

## 互動訓練技巧(<http://www.dajiyuan.com>)

### 1 個月

一個月大的嬰兒睡的時間比較多，醒的時候比較少，一般來說醒來後就是要吃，或是要排便。家長將孩子餵飽後，可以在寶寶安靜時給予適當的感官遊戲。

- 1.可以畫大一點的父、母的臉黑白像，貼在離寶寶眼睛約 20 公分地方讓他看。給這個時期的孩子看黑白畫可培養他的記憶和視覺上的能力。
- 2.畫一些黑白的條紋、波紋或是黑白格子棋盤等，交替的給寶寶看。在寶寶醒來看畫時，可隔三四天左右更換下一幅。如：給孩子看三天媽媽的像，然後換成爸爸的像，然後是其它的。
- 3.父母可以用自己的臉和有聲音的小玩具吸引孩子的注意，遊戲中可左右移動頭部和各種逗笑的臉部表情來訓練孩子的注意力和模仿能力等。

### 2 個月

已滿月的嬰兒醒著的時間較長，臉部的表情也開始多了起來，小手小腳的動作也開始頻繁了，力量也慢慢增加。因此對這個時期的寶寶來說，除了繼續給於他視覺刺激和聽覺刺激外，還應增加一些遊戲來鍛鍊孩子體能等。

- 1.抬頭看玩具：在床上墊一些毛巾，使床不要太軟也不要太硬。將孩子輕輕的放在床上，讓他趴著，幫助他調整一下，使他的兩臂彎屈、兩手心向下支撐身體。拿著可發出聲音的玩具一邊搖一邊快樂的叫著寶寶的名字，逗引寶寶抬起頭來看。這個遊戲可以讓寶寶的背部肌肉、手臂、頸椎等處得到鍛鍊，也可讓寶寶感受到快樂的氣氛，熟悉自己的名字。
- 2.抓手指遊戲：將食指放入嬰兒手心讓他抓握，幾秒鐘後將手收回。反覆幾次後再用食指觸碰嬰兒小手掌的邊緣，看他是否有反應、也去抓。如果孩子能把父母的手指抓得很緊，這時你可以試著將孩子往上提升〈另一手在寶寶身後保護〉，握得緊、比較有力的孩子有時能被提高到坐的姿勢。
- 3.散步介紹事物：寶寶醒著時，可以在天氣好的時候抱著寶寶出去散散步，讓孩子接觸感受一下外面的環境，並可通過不斷地介紹周圍的事物、環境來增進親子關係和刺激孩子的語言能力。

### 3 個月

這個月的寶寶手眼開始協調，小手小腳的活動力越來越強，會玩弄小手，也開始想翻身動一動；對外界聲音反應較靈敏了；咿咿啊啊的喃喃自語中開始學發音。此時家長可多陪他們玩些刺激觸覺、聽覺、肢體動作等遊戲或運動，以促進寶寶的腦部發展。

- 1.伸手抓玩具：經常在寶寶床頭放些玩具，讓其俯臥，可逗引寶寶去抓，或拿起寶寶的手去抓玩具，如果寶寶能抬頭用肘支撐上身，並用其中一隻手去抓玩具，表示寶寶的上肢及頸肌已開始發育。寶寶如能揮動自己的小手去抓玩具，就要給予適時的讚美，讓他知道你多麼喜歡他這樣做。
- 2.懸吊鬆手練習：讓寶寶抓住你的大拇指，然後將他的身體拉離床面幾吋，如果寶寶握不住有鬆手的感覺時，就讓他躺回床上。
- 3.學翻身：如果寶寶還不會側翻，可從旁協助托住背部，輕推臀部，使其容易向另一側翻身。接著學向左右兩側翻身，可以在一側逗弄他，或拿玩具吸引他，寶寶為了抓住玩具會順勢翻

成側臥、俯臥。

4.和寶寶說話：這個月的寶寶會咿咿啊啊地發出雙元音，此時可以多重複他的「咿咿啊啊」去做回應，並且唇形要明顯地和他「對話」。寶寶喜歡有人跟他說話，你的微笑及聲音會使他感受到你的愛。他由你這兒學到如何發音、笑，以及親近、信賴他人。

#### 4 個月

三個月起到六歲間是高速發展階段，所以嬰兒從出生起就是學習的黃金時期，寶寶本身也很喜歡學習，家長應把握這段非常珍貴的時機，多給寶寶在遊戲中學習的機會。

1.看移動物品：讓寶寶觀察快速滾動的線軸、小球，或其他移動較遠的物體，如各種電動玩具車、小火車、街上行走的行人、移動的汽車、正在飛的小鳥昆蟲飛機、嬉戲中的小孩等，不但能訓練寶寶的注意力，也可擴大寶寶的視野和認知範圍。

2.玩躲貓貓：拿一條大手帕蒙住自己的臉，然後問寶寶：「爸爸呢？」，為引起寶寶的驚奇，當寶寶去找時，爸爸就扯下臉上的手帕，驚喜的說：「喵~」，寶寶會高興的手舞足蹈。當爸爸臉上蒙住手帕時，一定要和寶寶說話讓他知道你在身邊，因為寶寶最怕看不到爸爸會因此而大哭起來。下次可換個方式，把乾淨手帕輕輕放在寶寶臉上，寶寶第一次被蒙住臉可能會不知所措，這時爸爸就握住寶寶的手幫他把手帕拿開，並說：「手帕拿下來了」，多次練習以後，他就逐漸學會自己拿下手帕了。

3.找聲音：當寶寶平躺在地板上時，悄悄走近他，並親切地叫著他的名字。在你出現他的面前時要多叫幾次，然後你停下來等他回頭。如果他沒什麼反應，再叫大聲一點。如果他回過頭來看到你了，就去抱抱他、摸摸他，然後放下寶寶，換個方向再玩幾次。

4.照鏡子：放一面鏡子抱寶寶到鏡前，指著鏡中的寶寶說：「這是... (他的名字)」，「寶寶笑一笑」等等。摸著寶寶的嘴、鼻子、耳朵、眼睛或其他部位，告訴他這是什麼。經常照鏡子的寶寶，會注意自己臉上的器官，較快學會認識自己；經常照鏡子的寶寶，在照鏡子時，也會有較多的表情，或笑或做鬼臉，或摸摸鏡子裡的人，十分開心。

5.跳、蹬、踢：吊一個寶寶喜歡的有響聲的玩具，扶著他的雙腳教他「踢」，幾次以後就會了。

#### 5 個月

這個月的寶寶會認物和認最親近者的臉孔；頭部大都已能完全挺立，聽到聲音就會轉過頭去；動作也越來越靈活，所以多陪他做些平衡活動或相關遊戲，會有助於腦部發展及各項成長的學習。

1.看吸引他的物品：多數的寶寶都喜歡看燈，以此為例作說明。媽媽邊說：「燈，燈」邊把燈打開又關掉，使燈忽暗忽明，使他從注視你的嘴型轉向注視燈。也可拿著寶寶的手摸摸燈罩，然後開燈點亮時告訴他：「燈」。

2.尋找聲音：1.將會發響的金屬湯匙或玩具當著寶寶的面丟到地上，看寶寶是否會循聲尋找掉落物品，在寶寶房間某處將玩具或物品弄出聲音，邊說：「寶寶聽聽，哪兒有聲音啊？」觀察他是否懂得將視線轉移去尋找聲音的來源。可重覆練習幾次，聲音由強轉弱，由近到遠，並變化不同的方向。

3.舉高降下：用虎口撐在寶寶腋下，讓他面向你輕輕舉起，以便你們能互相看見，並開心的告訴他：「你是一架飛機，飛啊，飛高了！」；放下時告訴他：「降落了，飛低了！」上升時速度不宜太快，以免嚇著寶寶，最好能一直注視他的眼睛，使他有安全感。

## 6 個月

寶寶越長大活動力越強，越渴望習各項技巧，這時他需要多多練習以獲取經驗，我們應給他合適的環境及充分的機會。不要將寶寶關在遊戲欄、嬰兒床或其他「監牢」中，以免喪失大好的學習機會。寶寶希望與你在一起，及喜歡用自己的能力去探索世界，別忘了多陪陪他給他快樂的學習時光，通過親子之間的遊戲能增進親子感情，對寶寶的智力發展和心理發展方面是大有好處的。

- 1.學傳手：拿 2-3 個比寶寶嘴巴稍大又能吸引他的東西，例如小瓶、小盒、小玩具等，但不能太小以免他放入口中，發生危險。要同時拿多個吸引他，如果一次給他一個，他可能會扔掉手裡的東西而去拿另一個。最好不要將他扔掉的東西再還給他，這樣他就會發現扔掉就會失去，於是他漸漸知道在拿新東西時，就會把手中東西換到另一隻手裡，再去拿。這時大人應給他適當的讚揚和鼓勵，因為寶寶學會傳手是手的靈巧度又進一步了，你的鼓勵會使他更穩定的學習。
- 2.騎馬聽兒歌：抱寶寶和你面對面坐在你的腿上，握住他的手唱兒歌，腿部隨節拍跳動讓他有騎馬的感覺。唱到關鍵字如「飛」、「跨過河」等，就把寶寶舉高；或配合節奏、歌詞使他身體向後傾倒；或動作加大一些。反覆練習幾次，以後只要唱到這些歌詞時，他就會主動做這些動作了。這是讓寶寶很愉快的一個遊戲。
- 3.學爬行：給寶寶穿著易於活動的服裝，讓他俯臥用前臂支撐前身，腹部貼床，你在前面拿玩具逗引他爬行。讓他學會用一隻手臂支撐身體，另一隻手為去拿玩具而繼續前進。不要一開始就放一堆東西在他身邊，他就可能哪兒也不想去了，將玩具放遠些讓他多爬幾分鐘。
- 4.帶寶寶小跑步：將寶寶抱在胸前，小心支撐好他的頸部，帶著他在室內小跑步，讓他體會身體跳動的感覺。專心看寶寶反應，並告訴他你們正在進行什麼活動，注意跑步不宜過大。當他的頸部發育到能撐住自己的頭時，可加快速度並改變姿勢，讓他體會從不同速度與不同角度看事物。

## 7 個月

滿 6 個月的寶寶多數會坐穩而且學會連續翻身；手更加靈巧了，能頻繁地用手抓東西往嘴裡放，所以不能在寶寶周圍放置尖銳或過小的物品，以免造成危險；跟上個月相比多認識了 1-2 種新的物品名稱，也會模仿大人做一些動作或手勢，如「再見」、「謝謝」等等。

- 1.連續翻滾：在有足夠面積的場地，將障礙物移開，在地板上鋪上毯子或涼席。家長拿玩具誘導，先將玩具放置一側使寶寶側翻；接著讓他從側翻變成俯臥；再從俯臥變成仰臥；最後學會連續打滾。為拿到遠方的玩具，寶寶會連續翻滾向遠方移動。大人可利用皮球、小跑車等引誘他滾到遠方拿玩具。如果有必要大人可協助寶寶，用手輕推他的肩部和臀部讓他順利翻身，有了成功的經驗寶寶就更願意學習了。
- 2.撿豆豆：準備一些乾淨的的蠶豆讓寶寶去撿，大人要在一旁看護，避免寶寶將蠶豆吞入口中。如果沒有蠶豆，可用鈕扣、棋子等代替。
- 3.學手勢：利用適當時機教手勢，例如當親人要離開時，大人抱著寶寶說「再見」，並抓住他的手做揮手動作，讓他知道這就表示「再見」；寶寶從別人手裡接過玩具或食品時，家長拱起他的雙手上下搖動說「謝謝」，你可示範幾次給他看，要讓他看見你的手勢和嘴型。
- 4.測觀察力：(1)將寶寶手中的玩具取走放入口袋中露出一截，他會伸手去將玩具取回。由於寶寶能覺察到自己的東西不見了想要去尋找，大人可進一步和寶寶玩捉迷藏的遊戲。

(2)坐在地板上，手裡拿個玩具讓寶寶看，然後把玩具藏在身後或塞到被子下面露出一小部份，說：「玩具呢？」引誘他去尋找。如果他不想去找，再把玩具拿給他玩一下，或拿他的小手摸一下鼓起的被子，讓他自己將玩具拿出。經過幾次重覆練習，寶寶就知道東西不見了，可以再找回，會試著用手去探索，或掀開被子或摸鼓起來的地方，於是他的觀察力就在他的好奇心中逐漸展開。

5.敲一敲：家長給寶寶準備一些小塑膠碗、厚玻璃瓶、木板、積木、響鈴...等之類的東西，讓孩子拿著小木棒敲敲打打；或拿起 2 個積木對敲，感受敲擊不同質地的物品所發出不同的聲響，並訓練寶寶手的靈巧性。

## 8 個月

寶寶從 5 個半月起，經常用眼睛、耳朵、雙腳、手腕和身體接觸外界，週遭世界對他而言，更加寬闊而具吸引力。不過這個階段的寶寶，記憶能力還不夠發達，所以對各項學習活動要反覆練習，透過遊戲增加他的短暫記憶、專注力及思考能力。

1.你藏他找：可重覆玩前幾個月的「躲貓貓」遊戲，用手帕蒙住自己或寶寶的臉，讓他掀開手帕；或將玩具藏於身後、棉被中露出一小部份讓他去找，遊戲中別忘了要一直和寶寶說話喔。把手帕當著寶寶的面蓋在玩具上，看看寶寶會不會動手去掀開。如果寶寶不會去掀，可換條透明的手巾，因為寶寶還認為「看不見就是不存在了」，看見了自然會去拿。引導寶寶去觀察、探索，短暫記住眼前的事物，如果他辦到了，給他愛的擁抱或讚美，這不但可促進親子心靈的契合，更可讓寶寶感受到被愛的感覺，這種滿足感正是激發他學習新事務的原動力。

2.學會「不行」，懂得「坦然面對」：遊戲中或生活當中，同時教他學會等待某事務的發生，習慣了等待，學習等待後就會有愉快的結果，自然就學會遵守規定而學會耐心對待。當寶寶想去做不適當的行為時要制止他，如果做到你的要求時要讚美他。例如寶寶想去摸插座或碰觸燒燙的水時，要撥開他的手，嚴肅地告訴他「不行！」讓他知道這是不可以做的事。這時父母的表情不可微笑，否則寶寶不知道你生氣了。生活中有許多事情是希望寶寶遵守，但他又不容易做到的，這就需要你教他學會約束自己的慾望，而應該學會去「坦然面對」，而且要趁早教比較好，等他長大了就不容易做到了。例如：抑制不想收拾玩具的情緒，學會玩具要好好收拾；沒到看電視時間，要抑制想看電視的慾望，學會遵守規律及等待。一開始時，寶寶可能會任性哭鬧，父母要堅持原則，等他感受到因為做對了而被讚美的愉快經驗時，自然就學會了「坦然面對」。

3.扔東西：在寶寶成長過程中有許多行為看似不好，其實是正常現象。準備一些重量、質感不同的玩具，例如積木、羽毛、紙片、耐摔的小玩具、小塑膠碗等，讓寶寶把玩，在寶寶的床下或他經常出入的地方放一個大籃子，逗引他把手中的玩具往籃子裡扔。扔完後，父母將物品集中籃內，再一一取出並介紹物品的名稱和用途。一開始寶寶可能扔的不準，父母要抓著他的手教他對準。

4.獨自玩耍：專心是需要從小培養的，儘可能不要去打斷遊戲中寶寶的專注情緒，讓他長時間獨自專注於一種遊戲或一個玩具中，時間越長越好，這樣可以培養他的專注力及思考能力。拿日常隨手可得的東西，如杯子、鍋蓋、木槌、湯匙等，讓他摸一摸、敲一敲，甚至放倒嘴裡嚐一嚐也可以。一次只給少樣玩具或拿些乾淨的廢紙讓他撕扯著玩，紙張可多樣，由薄到稍厚，由大到小，寶寶只要拿到紙就會撕得精光，玩得十分開心。撕紙遊戲不但可鍛鍊他的小肌肉群，還可培養他思考遊戲意義的能力，及享受獨自玩耍的樂趣。

## 5.平衡感遊戲：

平衡感好的孩子較不易跌倒，也較能做跳躍等體操動作。撐住寶寶的腋下，讓他用腳蹦蹦跳跳，可以培養平衡感。

## 9個月

8個月-12個月大左右屬於寶寶的學步期，當他能腹部離地爬行到扶著東西站立，到自行跨步決定自己的前進目標時，就邁入了另一個階段。

1.爬上爬下：在床上放些大枕頭、大絨毛娃娃等大型柔軟玩具，或爸爸、媽媽躺下當障礙物，讓寶寶從身上爬過去。當寶寶能克服困難爬過這些障礙物時，爸爸、媽媽要立刻給予讚美，讓他體會獨立克服困難、解決問題後的成就感。

2.刺激腳趾遊戲：(1)拉起寶寶的雙手讓他站立，站穩後教他踮腳尖，這時大人仍需扶著他的手，讓他保持平衡。如果學會踮腳尖，可牽著他的手，讓他以腳尖走路前進。(2)讓寶寶面對面坐在媽媽膝上，拉著他雙手，他的雙腳頂住媽媽的膝蓋，稍鬆手讓他往後傾，又拉回向前倒，讓寶寶身體一前一後，刺激腳底。也可配合音樂邊唱邊玩喔！

3.拿湯匙：在寶寶正式拿湯匙前，可在平時遊戲中讓他學會用大鏟子鏟東西。拿米粒或砂土讓他鏟來鏟去，久了他就知道要用鏟子的凹面才能將東西鏟起來，及如何拿穩鏟子將盛好的東西再倒入另一個碗中。重覆學會這些動作後，他的手變得有力，漸漸地他就能拿穩湯匙將食物放入口中了。

4.大大與小小：將大人的物品和寶寶的物品，如衣服、襪子、鞋子、枕頭等，大小分明的東西並排在一起，反覆對寶寶說：「這是大鞋子，這是小鞋子」。或是於實際生活當中，給予機會教育教他分辨大小。例如到戶外看到停放的車輛有大卡車、小轎車，就反覆教他：「這是大卡車，這是小汽車」，不斷重覆指出大小對照的物品，漸漸地他就學會分辨大小，及認識物品的名稱了。

5.玩娃娃：這個月的寶寶不但會察顏觀色，也會模仿平日大人的言行，這時家長要注意身教，及教他學會關懷、同情別人。給寶寶一條可當被子的手帕或手巾，及一個布娃娃，有些寶寶就會玩起扮家家酒的遊戲。他會哄他、抱他、幫他蓋被子等，模仿父母照顧關懷寶寶的模樣。娃娃陪寶寶玩耍、陪寶寶睡覺，有時寶寶會跟娃娃說話，是他日常生活中最親密的夥伴。學會關懷娃娃就會關懷其他的人，善待娃娃也是寶寶學習人際關係的重要課題。

## 10個月

這個月的寶寶一般都能長時間平穩地坐著玩耍，讓寶寶學會專注地獨自玩耍，是十分重要的，你要盡量和他互動，例如和他說話、微笑或從旁關心他，但不要一直有事沒事就逗弄他，如果他能獨自一人很專注地玩玩具時，就讓他專心的玩，盡量培養他玩遊戲的熱忱，注意不要中斷他的玩耍或強加干涉，應該多多給予誇獎和鼓勵。

1.配配看：一般的積木或組合玩具常會用到重疊、插入、蓋上或拔出等的動作技巧，這些動作可讓寶寶充分運用到手指指尖或手指頭，可增加手指的靈活度及專注力。拿個鞋盒，盒蓋上挖2個大小不同的洞，洞口以你要寶寶插入的物品的寬度為準，例如乒乓球和小塑膠碗，讓這2件物品剛好卡在大小洞口，再拔出來。就像小寶寶喜歡把浴缸的塞子拔起來、塞進去一樣。這個遊戲不但可訓練寶寶的手指技巧，亦可讓他學會分辨大小、增加手眼協調，及專注力。

2.交朋友：當寶寶開始學站立時，或牽手學走路時，最好常帶他到有小朋友的地方看他們遊戲、跑步等的活動。當寶寶看到別人在學步、遊戲時會特別開心，這會促進他想要參與，而加快想學會走路的慾望，及奠定將來與人相處的良好基礎。

3.聽聲取物：放 2-3 種寶寶的玩具在他手拿得到的地方，父母先教他玩具的名稱，然後說：「把大象拿給父母。」如果他拿對了，要表揚及讚美，例如說：「好棒喔！這是大象。」如果拿錯了，父母和寶寶一起玩這個遊戲，並介紹這個玩具的特徵。例如，大象鼻子長長的；猴子會爬樹、喜歡吃香蕉；車子會跑；兔子耳朵長長的等，這樣寶寶很快就能分辨清楚了。

4.滾鐵罐：在奶粉罐裡面裝些滾動時會發出聲音的小物品，如彈珠、鈕扣等。讓寶寶邊爬邊滾動奶粉罐，物品和奶粉罐滾動發出的聲音，會吸引寶寶一直想滾動它。

5.蹲下撿物：寶寶會單手扶物前進時，大人將玩具放到寶寶的腳旁，引誘他蹲下來撿。他會一手扶著東西蹲下來，另一手去撿玩具，然後再站起來。如果寶寶不敢蹲下來，不要勉強他，可以牽著他的一隻手，另一隻手學撿物，先讓他適應蹲下和站起來的動作，漸漸他就會獨立扶著家具或其他物品蹲下去撿東西了。

## 11 個月

這個月齡的寶寶自我意識更強了，很多事情喜歡「自己動手做」，例如要自己拿湯匙吃東西、自己拿杯子....等，不要大人餵他或代勞。同樣，他的認知能力越來越好，模仿能力也很強，身邊親人的一言一行都是他模仿的對象，所以大人尤其要注意自己的言行。

1.找圖遊戲：在大紙盒上貼一張寶寶熟悉的圖片（如動物、水果、汽車、家人照片....等），和他一起坐在地板上，跟他說這張圖片的特點。例如「小白兔耳朵長長的」、「汽車嘟！嘟！響」、「娃娃在笑，好可愛！」等，讓他好好看一會圖片。熟悉後，再將紙盒轉向，問他：「小白兔呢？怎麼不見了？」寶寶會將紙盒翻來翻去，終於找到小白兔了，他會笑得好開心喔！玩幾天後，再貼新的圖片在另一面，叫寶寶先找出第一張，再找新的圖片，每次要加幾張，可視寶寶的學習情況而定，這個遊戲可玩好一陣子。

2.盡情塗鴉：讓寶寶先看著你用蠟筆在紙上畫些簡單的圖案、塗上顏色，引起他的興趣後，再給他一支蠟筆，讓他把玩一下，告訴他：「這是蠟筆。」教他用全手握筆。開始可把手放在他的手上，教他在紙上畫，最後放開手讓他自己塗鴉。

3.選選看：利用日常用品讓寶寶做選擇，如他要吃稀飯時，給他一根湯匙及一支小叉子讓他選；喝水時，給他一杯有裝水的杯子及一杯沒裝水的杯子隨他挑選；出門時，問他腳上應該穿襪子還是手套；洗手時，問他該用香皂還是積木.....等。如果他選錯了，那麼就照他選的給他，將錯就錯，讓寶寶自己親身體驗錯誤。就讓他用小叉子吃稀飯；喝沒有水的杯子；腳上穿手套；用積木洗手。在有趣的試行錯誤中，你跟他一起歡笑吧。

## 12 個月

快週歲了，大部分的寶寶都能獨立站立，有些已會扶著東西移步前進。學會走路的孩子會四處走動，個人的發展差異逐漸加大，隨著活動範圍的擴大，真實的智能也開始萌芽。週歲的寶寶，有的雖說已會「學走」了，但是手腳尚不靈活，一定要不斷的重複練習，不要限制任何寶寶可練習走路的機會，讓他自己走，不要老是牽著寶寶的手走，在搖搖晃晃及愛的掌聲中，他學會如何平衡及有獨立成長的機會。但要注意周圍環境的安全，注意家具是否有尖銳的角及邊緣，收好危險物品等，讓寶寶在寬敞安全的空間中成長。

1.推紙箱前進：找一個和寶寶站起來時，可用手撐在上面同高的空紙箱，重量不宜過重。讓寶寶在乾淨的地板上推著紙箱練習走路，媽媽從旁鼓勵、引導他。當寶寶發現他可以自己推著東西前進時，通常會雀躍不已，孩子都很喜歡這個充滿樂趣的遊戲。

2.貼五官：

(1)在厚紙板上畫一個人的頭形及臉形，最好也畫上頭髮，臉部空白留做貼五官用。用紙片製作眉毛、眼睛、鼻子、耳朵、嘴等，用來黏貼。

(2)首先，家長指著自己的五官讓寶寶辨認，接著教他用手指出媽媽的鼻子、嘴巴……等。也可拿出鏡子讓他看，告訴他這是寶寶的眉毛、眼睛、鼻子、耳朵、嘴。

(3)父母示範貼圖，有時可故意貼錯，讓孩子指出糾正過來。

(4)讓孩子自己貼五官，只要貼對位置就好，不要求貼的比例正確。

3.裝手電筒

手的功能發展能促進大腦的發育，透過寶寶觀察大人拆裝手電筒的過程，讓寶寶自己動手裝手電筒，可培養寶寶的觀察力、專注力及訓練手部操作的靈活度。

方法：家長把手電筒從拆開、放上電池、套上燈泡，栓上蓋子、然後按上開關使燈泡亮起來，每一個步驟慢慢地、仔細地做給寶寶看，寶寶在旁觀看也會學大人的樣子去拆裝，家長從旁可看看寶寶能做到哪一步，寶寶能完成多少就完成多少，不要勉強他。此時也要告訴他，要愛惜物品，不要將手電筒亂扔、亂敲，否則會弄壞燈泡，燈泡就不會亮了。

4.分享好東西：隨著寶寶年齡的增長，自我意識增強，漸漸懂得想佔有或得到一件東西了。教寶寶與他人共同欣賞物品，凡事不能只從自我為出發點，從小培養他與人共享的情懷。當他體會大人願意與他分享事物時，漸漸地他也可能拿出自己的玩具，要與大家分享。家長在平日應經常和寶寶一同分享生活中的點滴，將身邊美好的事物不論大小，都與寶寶分享。例如：你在摺棉被時，和他一起欣賞被單可愛的圖案；澆花時，和他一起看看美麗的花朵，耐心教他觀察葉子的紋路；出外郊遊時，跟他一起欣賞天上的白雲……等。你對他無微不至的關愛，建立他對他人的信任，長大後也較會替他人著想。

## 注意力訓練

1. 觀察孩子最佳的注意持續時距，如果持續注意 15 分鐘以後就開始分心，那麼 15 分鐘便是孩子最佳的注意力持續時間。可以在孩子學習 15 分鐘後讓他活動一下，再繼續學習。孩子 12 歲以前的學習時間，以 40 分鐘為訓練的上限標準。

2. 建立具體獎勵規則，訓練孩子忍受枯燥，延長持續的時間，如從事寫字功課，從 15 分鐘，集一張貼紙，下次進步 2 分鐘再集一張。（訓練原則：從簡單慢慢變困難，不需要一下子就要求孩子坐到 30 分鐘）

3. 每天固定時間由大人陪伴進行「寫功課時間」，多和孩子從事靜態活動，幫助他集中注意力，例如：畫圖、拼積木、勞作等等，以協助他習慣將注意力集中在較為枯燥的事情上，並能夠持續完成。

4. 和孩子互動時，多利用視覺提示，如：手勢、圖片、文字、海報來協助孩子理解。說話的音調變化要明顯，速度要慢一點，並應配合較為誇張的臉部表情及動作、手勢，一方面協助孩子理解，另一方面向孩子示範如何溝通。

6. 一次只讓孩子玩一個玩具，其他的玩具收起來，孩子膩了再換一個。孩子正在專注地玩遊戲的時候，非必要不要打斷孩子的遊戲。多開發一種玩具的多種玩法，讓孩子專注玩玩具的時間能持續更久，也能訓練孩子的創造力與想像力。
7. 孩子進食時，應將會引起孩子興趣的東西移走，或是不要開電視，以免孩子不專心或不想吃東西。陪伴孩子玩遊戲或看書時，應盡量避免有外在的干擾物。
8. 做一對一的活動：無論是玩遊戲或是看書，老師或家長可以與孩子一對一地進行，抓住他的注意力，使他專注做一件事。
9. 學習環境盡量簡單：因為孩子容易被外界事物所干擾，在學習的時候應盡量將可能讓他分心的事物移開，例如玩具、故事書，同時也要減少外界的聲音，例如電視聲或是說話聲音。
10. 分段學習：因為孩子集中注意力的時間很短，可以採取分段學習的方式，每次學習的時間設定在他能專注的時間長度，不必太長，但學習次數可以增加。
11. 在孩子完成工作後讚美他：當孩子專注地完成一件事，爸媽一定要加以讚美，無論是用語言或是擁抱的方式，都能鼓勵他。
12. 作息時間要規律，讓孩子的生物時鐘穩定。如果孩子能清楚知道自己每段時間應該要進行的事情，那麼他就會很快進入情況，也很能夠按部就班、有條有理的處理好每一件事。而且，孩子的作息時間規律，其飲食正常、情緒平穩，對於孩子專心的培養有基本的良好條件。

注意：排除學習環境的干擾

1. 在學校部分：盡量不要讓孩子的位子靠窗邊或走廊，避免不必要的干擾。盡量靠近老師，以便老師就近掌握與叮嚀。座位旁邊不要安排好朋友或是活動量比較高的孩子，盡量安排比較文靜的同學。
2. 在家庭部分：盡量讓孩子養成專心做功課的習慣，例如不要一邊看電視一邊寫功課，所以孩子做功課的地方盡量遠離對孩子有吸引力的物品。孩子的桌上常保乾淨、整潔，不要堆太多不必要的東西，最好在孩子做功課的時候桌上只有現在要完成的作業。書桌上也不需要太華麗的裝飾，選擇樣式簡單穩重的書桌即可。
3. 在學習用品方面，包括水壺、鉛筆、橡皮擦、書套、鉛筆盒、書包等，以實用為主，避免孩子過度沈迷而影響學習。

## 仿說訓練

建議家長在與孩子問答的時候，可以在問完問題之後，自己先說一遍答案，再請孩子複述一遍。這個方法最好由兩個大人搭配，一個負責問，一個負責在孩子耳後說出答案，讓孩子立即覆誦。讓孩子學習如何抓住問題的重點回答問題。

## 過動訓練

1. 塑造良好行為：使用孩子喜好的東西塑造良好的行為，並建立具體可行的規則，例如能在30分鐘內吃完飯，便可以獲得一張貼紙，十張貼紙可以換一個玩具。目標是以逐步增強的方式，增加孩子的好行為。又譬如，原本他需要一個小時才能完成功課，如果最後的目標是希望孩子在30分鐘內完成，可以先從50分鐘為標準，達到了就記一個優點，下次的目標則設

定為 40 分鐘。

2. 去除不良行為：當出現某種不良行為時，立刻終止或拿掉所喜好的東西以削弱孩子不好的行為。例如：立即停止喜愛的活動或立即記一個缺點；或是孩子正在哭鬧的時候，則不予理會，等到表現較為乖巧之後，才給予注意微笑。運用此方法時需要保持一貫的態度，堅持到底，不可有雙重標準。譬如，不理會孩子的哭鬧行為時要堅持，即使在地上連滾帶爬，也不可以心軟而前功盡棄。要保持冷靜的情緒不可作為洩憤的手段，且需先與他溝通。

## 情緒訓練

1. 多以溫和與關懷的語氣跟孩子說話、聊天，並使用適度的肢體接觸。
2. 和孩子講故事，藉由故事內容討論主角遭遇和可能會有情緒反應。進一步可討論如果孩子是主角會有什麼樣的感受，會怎麼處理。
3. 以開放的態度接納孩子而不評價，和孩子討論今天心情和發生的事情，及孩子的處理方式。
4. 培養孩子同理、同情他人的感受。
5. 不需要凡事過度幫助孩子，以培養其學習興趣和成就動機。有時從錯誤中改進也是很重要的學習。父母要有包容「孩子無心錯誤」的雅量，並給予孩子再度嘗試的勇氣。
6. 提醒孩子嘗試錯誤和過程努力的可貴，而非只看結果。要讓孩子瞭解，當出了自己無法解決的狀況時，應勇敢的尋求父母的協助，父母不會因此而生氣，如此一來，孩子從中學得了方法，也更能幫助他再一次勇敢的去嘗試。別對孩子的學習吹毛求疵，父母的期許過高，否定孩子的努力，常常是孩子學習獨立的最大阻力。
7. 五歲前的幼兒可使用下列技巧：
  - (1)讓孩子每天在輕拍、撫揉的溫情中入睡，從快速撫摸、拍背的愛中醒來。
  - (2)讓孩子泡泡澡、玩有浮水性的玩具或吸水性的玩具，再用沐浴海綿幫孩子揉搓身體，享受如魚得水的樂趣。
  - (3)一同外出時，爸媽必須將溫暖的大手緊牽握著孩子的小手，讓孩子感受到父母的關愛。
  - (4)孩子出門上學前，跟他吻別、摸摸他的頭，表達對他的信任與關心。
  - (5)孩子回家時，擁抱他並揉揉他的背、貼貼他的臉，表示歡迎與撫慰。
  - (6)輕聲細語地對孩子說話，用富磁性的聲調安撫不安的孩子，以爽朗的笑聲傳達快樂。
  - (7)孩子睡覺前，父母先用生動的語調講故事，然後慢慢轉成低沉、平板的語調，達到催眠的效果。
  - (8)多用關愛的眼神、帶著笑意的嘴角、和顏悅色的表情、點頭的動作，表達對孩子的肯定、讚賞。

## 社會互動訓練

1. 需讓孩子有安全感的穩定學習與生活的環境，有固定關心與愛護孩子的照顧者。
2. 剛開始家人可以幫助孩子建立與其他人一對一或小團體的互動，等待比較成功的時候，再一步一步慢慢擴大孩子的生活圈及接觸的團體。
3. 加強環境刺激，帶著孩子多看、多聽、多接觸，增加各種生活經驗、學習動機及對環境及事物之適應能力。

4. 請家人主動多和孩子互動，先以他有興趣的活動當作媒介，多和他講話、多和他玩、多教導，以建立基本的人際互動技巧與習慣。
5. 多和老師溝通，請老師主動多接近孩子，並請其他的小朋友主動接近他，以幫助他的學校適應力及人際關係。
6. 在轉換新環境或即將接觸陌生人之前，盡可能充分跟孩子說明至新環境或結識陌生人的目的，可能面對的狀況，以及有害怕、緊張等負面情緒時應如何解決。
7. 讚賞他對別人不自私、大方，有愛心的表現，鼓勵孩子多和其他小朋友作朋友，繼續強化幼兒與人分享的行為，由此引發他慷慨的品性。
8. 如果孩子與同儕有糾紛發生，建議家長們不要急著介入，讓孩子自己從紛爭中取得一個平衡點，累積經驗後，將來自然知道如何與人相處，也比較容易學得自己解決事情的方法。
9. 當孩子與人發生衝突無法解決時，可以先將孩子帶離現場，或將所爭奪的玩具拿開，舒緩孩子們的情緒，以正面鼓勵的方式，培養孩子正確的社交觀念。
10. 平時應給予孩子充足的安全感，讓他從跟家人的互動中，培養與人相處的信心，之後試著帶孩子到公園，讓他逐漸習慣與同年齡的孩子相處，久而久之，面對與他人一起玩耍就會變得自然。

## 居家動作訓練

1. 建議多提供各種動作的經驗，如跳、跑、丟接球、盪鞦韆、攀爬等活動。
2. 丟接物方面，可先選擇體積較大及重量較輕的物品或球類練習，如踢球、跳房子、玩滑板車。
3. 居家平衡功能的技巧訓練，如走平衡木、走花園邊框。
4. 利用爬過障礙物、扶走等大動作活動，增加上肢的肌耐力。
5. 增加目標操作性活動，如騎腳踏車、玩滑板車。
6. 可於下肢加上重量或穿著較重的鞋子，增加下肢承重的力量及感覺。
7. 鼓勵多增加戶外活動。
8. 增加大活動之經驗，較難的動作可多示範及給予肢體協助。
9. 背肌及腹肌之肌力訓練，以防脊柱側彎。
10. 控制體重，以免肥胖影響動作品質。
11. 二歲粗大動作建議活動：依一定節律彈跳彈簧床、滾球、接球、投球、保齡球遊戲、兩條繩子間（30 公分）步行、跳躍 5 公分的障礙物、鑽箱子、坐或腹臥在滑板車移動、滾輪胎、鑽輪胎、踢球。
12. 三歲粗大動作建議活動：跳躍各高度（5-30 公分）的障礙物、繩子間鑽穿、雙腳走在繩子上（至少 200 公分）、雙腳或單腳向上、向前跳、拋擲及滾動環圈遊戲、走、跑或跳在地板拼圖上、投擲球或汽水罐、海綿塊上跳躍、單腳站立、後退走、踮腳尖走。
13. 四歲粗大動作建議活動：前、後、左、右的走在繩子上，走在波浪狀的繩子上，單腳跳環圈，猜拳跳房子，身體的剪刀、石頭、布，手持鈴鐺腳跟接腳尖向前走，踮腳尖站立，兩腳交替後退。
14. 五歲粗大動作建議活動：開閤跳、結合單腳跳、滾翻、跳躍動作、跳球、拍球或兩人對拍球、模仿作操、腳跟接腳尖後退走、翻跟斗。