：

例如：等待天變黑/路燈亮起來的時候我們就要回家了喔。

2. 回家前的提醒與約定：

孩子玩得正開心時是不願離開的，因此需要先幫孩子醞釀離開的準備，例如「我們再溜 5 次溜滑梯，就要回家了喔！」。當孩子遵守約定開心回家時，可讚美其今天的表現，並給予獎勵，如「明天可以再來玩」。

3. 同理與安撫：

「爸爸知道妳還想要玩沙，妳覺得很難過沒有辦法繼續玩，爸爸也想要跟你繼續玩，但是天已經天黑了，而且媽媽準備許多好吃的東西在等我們囉！」。

4. 創造回家的遊戲情境：

例如：寶貝要跟公園的朋友說掰掰囉！一一跟溜滑梯、小狗、小貓、車子等說再見~

5. 轉移注意力：

例如：「你的小鞋子在哪裡？」「我們要去接姐姐回家了喔！」/「媽媽肚子好餓喔，我們準備要去吃晚餐了？」

五、 孩子吃飯時總是邊玩邊吃，吃的也不多，每餐飯都吃很久，餓到都想發脾氣了，該怎麼辦？

關鍵：培養自律能力品格

總是擔心孩子吃不飽的家長，在孩子吃飯這件事上，總是費盡苦心，無論是一步一趨跟在孩子後面餵食，或是逼吃完飯才可離開餐桌，每到吃飯時間總是親子劍拔弩張。孩子的用餐習慣需自小養成，爸爸媽媽可以試著這樣做：

1. 選擇單純的用餐環境：

用餐時應有固定區域或座位，不宜在遊戲區或客廳，以免受到玩具或其他新鮮事物的影響，建立孩子專心用餐的習慣。



2. 控制用餐時間：

有些孩子的氣質天生好動，不愛久坐，可嘗試控制用餐時間於 15-20 分鐘以內，飯量不需要太多，讓孩子專注力較高的時段用餐。如孩子在時間內吃完，可給予鼓勵，吃飯也可以有成就感，若時間到但飯還剩幾口沒吃完也不需追著孩子吃光，以避免養成追著吃飯的習慣。

3. 少量多餐：

每個孩子都不同，食量也會有多寡的情形，照三餐進食對大人而言較方便，但對幼兒不見得是合適的。對於食量小的孩子，飯量不需太多，可少量多餐，如擔心營養不夠，可在孩子身手可及的地方擺上一些水果，如一盤草莓或香蕉，這樣孩子肚子餓時，就能拿到營養的食物補充營養，較不適合擺放餅乾糖果類的零食。

六、 寶寶挑食，這個不吃、那個也不吃，該怎麼辦？

關鍵：培養自律能力品格

「我不要吃紅蘿蔔、茄子、青菜...」，每到吃飯時間總是上演你挑我撿的戲碼，如何養成孩子營養均衡的飲食習慣，是家長一大挑戰，遇到偏食、挑食的孩子，我們建議：

1. 家長以身作則：

孩子的飲食習慣會從成人學習而來，因此如果成人不挑揀蔬菜的味道什麼都吃，在飯桌上準備足夠而適量的魚、肉，孩子就會把這樣的飲食習慣看作自然而然，而不會產生挑食的模仿效應了。

2. 提供、鼓勵孩子多嘗試各種新食物：

有些孩子對口中食物的質感、味道比較敏感，鼓勵孩子嘗試，但不可操之過急，若孩子對新質地的食物接受度較低，大約需要 10-15 次的練習機會，有耐心的等待，不要給予孩子過多的壓力，當孩子願意嘗試不喜歡的食物時，要加以鼓勵讚美，給予孩子信心。

3. 變化烹調方式：

如孩子不喜歡紅蘿蔔，可將之切小丁拌入其喜愛的食物當中或是將食材變化造型，吸引孩子嘗試，也可以提供一些健康沾醬，像是果醬、低脂沙拉醬，來鼓勵孩子吃蔬菜。