

反抗期的幼兒因應策略

文：關渡醫院早療特教師羅月圓

2-6歲後的孩子因為認知與身體的發展正在進步，父母可能因為孩子「很難搞」而苦惱，其實孩子也不好過。他絕非「故意」作對，只是處於身心遽變的不穩定狀態；也必需有足夠的認知、語言發展以及自主意識，才會出現這樣的叛逆行為。他最壞的時候，正是最需要父母幫忙的時刻，父母可以透過以下方式幫助他：

1. 安全第一

不只要告訴孩子「危險！不許玩！不許碰！」，而是應該自己要把該鎖起來的鎖起來或是該扣好蓋子的扣好蓋子。

2. 生活規律

餓了、渴了、累了、困了、悶了，孩子就容易發脾氣。你應該提早摸索孩子的生活規律，在孩子陷入引發壞情緒的狀況之前，採取恰當措施，比如：讓孩子先吃飽、先睡覺等方案。

3. 轉移注意

2歲的孩子注意力轉移的很快，不妨好好運用這一點。比如：想抱小孩進餐椅吃飯不成功時不必堅持，可以拿些小米餅乾安撫，等孩子吃得開心，心情好轉時，就能順利抱入了。

4. 安全情緒區

當孩子耍賴生氣時，千萬不要當觀眾。而是設計一個安全情緒區，蹲下來陪著孩子，可引導他現在的哭鬧是因為餓了、渴了、累了、睏了、悶了、不順心...，他的情緒被理解後，以後就能透過正確的情緒表達，能減緩孩子失控的表現。

5. 換個方式問

如果你問：「要不要去洗澡？」，答案可能是「不要！」，這時就要這樣問：「你想在浴缸裡玩鴨鴨，還是玩車車？」

6. 記得放鬆自己

當大人過度疲累時，情緒肯定和孩子一樣。就像有耐心對小孩一樣，感覺自己要「爆發」之前，也記得先好好善待自己一下。

孩子凡事堅持自己來，是反抗期孩子發展個性的宣示，透過這個過程，他成為有自己思想的人。這時期，只要孩子有自發性探索的慾望，表示他的心理有一定成熟度，如果嘗試的事不會對自己或別人造成傷害，就容許孩子從反抗期的探索中學習常規與人際互動。

關心孩子的身心發展，觀察成長五大面向

關渡醫院早療特教師 羅月圓

隨著孩子年齡漸長，尤其未滿 6 歲之前，如果身心發展狀態並沒有循序漸進達到每個階段應有的平均指標，例如：認知、動作、語言、情緒及人際適應等各方面表現，與同齡者有明顯差異，則稱之為「發展遲緩」。這往往需要長時間觀察，而且父母隨時保持高度「警覺性」，才能有助及早發現並尋求協助資源加以改善。

造成發展遲緩的原因很多，如：先天遺傳、疾病、後天的環境因素、外在刺激不足或缺乏學習經驗都具有其相對影響，但目前仍有約 75% 案例找不到特定成因，家長可以透過下列五大面向觀察孩子的身心發展。

一、認知學習：

認知是所有發展的必要基礎，此為概念的學習，包含對於事物、記憶、邏輯的認識、理解與表達能力。例如：是否能辨別大小、顏色、數量和指出身體部位等。

二、動作發展動作發展：

嬰兒期表現最快速，依照身體構造分為以下兩點：1. 「粗大動作（大肌肉運動）」身體四肢及中間軀幹的發展：如翻身、坐、爬、走路、跑、跳等。2.

「精細動作（小肌肉動作）」手指及手掌動作發展：如抓握、拍打、拿取操作物件和手眼協調等。

三、語言溝通：

了解他人口語或非口語訊息，反之也能表達自己的需求和意見。包含發展遲緩、音韻及構音障礙、嗓音異常、語暢異常（口吃）、語言發展偏差與溝通障礙等。最顯著的例子，例如 2 歲了還不會叫爸爸、媽媽，即為遲緩的徵兆。

四、社會情緒：

社交情緒行為常受到生長環境和社會文化刺激，會間接影響未來學習與活動能力。需觀察孩子與他人互動的狀態，例如：是否能認得主要照顧者？喜歡和親近的一起玩或是害怕陌生人等等。

五、生活自理：

意指「自我照顧」的能力，能否靠自身力量獨立完成事項。例如：雙手扶握奶瓶喝奶、自行以湯匙進食，或是拿水壺喝水等等的使用能力。約至 5 歲發展成熟。再來是一般父母最煩心的戒尿布過程，平均約 3 歲半應可自己上廁所。當孩子無法漸進發展出與其年齡相當的生活自理能力，就需要爸媽和師長適時從旁協助引導其反覆練習。

早期療育的適時介入，讓孩子能健康成長發展遲緩是一種現象，發展遲緩兒童經過早期發現、早期療育，透過家庭支持、醫療復健、特殊教育、福利服務等相關資源，皆能有效幫助發展遲緩兒童跟上進度，減少對於未來可能造成的影響程度。