

嬰幼兒的正向教養

臺大醫院雲林分院精神醫學部 游郁芳臨床心理師

常常聽到爸爸媽媽對於嬰幼兒的照顧感到壓力大或不知如何是好，例如：哭鬧不停、睡眠不規律、好奇玩耍未注意安全、分離焦慮、手足搶玩具等，一般來說，會建議爸媽用有效的親職技巧來與寶寶互動。

「正向教養」並非寵溺孩子，而是因著每位孩子的不同特質與發展階段，透過適當技巧去引導和觸發孩子的動機，讓孩子學習用正向行為取代負向行為，進而展現符合爸媽期待的樣貌。在正向教養的互動關係中，爸媽不會以大聲責罵、威嚇或羞辱來控制孩子的行為，會以情感的連結和動機的培養、溫和堅定的態度，引導孩子學習自律、合作、遵守行為規則。在具有支持性、保護性和親密的親子關係中成長的孩子，將會更有自信、樂於嘗試新事物、不怕挫折或困難！

嬰幼兒會歷經的情緒與社會行為發展有：

一、依附關係發展：親子的依附關係將影響到其日後的行為及人格發展，

1. 依附前期(約 0-6 週)：提供寶寶穩定規律的生活和照顧環境及作息，熟悉

嬰兒特質，對需求有所回應，多與寶寶說話、表現出正面興趣及投入。

2. 依附形成期(約 6 週-7 個月)：提供讓寶寶滿足探索和新奇刺激的正向經驗，

觀察和理解、滿足寶寶的生理、心理需求，提供安全感及良好互動關係。

3. 正式依附期(約 7 -18 個月)：當寶寶嘗試遠離照顧者和主動探索環境時，

對於寶寶的不安隨時給予回應，抱抱寶寶、握手或溫柔說說話、玩躲貓貓的遊戲，等寶寶建立足夠安全感後，自然會越來越獨立。

二、心理社會發展：0-18 個月階段，若寶寶的生理和心理需求能被照顧者理解及回應，會讓他們建立信任感；而若寶寶生理和心理需求無法被了解及照料，會導致他們對周圍環境及人產生不信任感、易有緊張、哭鬧、難以安撫的情形。

最後，正向教養的方式如下：

1. 建立信任的安全依附關係：與寶寶維持正向互動及情感交流，嘗試先理解和同理情緒，再來處理問題，透過言語安撫及非語言訊息讓寶寶覺得被理解、一起面對。
2. 溫和且堅定的態度引導：以理性的情緒、溫和堅定一致的態度面對孩子，包容寶寶的情緒和成長需求、也堅定要求界限和應有的行為原則，幫助寶寶發展自信和自律行為。
3. 藉由探索及遊戲認識世界：此階段的學習任務是遊戲和探索環境，讓寶寶藉著與照顧者建立信任關係來形成安全感的基礎。
4. 幫助建立「我有能力可以做到」的自我概念，爸媽應視寶寶狀況讓其自己嘗試，並給予協助，幫助寶寶學習獨立、建立自信。
5. 理解行為背後的原因：寶寶會在每次行為嘗試後，獲得練習和學習的機會，儘管過程中常會犯錯或做得不夠好，爸媽需理解行為背後的動機和原因，藉由慢慢嘗試的機會，引導寶寶學習適應性的正向行為。
6. 處理爸媽自己的內在焦慮和擔憂：每位爸媽都有自己的成長歷程或負面經驗，有時會投射在教養和照顧寶寶經驗中，所以爸爸媽媽須先照顧好自己，做到「夠好」、不需做到「最好」，先處理自身心理情緒，才能發揮和執行有效的正向教養原則。