



桃寶寶發展123

雙月刊

發行單位：桃園市政府
發行人：桃園市政府社會局
編輯：桃園市兒童發展通報轉介中心
承辦單位：財團法人伊甸社會福利基金會
電話/傳真：03-3330210 / 03-3359557
地址：330桃園市桃園區四維街12號
電子信箱：dep122@eden.org.tw

桃園兒童發展通報轉介中心



親子齊步走

本期目錄 親子齊步走 P1
愛兒補給站 P4

好書推薦 P3
News 活動報 P5

兒童情緒與親職教養：親子共處壓力鍋中，能如何協助調適情緒？

童伴心理治療所 蔡百祥臨床心理師

父母扮演促進孩子身心成長的重要角色，特別是看見孩子行為或態度不夠好時，父母需要適當引導並期待孩子改善。然而，在教養的衝突現場，常會激起雙方不耐煩的情緒，在氣氛緊繃的情況下，情緒也容易瞬間沸騰。但父母若能像壓力鍋一樣，注意到鍋中溫度升高時，警慎看顧爐火，則可以燉出一碗親職好湯。

以下提供五種策略，一同健康因應親子情緒：

一、建立放鬆氛圍，練習尊重表達。

親子戰火一觸即發，多發生在想法不同且堅持己見時，溝通情境下容易有一種不被對方理解，被拒絕或被否認的感受。所以呀，家人在日常互動時，需要常常練習尊重彼此不同想法。若親子聊天時氣氛可以放鬆自在，父母好奇孩子的思考，表達接納與理解，像是：「有不一樣的想法很有意思耶，可以再多跟我說一些嗎」、「我聽懂你有不一樣的想法，想用另一個方法試看看耶」、「跟我想的不一樣，好像蠻有趣的」，對於增進正向的溝通表達會非常有效。建議家長常不評價的聆聽、理解孩子後，再表達自己的想法，例如：「那你也聽聽看我的，我是想到…」。

二、給予關愛情感連結

很多父母誤以為基本的關心三餐和考試成績，就足以表達了對孩子日常的關愛。邀請父母可以停下來檢視一下，你家的孩子有沒有真的接受到被愛的感受，又是從哪裡感覺到的？孩子可能會說：「我最不喜歡被問今天考幾分」，反問孩子在什麼時候會感受到父母的愛，有些孩子會說：「媽媽會煮好吃的給我吃」、「媽媽會聽我說話陪我玩」、「爸爸會帶我出去玩」、「爸爸會陪我組樂高對戰」…等等。孩子會有自己感受到被愛的理解，

那是親子情感連結的源頭，也是累積正向關係的契機，成為在情緒波動下可被喚起的穩定基石。

三、困境中穩定覺察

當孩子情緒爆炸時，一旁的大人也時常深陷其中，此時，考驗著大人的內功，不是要你不生氣，有情緒很正常，尤其是生氣，但保持「覺察」是關鍵，在情緒升溫時，注意到彼此的情緒正在變化，有機會能有意識的調整。覺察包含身體變化、觀念想法、心情感受、行為展現等，拓展各方面的覺察，可以幫助你理解現在發生了什麼事，充足的理解，能妥善幫助彼此穩定情緒。孩子在成長過程中情緒的學習與調適能力尚不足，若大人對事件當下有足夠的覺察與理解，再穩定表達與協助孩子增進覺察，即可為孩子帶來正向示範，且讓孩子經驗到安穩被接納的感受。放長遠看，「覺察」是持續成長的歷程，父母不需要完美，足夠好就很好，因為我們知道，陪伴孩子的過程中會一起持續成長！

四、接納情緒與背後的心理需求

情緒其實是複雜且有意義的，看見孩子大多數以生氣和攻擊行為展現，光看表層樣態，可能會直接認為孩子很生氣所以攻擊，但生氣底下可能是不滿、傷心、失落等情緒，可能攻擊行為是不想示弱，也想讓大人感受到相似的不舒服，又或是正表達著我無法控制自己需要被幫忙等等。所以我們可以在行為下去理解孩子的意圖，以及心理的需要。

五、先主動正向示範

回想起情緒卡關的我們，在強烈情緒當下，大人可能都氣到說不出話來，更不用說是還需要學習的孩子。「說」，能協助情緒表達，對強烈情緒有相對的出口得以舒緩放鬆，但孩子往往連說的能力都還需要再強化，可想而知，情緒一來語言卡住且陷入困難時，更需要好的示範引導，並加強練習的機會。像是媽媽氣到不行時，在孩子面前大口深呼吸數次，清楚的讓孩子知道，媽媽現在也很生氣需要在這個角落待三分鐘冷靜一下，希望獨自想一想不被打擾，結束之後再一起好好討論，當重複示範後，能為孩子提供一個正向的好方法，讓他知道情緒卡關時還可以怎麼做。

情緒教養的路上，時常考驗著大人的智慧與耐心，也反映自身對於親職的態度與價值觀，而這些可能是過去的成長經驗所堆疊而成的。然而，你希望孩子擁有哪些能力？你能夠提供孩子哪些學習？您正在做的一切，是否如您期待的正成為孩子成長中重要的養分？請記得過去的經驗無法決定您現在的行為，您是有自由意志可以選擇與孩子的互動方式。我相信正在看文章的您就是關心孩子，也願意理解孩子情緒的家長。當孩子在您關愛的羽翼下成長，體會您提供正向的示範，彼此在挫折中練習與調整，親子關係一定會更加美好。

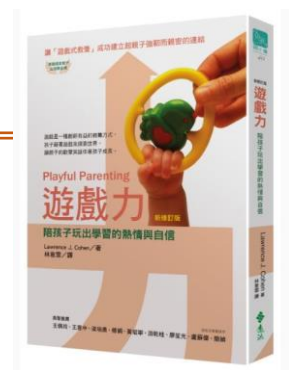
好書推薦

- ◎書名：遊戲力
- ◎作者：勞倫思·柯恩
- ◎出版社：遠流
- ◎書籍內容：

父母都曾聽過遊戲是孩子的工作，但遊戲不只是讓孩子開心而已。如同心理學家柯恩博士在本書中所呈現的，遊戲可以是一種創新有益的教養方式。

孩子到底在遊戲中做些什麼？柯恩博士指出，遊戲是孩子用來探索世界、溝通那些很難表達的感受、和他們在乎的人親近、處理壓力情境以及釋放情緒的方式，這種方式既複雜又變化多端。這就是為什麼「遊戲式教養」如此重要，而且能成功地在親子之間建立起強韌而親密的情感聯繫。透過遊戲，我們加入孩子的世界，幫助他們表達和理解深層的情緒、彼此連結、協助情緒療癒的歷程，而且也能樂在其中。

《遊戲力》是一本完整的指南，談論如何運用遊戲來建立孩子的自信和自尊，安度手足間的敵對與競爭，遊戲必然能成為以愛來管教的一部分。這本書讓父母快樂、有效率又充滿熱情地教養孩子，同時帶來滿屋子的笑聲。



- ◎書名：玩遊戲打造全能小孩
- ◎作者：蔡百祥、黃怡璇
- ◎出版社：親子天下
- ◎書籍內容：

本書作者認為，一個孩子若要健全發展，有五個不可缺少的重要能力，分別是親子力、情緒力、讀心力、思考力與人際力。其中最為關鍵的是親子力，也就是親子關係，孩子若能與家長發展愛與穩定的依附關係，孩子的大腦與身心發展也會相對好，因此親子力是其他能力的基礎。

本書將介紹五大能力的特質，以及四大類遊戲，每一種都是家長在家很容易與孩子進行的遊戲，不論是睡前時間，或是日常的零碎時間，享受優質親子時光，輕鬆一起玩。



精細動作發展-書寫準備活動

吳宜燁職能治療師

適用年齡-小班

運用物品

活動名稱-製作刺蝟球

保麗龍球、牙籤



讓孩子利用保麗龍球
及牙籤來進行活動

活動說明

步驟一：讓孩子一一將牙籤穿過保麗龍球。

步驟二：需要將露出的保麗龍球調整為相同的長度。

★提醒：

1. 在活動的過程中，孩子抓緊牙籤時需要有穩定的肌肉力量輸出，並且穿過保麗龍球的过程會讓孩子由手部經驗觸覺回饋。
2. 在這個活動中，因為孩子進行到活動的後半段時，會有很多的牙籤在球上；這時，孩子就需要利用指尖進行活動操作，不然就會無法在活動的成品上持續進行活動。

居家活動延伸

在日常生活中，有許多活動經驗可以為孩子帶來成長的原料。例如：孩子每天都會有需要拆開包裝的時機，無論是：拆開羊奶、麵包包裝、糖果包裝...都是讓孩子練習的機會。尤其是撕開包裝袋的過程，可以讓孩子練習指尖動作及虎口穩定動作。

News 活動報

辦理單位	聯絡電話	活動聯絡人	活動地點	活動名稱	活動內容	活動時間
桃園市 兒童發展 通報轉介 中心	(03) 333-0210 分機 13 何督導	分機 11-20	111 年第三季桃園市發展遲緩兒童療育補助 【申請 111 年 7-9 月療育補助】 地點：桃園市政府 4 樓社會局志工服務台 （桃園區縣府路 1 號） ★因應國內疫情變化關係，將依桃園市政府 防疫準則適時調整上述補助親送地點 ★相關資訊請留意本中心臉書粉絲專頁公告 建議多採取掛號郵寄方式送件申請			送件申請期間： 10/1-10/15 可掛號郵寄 或 親送：於上班日 （週一至週五 09:00-17:00） 送件至臉書公告 地點 國定假日未收件
		分機 11、12	線上 Google Meet 會議代碼 	早療家庭服務 線上療育補助 QA	申請『桃園市發展遲緩療育補助』，有疑問又不知該怎麼辦？ 111 年每季申請療育補助前線上將有專人為您解答。	◆參與對象： 家中幼兒未入小前有療育補助需求者 ◆活動形式： 說明補助申請及線上 QA 討論 ◆日期： 09.23(五) 12.23(五) ◆時間： 14:00-14:30 ★參加且完成問卷即有精美小禮寄到你家
		分機 16 何社工	本中心 （桃園區四維街12號1樓）	111 年 『伊起FUN心玩』 兒童發展篩檢日 報名資格如下： 1. 居住桃園 13 區 2. 未入小學 3. 未接受本中心服務之兒童 4. 三歲以下幼兒優先	治療師及社工現場為兒童進行發展篩檢與諮詢 ★名額有限 歡迎預先報名亦可現場報名 ★請配戴口罩配合防疫措施	◆日期： 8/31(三) ◆時間： 10:00-12:00

辦理單位	聯絡電話	活動聯絡人	活動地點	活動名稱	活動內容	活動時間
桃園市兒童發展通報轉介中心	(03) 333-0210 分機 13 何督導	分機 18 張社工	線上看影片 填問卷 抽好禮	看影片填問卷 抽好禮 《每一個都要到》 、 《希兒與皮帝的 神奇之旅》 ★可擇一或兩片 皆觀看。兩片皆 觀看便可獲得 兩個抽獎資格	掃描下方 QRcode， 觀看影片並填寫線 上問卷，即可參與抽 獎活動！  看影片填問卷抽好禮	即日起 至 111/9/30 止 將抽出 50 份好禮 中獎名單將公告 於臉書
		號外!號外! 我們開頻道啦~  YouTube頻道		我們創立中心 的 YouTube 頻 道，將兒童發展 的眾多資訊進 行整合， 讓家長隨時都 輕鬆掌握發展 資訊！	◎新片上映預告： 111/10/21(五)晚間 ★歡迎訂閱並開啟 小鈴鐺🔔 讓我們一起關心兒 童發展，獲取更多相 關資訊哦❤	YouTube 頻道搜尋 【桃園市兒童發 展通報轉介中心】
桃園市第二區早期療育發展中心	(03) 333-0210 分機 25 陳督導	分機 21-27 皆可受 理報名	桃園區民有 三街 451 號 2 樓、3 樓 (桃園新生命 小組教會北 區分堂)	親職講座	3C 產品以外 的育兒選項 來跟語言治療師玩 玩具	8/27(六) 14:00-16:00
					玩具夢想國 安全遊戲 HAPPY GO	9/3(六) 14:00-16:00

★活動時間地點將視疫情做調整，最新資訊詳見本中心臉書粉絲專頁公告，或可電洽活動聯絡人