

在忙也要陪孩子成長

過度包容孩子

是讓孩子迷失在對與錯之間

過度讚美孩子

是孩子無法承受挫折的開始

過度放縱孩子

是讓孩子與父母疏遠的主因

過度保護孩子

是讓孩子無法成長

過度期待孩子

是讓孩子產生壓力

往往也是給自己帶來希望的落空

彰化基督教醫療財團法人附設托嬰中心
作息時間表

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
7:00~8:00	相 見 歡				
8:00~8:45	教室探索				
8:45~9:00	檢查/更換尿布				
9:00~9:30	大肌肉活動 (站立、爬行、翻滾、丟球、單槓、走...)				
9:30~10:30	副食/牛奶時間				
10:30~11:15	蒙氏工作時間 (視覺、觸覺、聽覺、嗅覺、味覺、小肌肉活動、語文、音樂、說故事)				
11:15~11:30	檢查/更換尿布				
11:30~14:00	午休時間				
14:00~14:30	檢查/更換尿布/整理儀容				
14:30~15:30	副食/牛奶時間				
15:30~16:15	自由探索				
16:15~16:30	小點心時間				
16:30~17:00	檢查/更換尿布				
17:00~	整理書包、說再見、彼此擁抱				

托育活動

七坐八爬九發牙寶寶的身心發展：寶寶多半坐得很穩了，而且隨著年齡的增長，寶寶也進入爬行、站立的階段，轉眼成了好奇寶寶。每天只要一醒來就開始找尋新鮮事物，而且因為有了不錯的移動能力，他的認知範圍也將快速的擴張。此外，寶寶的自主能力也越來越強，會清楚分辨他最愛的家人及事物。而且，對於大人的指令有一定程度的理解。

寶寶到了六、七個月大時，會從翻身到坐起是連貫動作的自然發展；通常寶寶會先靠著呈現半躺坐的姿勢，接下來身體會微微向前傾，並以雙手在兩側支撐，或藉由靠墊的協助逐漸開始學會獨立的坐姿，但是如果傾倒了，就無法自己恢復坐姿。一直要到八～九個月左右才能不須任何扶助，自己也能坐得好。此時所代表的意義：寶寶會坐得穩了，表示其骨骼發育、神經系統、肌肉協調能力... 等發育漸漸趨於成熟。當然，此時寶寶的頸部發育也慢慢的穩定。

寶寶在八～九個月左右是學爬發展階段，大致上分為兩個階段，為俯爬以及狗爬式。一般而言，寶寶在八個月左右時懂得自然的爬行。在學習爬行的初期，幾乎都是以同手同腳的移動方式進行。在九個月大時，身體才能慢慢離開地面，採兩手前後交替的方式，開始順利的往前爬行。所代表的意義：爬行是所有粗動作發展的基礎，讓孩子爬行幾個月的時間是有許多好處的。頭部會左右轉動，這樣的舉動對頸部的發展有很大的幫助；另外幼兒爬行時用手腕支撐身體重量，能訓練手腕的力氣，對孩子未來拿湯匙吃飯、拿筆塗鴉都有所助益。在寶寶爬行的過程中，更可訓練寶寶膝、臂動作的協調與四肢關節的靈活度。

九個月大的寶寶已經是一位爬行高手，可以隨心所欲的四處遊走。當寶寶爬到有桌子、椅子、平台、欄杆或其他可以扶的地方扳桌、扳椅就是寶寶的標準動作。此時會棄爬行而扶著東西「巡行」，總喜歡到處看看，想辦法拿到我喜歡的或是沒看過的東西來看看。這時只要我抓得到的東西就是「我的玩具」，如果有人要拿走手中的玩具可是會大聲哭泣或大叫。

接近一歲的寶寶除了扶物行走之，外也開始放手練習走路，雖然搖搖晃晃但孩子再大人的稱讚與鼓勵中，依然努力一步接著一步做行走練習。當孩子越走越穩也慢慢學會控制自己步伐判斷距離與高度，不再橫衝直撞讓自己受傷。

寶寶開始四處探索這個世界，可以幫寶寶準備防滑的襪子與開襟式的連身衣，讓他穿著寬鬆衣物並不影響他的爬行。當寶寶進入扶物站立的階段可以為寶寶準備鞋子，鞋子的選擇輕而有彈性天然易吸汗的材質有止滑鞋底。但還是以光腳練習走路最佳。

寶寶的生活作息越來越有規律，但是日間活動量增加或環境刺激增加等均可能引起夜哭的現象。如果夜哭聲音大、表情痛苦，但白天醒來無任何異狀，其他作息正常也不影響發育就可不必擔心。

感官活動發展

此階段的寶寶已開始四處探索世界了，他們有時屏氣凝神專注的聽某種聲音，有時雙眼炯炯有神專注的看某種東西，有時雙手抓來一種東西前摸摸、後瞧瞧，摸夠了、看夠了就送到嘴巴裡咬。有時敲敲，這個打打這個，他們的眼睛、耳朵、嘴巴手很難有片刻的閒暇。

一、 視覺發展：

寶寶視力的發展六到八個月大時，雙眼可以對準焦點。此階段眼球逐漸成熟，可學習分辨上、下、左、右不同的方向，立體感的建立也接近完成，已經能夠伸手拿取自己想要的東西，有穩定的固視。開始學爬，眼和身體的協調有進一步發展；並且會判斷距離，設定目標後，會移動去拿取。已經明瞭自己與其他東西的位置，也知道大小、形狀和位置的不同。此階段的寶寶兩眼眼位已逐漸拉開，眼球比例減少，不再出現鬥雞眼的情形。

活動目的：除了靜態的觀察物件之外也透過教具來增強孩子雙眼追視的能力與手部肌肉發展的協調性。

活動項目	行為目標
* 立體觀賞 * 萬物觀賞 * 五彩棋布	專注力的養成
* 物件追視 * 直立迷宮和球	培養孩子追視的能力與手眼協調性
* 托盤式投入盒	培養手眼協調性
* 抽拉絲巾盒 * 有鈴鐺的圓柱及變化	培養孩子追視的能力
* 有毛線球的木盒 * 有抽屜和球的小盒	培養手眼協調性與大小肌肉的發展

二、觸覺發展：

人類的手指末端佈滿了特別靈敏的感覺神經，使我們只憑觸摸就能辨別絕大部分的物品，這是其他動物所望塵莫及的。人類的雙手隨然扮演這麼重要的角色，但我們卻不懂得珍惜雙手的表現；尤其是對小孩子的一雙手，簡直可以用「嫌惡」兩個字來形容。每當孩子想用他的雙手去體驗一些新奇的事物時，大人總是很緊張他們，直覺的認為小孩的手就像魔鬼，摸到什麼就毀壞什麼，他們的手是用來向成人的所有物宣戰，來進行摧毀破壞工作的。

「不要亂摸」、「不要亂動」、「不要亂拿」、「放回去」，是大人常對孩子吆喝的口頭禪。大人們幾乎忘了孩子必須不斷地聽、不斷地看、當然也必須不斷地學習用手的技巧，心智才能健全的成長。

活動目的：此階段的寶寶喜歡丟擲玩具、自己拿餅乾吃、拿著玩具左右方向揮擺、或是雙手各拿物互相敲打，提供多元豐富的教具讓寶寶的雙手更加靈活運用。

活動項目	行為目標
觸覺書	能感受不同的材質
抽抽樂	能做抽拉的動作
撥撥樂	能靈活運用手指
觸覺球	培養皮膚器官的敏銳力
丟丟樂	能感受不同的材質
信箱	能靈活運用手指
觸覺板	能感受不同的材質
五指抓	能靈活運用手指

三、聽覺發展：

聽力的發展已成熟，對於熟悉的聲音音樂兒歌會有所反應。並能發出巴、答等子音與母音結合的聲音，並會嘰哩咕嚕地對自己說話。此階段哭泣中的寶寶會因為照顧者的聲音，如哼唱兒歌或唸唸手指謠而停止了哭聲。但當孩子出現拉抓耳朵或是碰到耳朵會大聲哭泣，引起疼痛的感覺時家長要多留意。

活動目的：讓聽覺更加敏銳並能辨識其它的聲音與音韻。

活動項目	行為目標
沙鈴	能搖晃出聲音
非洲鼓	能拍打出聲音
絕對辨音	能辨識音符
我說你做	能跟著指令作動作
聽覺筒	能分辨相同的音筒
音樂敲敲樂	能敲出音樂
0-3歲手搖鈴	能搖晃出聲音
和聲音玩音樂1	能依聲音找出圖片
蝴蝶寶貝鈴	能專注的聆聽音樂
鼓聲咚咚咚	能敲打一拍節奏

四、運動遊戲：

運動是我們生活中不可或缺的要素，人們每天都需要不停的動在活動中我們的身體得到成長，精神得到滿足、情緒得到調和。運動和遊戲可說是孩子一天當中最愛做的事，看到孩子一下子爬到老師身旁撒嬌、一下子爬上學步道，站在上面露出大大的笑容是讓人多麼愉快的一件事。在這各階段寶寶從翻身自由的坐起，進步到爬行與扶物站立，作為日後站立行走的準備。但也因為此階段的孩子大肢體的動作發展尚未成熟，因此在安全上就要特別的小心與注意。

站，是走的先決條件，會站不一定會走；但不會站一定不會走。對大人而言「站」只是我們每天習以為常的各種肢體動作之一；但對於一個不曾站過的嬰兒來說，卻必須等到他兩腳足以支撐身體重量、前庭平衡系統也充分配合時才站得起來。從翻身到坐起是連貫的自然發展。爬行發展從俯爬、狗爬式爬行，幾乎都是以同手同腳的方式移動，之後會採兩手前後交替，開始順利的往前爬行。

活動目的：大肢體的發展更加靈活由坐、爬行、進步到扶物站立最後的放手行走的練習。

活動項目	行為目標
飛機飛上天	對於空間變化不怕
四肢運動	能靈活運動四肢
扶物站立	訓練雙腳的力量
丟球遊戲	能發揮手臂的力量
翻滾運動	促進前庭系統的平衡
單槓遊戲	訓練雙手的張力與靈活度
爬行遊戲	能用正確的方式爬行與培養空間概念
站的練習	雙腳站立支撐身體的重量
走的練習	運用雙腳移動位置

添加副食品的原因及重要性

寶寶的第一年是成長最快速的時期，為了能讓他頭好壯壯、贏在起點，提供均衡、足夠的營養，是所有爹地和媽咪的責任。而母乳及牛奶的營養價值雖高，但從寶寶四個月大開始，光喝奶水已經無法滿足成長所需，且0歲階段的營養，是寶寶一生健康的根基，也關乎寶寶的腦部及各項動作發展，因此，為寶寶提供成長各階段最適切的營養素，將是您送給寶寶的最佳禮物。

就 0 歲寶寶來說，添加副食品蘊含著非常重大的意義：

1. 藉由副食品的添加，提供寶寶母乳、牛奶以外的食品，一方面使寶寶適應新食物，另一方面，則可培養寶寶接受多元化的食物，以防日後有偏食問題。
2. 避免寶寶因長期吃同一口味食物而產生厭食，同時透過不同口味副食品的添加，促進正常味覺發展。
3. 寶寶滿四個月大，活動量變大，成長更加快速，單純的乳製品已無法滿足寶寶成長所需，而副食品正可供給寶寶較多不同的營養素，包括蛋白質、鈣、鐵、維生素、熱量等。
4. 訓練寶寶咀嚼及吞嚥能力，不但是為斷奶作準備，咀嚼食物時，唾液分泌增加，也會使消化吸收更好；而咀嚼的動作則可促進發音、說話相關肌肉使用發展，有助於語言初期發展。
5. 將副食品盛裝於碗或杯中，以湯匙餵食，可以幫助寶寶盡快適應成人的飲食方式。此外，藉由副食品的提供，也可訓練寶寶自行進食，促進手腦的協調性。

語言認知發展：

語言發展能連發兩個母音一廿、ㄛㄨ、ㄚ一 等開始組合某些母音子音如 爸、媽等會模仿別人的說話聲。聽到自己的名字會暫停其他的活動並用動作表達一些意思如搖頭表示「不」揮手表示「再見」等。語言的本質是溝通，包括臉部表情、肢體動作、哭聲都是溝通的訊息，不要因為沒有聽到孩子真正的語言，而故意不予回應，良好的溝通是信任的開始。

九到十二個月左右，孩子會開始使用某個特定的聲音指稱某物，這時我們就要用正確的發音說出這物品名稱，而不用像過去一樣重複寶寶所發出的音。

閱讀是語言的另一層面，許多人總認為讀書、寫字是入小學以後的事，提早進行無異揠苗助長。十個月大的孩子就可以開始看書聽故事，把孩子摟在懷中一面指著書上的圖畫、一面唸，可能的話還可以讓寶寶自己翻書頁。看書的樂趣、聽話的能力、吸收的能力等發展，都可以在這樣的活動中自然的獲得。

寶寶開始了解一些話語喜歡玩簡單的語言遊戲說話或指著東西告訴他名稱他會用心聽他開始熱切地模仿周圍人物的各種聲音動作和表情喜歡玩鏡子遊戲重複唸唱簡單手指謠或兒歌都可逗他開心。培養專注力與促進認知理解力的學習。

認知活動

認知活動		繪本賞析		行為目標
* 指認身體	* 拿給我	* 電話鈴鈴鈴	* 我的身體	* 能專注欣賞繪本 * 聽懂老師的指令 * 能理解老師的語言
* 動作回應	* 找蘋果在哪裡	* 打招呼的遊戲	* 睡覺時間	
* 介紹家人	* 看圖說話	* 疼愛寶寶的人	* 好香好香	
* 雙向溝通	* 模仿遊戲	* 搗臉的遊戲	* 動物面具書	
* 哪一隻手	* 日常生活	* 皮皮熊早安	* 寶寶大書	

語文活動

手指謠名稱		兒歌名稱		行為目標
* 風車	* 小槌子	* 世界小小小	* 西北雨	* 能專注上課 * 能跟著作出簡單的動作 * 聽到熟悉的兒歌有反應
* 羞羞羞	* 點點兵	* 潑水歌	* 點仔膠	
* 握握手	* 兩隻小鳥搶蟲吃	* 小蜜蜂	* 白鷺鷥	
* 關門、開門	* 一個大氣球	* 螞蟻搬豆	* 蝴蝶	
* 大跟頭	* 蚌殼	* 火金姑	* 大公雞	

<u>風車</u> 風車轉 風車轉 風一吹風車轉啊轉		<u>羞羞羞</u> 羞羞羞 羞羞羞 小孩子 光溜溜		<u>大跟頭</u> 大豆、小豆碰 到石頭 翻個大跟	
<u>握握手</u> 握握手、握握手 你是我的好朋友	<u>小槌子</u> 小槌子、槌釘子 槌一槌二槌三	<u>點點兵</u> 點點兵 點點兵 看誰是我的小小兵		<u>蚌殼</u> 蚌殼蚌殼，開開合合 圓圓的珍珠躲在這兒	
<u>兩隻小鳥搶蟲吃</u> 兩隻小鳥搶蟲 吃一隻拉過來 一隻拉過去 哎喲！		<u>一個大氣球</u> 我要吹一個大氣球呼 —呼—呼—呼—碰！		<u>關門、開門</u> 關門、開門 關門、開門 走進來一個小人	

爬行的好處

首先寶寶在爬行時一定會用頸部肌肉把頭撐起來向前看，而頸部肌肉的收縮會刺激腦幹，使腦幹神經靈活起來。同時交互前進的四肢，又會促使大腦中樞不斷發揮協調動作的機能；寶寶每多爬一步，這種機能就會組合得更成熟一點。而連續揮動的手臂，則可使肩關節更靈活、肩肌更強大，鎖骨成長得更快。

寶寶爬行的演進過程：

1. 單手單腳爬：寶寶像青蛙般坐著，用一隻手和一隻腳拖曳著屁股向前移動。
 2. 單側爬：爬的時候右手右腳聯合，一起往前進，然後是左手左腳一齊跟進。
 3. 雙側交互爬：爬的時候是右手前進左腳跟進；然後左手前進右腳跟進，就和一般四足動物行進的姿勢一樣。
 4. 爬直線：兩點之間已直線距離為最短，寶寶似乎也知道這個定理似地，他們通常都會先爬直線，然後才慢慢的學會改變方向。
 5. 上下斜坡：上下斜坡時，寶寶每爬一步，身體就會感受到一次地心引力的變化；上坡時當然比在平地爬行費力，而下坡時又要用更多的力量去控制前傾的身體，這樣的爬行過程可使前庭平衡系統得到充分的訓練。
 6. 轉身：當寶寶向前爬行時，可誘導他向後轉身爬回來。
 7. 爬階梯：階梯是一個訓練爬行很好的地方，用爬的上樓梯還滿容易的，但下樓梯可就難了，大人要在旁邊多家鼓勵和幫助。
 8. 跨越障礙：引導寶寶爬過靠墊、棉被、枕頭等障礙物。
 9. 爬跪站坐：當寶寶爬行時，讓他停下來改作其他的動作，然後再繼續爬行；例如跪立攀物站起做下俯臥仰躺…等等，都可以和爬行動作互相組合在一起。使寶寶能藉由變換動作的過程，刺激大腦細胞的活動，進而培養出均衡的智能。
 10. 爬遠距離：帶寶寶到寬敞的空間，讓寶寶想爬多久就爬多久，盡情的抒發一下精力和情緒，對身心和智力的發展都將有莫大的助益。
- 孩子爬行階段，要多提供適合的場地讓孩子盡情的爬行，勿因為怕孩子衣物弄髒、或地板髒，而剝奪孩子練習的機會。

人生的第一步～走的練習

嬰兒經過俯臥、翻身、蠕爬這些階段，他對重力的作用，方位的改變，以及筋肉關節的活動，都有不少的體驗，但以前這些動作都是在「五體投地」之下完成的，到現在他才開始嘗試著直立起來，這的確是一項艱難的工作，他的兩小腳從此要承擔重責大任了。

當寶寶在還無法獨自站起來之前學校或家中可以先讓他玩玩下面的遊戲：

1. 攀物站起：把寶寶抱到椅子桌子沙發旁邊，誘導他扶著這些東西站起來。
2. 坐膝站起：照顧者盤腿坐在地板上，讓孩子坐在腿上，幫助他站起來再坐下，反覆練習。
3. 坐椅站起：讓孩子坐在高度適當的椅子上，讓他站起、坐下。當孩子可以站各10秒 2秒以後再跟他玩個拾寶遊戲故意丟個小東西在他面前讓他彎下腰去撿起來。

一般來說我們總希望孩子早一點會走，以減少對大人的依賴，因此往往會熱心的鼓勵孩子學走路。事實上，寶寶開始走路前必須先具備可以走的條件；例如中樞神經系統中脊椎小腦腦幹的發展是否到了可以支配步行的階段？能不能掌握身體從頭到腳的基本平衡反應？寶寶有沒有走的慾望？腳踵、腳趾、小腿發育得怎麼樣？這些條件都成熟了再學走，自然水到渠成一學就會，過於急切反而對孩子有害。在學校幫孩子練走的遊戲：

1. 扶走：大人扶著小孩子的手走，讓他充分練習向前邁進的動作；也可以讓他自己攀扶著傢俱或牆壁走。
2. 推車行走：讓寶寶用兩手扶著在地上推著練走。如咕咕雞、手推車。
3. 邯鄲學步：照顧者一次兩人面對面坐著，相距約 1公尺，讓寶寶在兩人之間來回的走，再慢慢把距離加大。

看到孩子會走，即使是那麼踉踉蹌蹌的兩三步，大人也會高興得拍手叫好；在大人的熱情鼓舞之下，很多孩子一夜之間就學會走了。剛開始走路的孩子，步子邁得不是很穩，經常走個兩三步就會摔一跤；這時不必驚叫，只要沒有受傷就讓他自己爬起來。孩子其實是很堅強的，他們時常跌倒又爬起來走，走一走又跌倒，那種屢仆屢起，毫不畏懼的模樣真是可愛極了！

動作發展順序表

月份	粗動作	精細動作	語言	人際社會關係
七 八 個 月	<ul style="list-style-type: none"> * 肚子貼地式爬行 * 抱起會在大人腿上亂跳 * 坐得很好 * 雙膝爬行 	<ul style="list-style-type: none"> * 坐著時手會 * 各拿一塊積木 * 會將積木由一手移到另一手 * 手像耙子一樣抓東西 	<ul style="list-style-type: none"> * 正確轉向聲源 * 發出ㄅ、ㄆ、ㄇ、ㄏ、ㄏ、ㄏ聲 * 注意聽熟悉聲音 	<ul style="list-style-type: none"> * 會設法取較遠處的玩具 * 會玩躲貓貓
九 十 個 月	<ul style="list-style-type: none"> * 扶東西可維持站的姿勢 * 可前進後退爬行 * 扶東西邊緣會移步 * 站著時會想辦法坐下 	<ul style="list-style-type: none"> * 以拇指合併四指鉗物 * 以食指碰觸或推東西 * 拍手 * 雙手各拿一塊積木相互敲打 	<ul style="list-style-type: none"> * 會隨著大人的手或眼神注視某樣東西 * 模仿大人說話 * 對叫自己名字有反應 	<ul style="list-style-type: none"> * 看到陌生人會哭 * 會抓住湯匙 * 可拉下頭上的帽子
十一 十二 個 月	<ul style="list-style-type: none"> * 獨立站 10 秒 * 拉著一手可以走 * 單獨走幾步 * 蹲著可以站起來 	<ul style="list-style-type: none"> * 會把小東西放入杯子或容器中 * 以拇指和食指尖拿東西 	<ul style="list-style-type: none"> * 會揮手表示再見 * 知道別人的名字 * 有意義地叫爸爸、媽媽 * 以搖頭、點頭表示要或不要 	<ul style="list-style-type: none"> * 以手指出要去的地方或東西 * 不會流口水 * 會和其他的小孩一起玩
十二 十四 個 月	<ul style="list-style-type: none"> * 可維持跪姿 * 會側行數步 * 走得很穩，會轉身 	<ul style="list-style-type: none"> * 一隻手同時撿起兩個小東西 * 可重疊兩塊積木 * 可將瓶中物品倒出 	<ul style="list-style-type: none"> * 會模仿聽過的聲音 * 會用一些單字 	<ul style="list-style-type: none"> * 堅持要自己吃東西 * 會模仿成人簡單的動作，如：打人、抱哄洋娃娃

如何培養出一個快樂的孩子

哈羅威說：「最大的快樂來自內心，不是外在。」他一再強調，協助孩子發展一套他終身都可以倚賴的內心工具是很重要的。還好，無論生活是起是落，爸爸媽媽即使不是兒童心理學專家，也可以將內心的力量與智慧傳授給孩子。有了耐心與彈性，每個爸爸媽媽都可以為孩子的快樂生活打好根基喔！

※試著了解妳的寶寶

當寶寶從剛出生漸漸長到 6 個月大，更能互動時，就會變成一個會向妳表達他的高興與失望的小專家喔。當妳進入房間時，他會給妳一個讓妳心都會融化的微笑，而當有人拿走他最心愛的寶貝時，他會也嚎啕大哭呢。妳可能會發現，寶寶翻臉比翻書還要快呢！

有些寶寶不高興的時候，有他自己的表達方式唷！有些寶寶會哭；有些會變得很黏人。當妳了解自己孩子的性格時，就更能了解他，知道他哪裡不對勁。

※營造一個充滿歡樂的空間

遊戲可以創造歡樂，遊戲也可以讓孩子發展自己的天份。當他漸漸長大時，「非結構性」的遊戲可以讓孩子發現他喜歡做的事，例如用積木蓋房子、辦家家酒、畫水彩畫，從這裡也可以觀察出他有哪些天份。遊戲不是指音樂理論、有系統的運動，或其他有結構、「有營養」的活動。遊戲其實就是孩子發明、創作，以及做白日夢的時候。

※幫助孩子發展他們的才華

孩子也會因為別人誇獎他的成就而得到獎勵。最重要的是，如果他試著做某件事情，最後都可以完成，他就會發現，自己可以控制自己的生活了。有研究顯示，這種因為熟練而來的控制感，會影響孩子成年期快不快樂喔！

※有健康的身體才有快樂的孩子

充足的睡眠、運動，與健康的飲食，對於每個人的健康都很重要，對寶寶更是如此。讓寶寶盡情釋放他的精力吧！無論是把腿踢向空中、爬向心愛的球、在公園裡的嬰兒鞦韆上，或一次又一次來來回回地爬，都可讓寶寶擁有好心情。另外，媽媽也要留心寶寶對於規律性的需求，固定的時間表，會讓大多數的寶寶成長茁壯，而且感覺更平靜，千萬不要因為寶寶看起來好像很隨和，不會生氣就忽略了喔！

※讓孩子自己解決問題

在寶寶 1 歲之前，他學會了坐下、爬、抓東西、走路，或是說話，每件事都會讓他感到滿足並且變得有信心。因此，爸爸媽媽不要急著撿起他剛剛掉下去的撥浪鼓，或他正努力要伸手去拿的泰迪熊，請給寶寶一些時間和鼓勵，讓他自己去撿吧，他可以做得到的！

※寶寶的喜怒哀樂

當寶寶長大一點時，媽媽可以鼓勵他將感覺說出來，甚至在他會說話之前，妳就可以拿些臉部的照片給他看，然後問問他，哪一張的感覺和他一樣。寶寶很快就能學會「快樂」、「生氣」這些「情緒」方面的字眼，當他們能夠說出表達感情的字詞時，就學會了一個全新的能力，能夠弄清楚自己開不開心，同時也能夠控制自己的感覺喔！孩子必須知道，偶爾不快樂是正常的，那不過是生活的一部分。如果試圖壓制孩子任何不快樂的感受，爸爸媽媽可能正在傳達「感覺悲傷是錯的」這樣的訊息，適當地讓孩子體驗各種喜怒哀傷的感覺才對喔！

※做孩子的好榜樣

不管如何，孩子會懂得爸爸媽媽的心情，甚至會模仿爸爸媽媽的喜怒哀樂，實際上這也可以活化特定神經的傳導。換句話說，當妳微笑的時候，孩子也跟著微笑，寶寶的大腦也被「接上」微笑的電流喔！同樣的，如果妳有個常常會哭好幾個小時的愛哭寶寶，媽媽最好不要生氣，因為寶寶也會感受到壓力喔！

※教孩子做有意義的事

甚至早在孩子 10 個月大的時候，爸爸媽媽就可以教他施與受的快樂。如果妳給他一根香蕉，妳可以要孩子餵妳吃一口，讓他知道他慷慨的舉動，讓妳覺得好快樂。幫他梳頭髮時，也給他機會幫妳梳，這樣的片刻，可以讓孩子感受到與人分享及關心他人的感覺。當寶寶已經開始學走路時，媽媽可以讓孩子做些簡單的家事，例如把他的髒衣服拿到洗衣籃裡，或是擺碗筷等等。

如何訓練一歲前拿湯匙吃飯

當父母或主要照顧者在吃東西時，一定會看到孩子對餐具裡的食物投以好奇想吃的眼神，這時不妨分一些他們能夠吃的食物到他們的餐桌上或是餐具中，讓他們一同體驗食物的美好。或許有人會質疑，如果孩子吃太多大人的食物可能會導致孩子不愛喝奶。這有什麼問題，難道他們要喝一輩子的奶嗎？當他們奶喝不夠時自然會吃更多的固體食物，孩子也是生物，當他們能量攝取不夠時自然會進食。然而盡量避免給予太多的甜食，一點點品嚐是可以，但父母一定要忍住不能讓孩子對甜食予取予求，因為甜食對孩子有驚人的吸引力以及飲食習慣破壞力。

挑選正確的湯匙：

挑選正確的湯匙相當重要，方便讓孩子使用的湯匙有幾項重點：

1. 容易抓握
2. 口徑適中
3. 長度適中

嬰兒湯匙大致分為兩種，一種是父母餵食用的湯匙，一種是嬰兒自主使用的湯匙。父母餵食用的湯匙會比嬰兒自主使用的湯匙還來得長，且不易抓握，在湯匙的挑選上以圓潤好握為主，匙口不要太深和過大，像是有些嬰兒湯匙是中式湯匙樣式，會加深嬰兒使用湯匙的難度。

髒亂的防護措施：

開始手抓食物和拿湯匙時一定會弄得滿身和到處都是，這時必要的防護措施可以減少洗衣服的次數和清潔的時間，適當的圍巾甚至是用餐雨衣都能有效防止食物弄滿全身，也可以在地上鋪上易清潔的地墊或是不要的報紙，可以快速清潔用餐後的災難現場。

如何訓練一歲前拿湯匙吃飯：

1. 訓練手抓食物吃飯

使用湯匙之前若無法順利地使用手去抓取食物來吃，彷彿是還不會走路就想學開車一樣。透過 BLW 嬰兒主導進食法，讓孩子自由選擇想吃的食物，在過程中訓練他們的手眼和手口協調能力，建立手部精細動作的基礎。

2. 固定使用同樣的湯匙餵食

在讓孩子使用湯匙之前，長期固定使用同樣的湯匙餵食很重要，可以讓他們熟悉湯匙在口中的感覺，並投射出湯匙上有食物的意識，讓他們習慣湯匙的存在。

3. 父母示範使用湯匙

孩子的學習能力極強，只是需要時間練習，在引導使用湯匙之前，父母必須先示範如何使用。先從介紹湯匙開始，以手指湯匙並反覆說「湯匙」、「湯匙」、「湯匙吃飯」、「湯匙吃飯」，接著用湯匙舀飯，舉起湯匙，放入口中，含下食物，每個步驟仔細且緩慢地示範，讓孩子充分地了解如何使用這項工具。

4. 將米飯盛在湯匙裡

一開始訓練使用湯匙，最好的食物就是米飯，因為米飯具有黏性又容易咀嚼，用湯匙舀飯好再向碗壁壓實，讓米飯不容易因晃動而掉落，可以大大提升使用湯匙的成功率。用湯匙吃米飯成熟之後，可以嘗試其他固體食物加強練習。

5. 手把手地導引使用湯匙的動作

當孩子自主地抓握起碗中盛好米飯的湯匙時，父母可以抓著手腕，機械式地導引他們完成將湯匙從碗中送入口中的動作，並透過提高湯匙尾端的方式使用上顎刮下食物，或是轉動手腕將食物倒入口中。不過若他們反抗引導，千萬不要強硬逼迫，放鬆進食的氣氛是很重要的，可以讓孩子更喜歡

食物。若有抗拒的情況發生，可以放鬆些力道，或是抓手部不同的地方來導引，例如扶著手肘導引，因為他們可能有想要自己練習操作的意識。

6. 不斷嘗試

孩子肯定是無法一次完成這項艱難的任務，不要放棄多試幾次，但也不要造成孩子對於使用湯匙的壓力。若失敗幾次就換回其他的食物，讓孩子繼續享受美食。然而在幾次成功的經驗之後可以在餐桌上只放上湯匙，當他們肚子餓的時候只有一個選擇，就是湯匙上的食物，增強他們使用湯匙的意願。

7. 拍手鼓勵讚美

當孩子成功使用湯匙的時候，不要吝於讚美，大聲拍掌和鼓勵會讓孩子更有成就感，可以表現得相當誇張也沒關係，使他們對於使用湯匙吃飯有正向的回饋，增加學會使用湯匙的成功率。

為什麼需要學習使用湯匙？

孩子使用湯匙能帶來許多的好處，例如訓練他們手眼協調的能力，有助於未來寫字和畫畫的基本能力，或者至少使用湯匙時不會把身體弄得太髒。然而這裡的為什麼並不是討論孩子學習使用湯匙的目的，而是討論孩子自身「為什麼」需要使用湯匙。如果說他們用手抓食就非常有效率，那他們肯定會有疑問，為什麼父母要我們使用湯匙呢？唯有回到問題的核心，從孩子自身的角度去思考，才能找到問題的根源。

讓孩子覺得需要使用湯匙才是促使他們願意使用湯匙的原動力。能否使用湯匙是一回事，讓他們有意願使用湯匙才能有效率地學習，為此我們必須建造需要使用湯匙的條件。在此我們提供一些想法：

1. **偶爾只提供不易抓食的食物**，例如粥狀食物或是濃稠食物，並將盛好食物的湯匙放在一旁作為選項，讓孩子知道存在更有效率的選項。
2. **和小孩一起吃飯，讓他們學習和模仿大人吃飯的方式**，模仿他們的天性。吃飯時也盡量使用湯匙，讓他們有機會看著學習如何使用湯匙，並且可以放慢動作，強調和說明每個步驟。
3. **以遊戲的方式教學**，當他們握起湯匙時可以放上一些孩子喜歡吃的容易咀嚼的固體食物，若他們選擇用手抓就拿開，並放回湯匙上，一直到他們成功用湯匙吃進食物之後，再放上同樣的食物在湯匙上作為鼓勵。

結語：

雖然每位父母都期待孩子能獨立使用湯匙吃飯的那天，然而欲速則不達，雖然我們提供一些訓練的方法，但還是得配合孩子自身成長步調。爸爸媽媽們切莫過於著急，過多的壓力恐怕會使得孩子更不願意使用湯匙，甚至對於吃飯感到壓力。最重要的是讓孩子愛上食物，讓他們了解到湯匙是幫助他們享受美食的好工具，這才是使用湯匙的終極目的！

文獻參考：鷹式家庭放手讓小孩自己吃飯：如何訓練一歲前拿湯匙吃飯