

說謊

3到5歲的兒童

小孩子常常說謊。他們可能會誇大或改變事實、編故事或只是拒絕承認大人知道的真相。但這些並不等於說謊。其中的差別在於孩子的動機。真正的謊言是為了隱藏真相而故意亂說。

孩子為什麼會說謊？

以下是說謊的一些原因：

害怕。孩子怕父母失望或怕受到懲罰。他們以為自己做錯了事，只要不向父母說出真相，父母就不會生氣，他們也就不會受到處罰。

模仿。孩子有時聽到父母說謊，因此覺得說謊無所謂。成年人在本應做某事而沒有去做時，也許會說一些「善意的謊言」或找一些藉口。但是孩子是無法將「善意的謊言」或藉口與真正的謊言區分開來的。

習慣。說謊很容易習慣成自然。

希望他自己想的就是真的。孩子只是希望他自己的看法就是事實。大聲說出來會令他自己相信自己說的就是真實的。例如當孩子說「不是我做的」，你就知道他確實做了。

說謊是否應該受到懲罰？

這個問題並不容易回答。身為父母，你可能會說，你是因為孩子說了謊你才處罰他。但是孩子可能認為自己不是因為說了謊而受到處罰，而是因為他做錯的事被發現了。如果孩子因為害怕被處罰而說謊，那麼，你越是處罰他，他以後可能也就越是愛說謊！

當說謊問題嚴重時

對於年齡稍大的孩子

有時說謊表示其他方面出了問題。時常說謊的孩子可能同時也有以下的問題：

- 偷竊及欺騙
- 憤怒
- 逃學
- 交友及其他社交問題

和孩子的醫生討論這些問題。

父母該怎麼辦？

試著找出孩子說謊的原因。

這樣可以幫助你瞭解應該怎麼做。

幫助孩子瞭解事情的真相。希望或謊稱事情未曾發生並不能改變事實的真相。你可以試著說：「雖然你說你沒有把泥土踩進屋裡，但是你看，地板上有泥巴，你的鞋子也沾了泥巴。」

當孩子犯小錯時，不要對孩子太嚴厲。幫助孩子瞭解那裡錯了，同時讓孩子明白說出事實也平安無事。讓孩子知道，只要你能聽到事實真相，你就不會生氣。

當孩子犯錯時，幫他改過。如果孩子把泥巴帶進屋裡，可以一起動手清理乾淨。孩子會發現真的滿地都是泥巴。

孩子說真話時，要讚美他。幫助孩子瞭解他確實做錯了，但是說真話是值得鼓勵的。如果孩子承認帶入泥巴，你可說「謝謝你告訴我真話，但因為是你把地板弄髒了，所以你需要幫我一起清理。」

一至五歲兒童的用餐頭痛時間

小孩子可能今天吃很多，而明天卻幾乎什麼都不吃。他們也可能餐餐要吃同樣的食物。放心，這情形很正常。許多小孩覺得吃東西是件自己可以控制的事，但這卻會導致兒童和家長展開一場權力大戰。



兒童和成人不同

成人對食物有堅決的看法和喜好。兒童照樣如此一點也不奇怪。但是兒童和成人不同，我們不應以大人的觀點來對待他們。

不要期望你的孩子的餐桌舉止和大人一樣。小孩子喜歡用手吃東西，而且還喜歡「玩弄」食物。只要你的孩子繼續吃飯，其他事關係不大。但如果你的孩子不斷拋丟或吐出食物，那你就要讓孩子離開餐桌。要求你的孩子協助清理自己弄髒的地方。

正如不是所有食物都能吸引所有大人一樣，不是所有食物都能引起小孩子的胃口。試圖令孩子吃他們不喜歡的食物，最後通常會讓孩子產生挫敗感，而且還會造成一把鼻涕、一把眼淚的場面。對著孩子生氣於事無補。

你的孩子飲食習慣是從你身上學到的。如果你吃垃圾食物及小點，邊看電視邊吃飯，而且又不吃蔬菜，那你的孩子就會有樣學樣。

有用提示

- 洗手：你和孩子都應該在餐前和餐後洗手。
- 洗手：你和孩子都應該在餐前和餐後洗手。

家長該怎麼辦？

家長應決定家人要吃些什麼，還有就是要在什麼時候吃，但孩子則可自己決定吃多少，或者到底要不要吃。你的孩子如果少吃一餐也不必擔心。孩子們會在下一餐補回來，或補吃點心。

輕輕鬆鬆地享受三餐

只購買和提供健康的食物。滿屋子都是垃圾食物會對孩子做成太大的誘惑。家中準備一些新鮮水果、蔬菜和全穀類食品，然後讓孩子選擇吃哪些食物。問孩子「要吃豌豆還是玉米？」。每餐只為全家提供一種餐食。你的孩子可選擇不喜歡吃或不要吃，但是不要特別另煮食物給孩子。不要命令孩子「吃完盤內的食物」。供應少量食物，讓孩子想吃多些時再拿。強迫孩子吃完盤中食物會教他們吃得太飽。以「額外」提供的方法向孩子介紹新的食物。新食物必須和平常吃的食物一起供應。若孩子不吃新食物，那就一直試。你的孩子可能要在一段時間後才會接受新食物。

注意甜食

甜食和飯後點心只可在特別場合才供應，如生日和節日。不可讓他們每天吃，或者作為獎賞而讓他們吃。若你因為孩子吃蔬菜而要獎賞他們，你可給他們非食物的獎勵，如到公園玩等。

欲了解這個主題的詳細資訊，請致電和你的醫生或保健計劃的會員服務部門聯絡。

由 L.A. Care Health Plan 和與我們簽約的健康計劃合作夥伴共同發展。我們一起為洛杉磯縣內的會員提供 Medi-Cal 管理式醫療服務。
Developed by L.A. Care Health Plan working with our contracted health plan partners. Together, we provide Medi-Cal managed care services in Los Angeles County.

一至五歲兒童的 不當行為和紀律

你的孩子如果打人、咬人或有其他發洩行為，他並不是唯一一個。其實這是常見的幼兒行為，原因各有不同。多數兒童僅在短時間內會有這種表現，等到他們懂得以較好的方式來表達情緒時就會停止。

兒童為何會出現不當的行為？

這個問題沒有一定的答案。

- **探索。** 幼兒會依自己的感覺來了解周圍的世界。一個小孩子可能不了解咀嚼玩具和啃咬手指頭有何不同。
- **長乳牙。** 小小幼兒可能會感覺自己在長牙齒，咀嚼和啃咬讓他們感到舒服！
- **他們在試驗你。** 小孩子咬人或打人，可能是為了看看會有什麼後果，或只是為了嚇唬你。
- **引起注意。** 孩子會做任何事（「好事」或「壞事」）來引起你的注意。
- **模仿。** 孩子喜歡模仿人。絕對不要反過來打孩子或咬孩子，因為這是向孩子顯示，他們也可以這樣做。
- **獨立。** 發洩行動會讓孩子不必求助就得到所要的東西。
- **挫折。** 幼兒不知道如何用言語來表達他們的感覺。他們可能會以打人、咬人和踢人的方法來表達自己。
- **壓力。** 一些微小或重大改變(如玩具不見或上學)可能會讓你的孩子感到很大的壓力。

家長該怎麼辦？

找出你孩子打人、咬人或發洩的原因。用5個「什麼」的問題找出原因，即什麼人、什麼事、什麼原因、什麼地方及什麼時候。你孩子的行為可能有模式可循。如果是這樣，找出你孩子即將打人或咬人的跡象，試著防止這種行為發生。

防止咬人/打人

訂定固定作息時間。固定作息會讓小孩子感到安心，在環境改變時會減少他們的壓力。

不要讓孩子太餓或太累。每天在固定時間以少量多餐方式供應餐點。務必要讓孩子有足夠的休息時間。

安排安全的遊戲區。將你不要孩子觸摸或抓取的東西放在看不見的地方。這樣你就不必一直說「不可以」，也不必總是要把孩子手中的東西拿走。

務必在遊戲時間提供多些玩具。這樣可避免爭吵。幼兒不知道怎樣和其他人分享物件。

當你的孩子不調皮搗蛋時，多花點時間陪他們。這樣你的孩子就學會其實不需以做出不當行為來獲得你的注意。

阻止孩子咬人/打人

- 接受你孩子的各種情緒。告訴你的孩子憤怒、生氣或害怕是沒關係的。
- 教孩子如何表達感覺。要求你的孩子用言語表達，而不要以咬人或打人的方式表達自己。
- 告訴孩子可以咬填充玩具或用棒子打球，但不可咬或打其他人。
- 教你的孩子說「對不起」，而且要安慰受了他傷害的人。
- 可用「暫停」的方法來對待2歲及以上的孩子。帶孩子到安靜的地方，讓他冷靜下來。通常以一歲暫停一分鐘來計算較。例如：3歲小孩的暫停時間為三分鐘。

關於打小孩

打小孩當然可以抓住小孩的注意力，但這方法不是教小孩變乖或解決問題的正確方法。這樣反而會使孩子認為，打人是一件不要緊的事。請你樹立好榜樣。孩子乖時就要稱讚他們。

欲了解這個主題的詳細資訊，請致電和您的醫生或保健計劃的會員服務部門聯絡。

培養自尊感

從剛剛出生至 3 歲

自尊即是對自己的尊重與自豪感。
你的孩子在幼兒期便開始具有自尊。

幫助幼兒培養自尊感

許多因素都會對自尊感有影響。
你可透過與幼兒建立牢固、親密的關係，
幫助其培養良好的自尊感。

對幼兒的需要作出反應

對幼兒的需要作出反應有助於其建立信任感與安全感。

- 當新生兒哭泣時抱起他。
這樣做就是向他表示你的愛，
這樣做不會寵壞他。
- 幼兒對於你如何回應他的需要非常敏感。
你的語調與表情會讓幼兒知道你是否
享受同他在一起的時光。
- 多花點時間抱抱幼兒，同他說話，
為他唱歌，安慰他，並陪他玩耍。

幫助幼兒學習新技能

幼兒在成長過程中，能夠自己處理的
事情將會越來越多。他會不斷樹立自信。

- 設立一處地方讓幼兒能安全地發現新
事物。
- 幫助幼兒學習新技能。
讓幼兒幫你做些日常瑣事。
- 稱讚幼兒時要講明稱讚的理由。
例如，當孩子在撿起自己的玩具時，
告訴他，這樣做你非常高興。

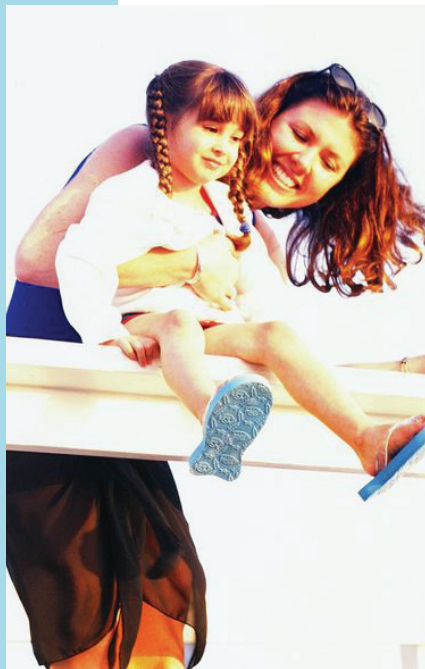
讓幼兒知道你愛他並接納他

- 多花點時間單獨陪陪幼兒。
對他所說以及所做事情表示興趣。
- 認真對待幼兒的感覺。
- 用言語及擁抱表達你的愛。
- 讓幼兒知道犯錯是可以接受的。

幫助幼兒學會處理你不在身邊 時的狀況

你的幼兒非常害怕離開你。這種恐懼稱為
分離焦慮症。別擔心。這表明你們之間的
關係非常親密。這種情況通常開始於約 7
個月大的時候，並在 10 到 18 個月大時達至
頂峰。讓幼兒知道你會回來：

- 陪幼兒玩躲貓貓遊戲。這有助於幼兒認
識到東西消失後會再回來。
- 讓幼兒在房間內單獨待一會。但要確保
房間是安全的。例如，當幼兒爬到另外
一個房間時，不要緊跟其後。等幾分鐘
之後再進去。
- 告訴幼兒你何時要離開、為什麼要離開以
及何時回來。務必
在說好的時間回來。
說完再見後就不要再
逗留。
- 雖然幼兒尚不能辨別
時間，但一定要講明
你回來的時間。例
如，說你會在午飯後
回來。
- 向幼兒顯示，你非常
理解他的感受。比
如說，「我知道你不
喜歡我離開。但我
必須要去買點東西，
而且會很快回來」。
- 給幼兒一些令他感到
舒心的東西，如他喜
愛的玩具等。



- 多花點時間與幼兒及照顧幼兒者相處。
如果你在幼兒身邊，他將會更易於習慣陌
生人的存在，並與其相處。
- 幼兒生病、睡覺或饑餓的時候儘量不要離
開。

睡眠

從出生至 5 歲

兒童需要大量的睡眠才能健康成長。實行一套睡前常規能幫助您的孩子明白何時應該睡覺。睡前常規就是讓孩子每晚有規律地做相同的事情，可以從洗澡開始，接著說故事，然後上床。每晚固定在同一時間睡覺也很有幫助。

從出生至 1 歲

嬰幼兒不了解白天和夜晚的區別。若想協助您的寶寶養成良好的睡眠習慣，就要在夜間餵食和換尿片時保持安靜的氣氛，燈光不要開得太亮。

將遊戲時間安排在白天。

您的寶寶在出生後的 3 或 4 個月內，每天夜間都需要餵食，白天則會經常睡覺。多數嬰兒在 4 至 6 個月大時就學會整晚睡覺（連續睡約 6 小時）。當您的寶寶開始一覺睡到天亮時，通常在上午和下午仍然需要小睡。

您的寶寶若能學會自己睡著是最好的事。學會自己入睡有助於寶寶在半夜醒來時自己再睡著。

如果您的寶寶在哭，則每 5 到 10 分鐘去查看並哄一哄他/她，然後離開。如果寶寶繼續哭鬧，那就要確定寶寶是否有哭鬧的原因。您的寶寶可能是因為肚子餓了、生病了或需要換尿片而哭鬧。

注意安全

如果您的寶寶睡在嬰兒床內，則要確定嬰兒床安全。

- 嬰兒床的欄杆間隔不應超過 2-3/8 英吋。
- 床頭 (尾) 板應該整塊是實體的，不應有裝飾性鏤空的空位。
- 確保嬰兒床沒有裂開或脫落的油漆。
- 床角的柱子不應高於床頭 (尾) 板。
- 可拉開的床邊應有可鎖住的手操式門門，必須注意門門不會被意外打開。
- 床墊的尺寸應與嬰兒床的尺寸一樣。如果您可將 2 隻手指頭放入床墊和嬰兒床邊之間的空隙，就表示不應使用此嬰兒床。



SIDS

嬰兒有時會在睡覺時死於不明的原因，這就是所謂的 Sudden Infant Death Syndrome, SIDS (嬰兒猝死症)。雖然這種情形很少發生，但您還是應該預防這種情況的發生，維護寶寶的安全。

預防 SIDS:

- 讓您寶寶的臉向上背部貼床 (即仰臥) 睡覺。
- 使用堅固的嬰兒床墊。
- 餵母乳。
- 嬰兒床內不要放毛毯、玩具、圍欄墊或枕頭。
- 不要讓人在您的寶寶四週吸煙。
- 不要讓您的寶寶過份暖和。

2 至 5 歲

2 至 3 歲的兒童每天會睡到 9 至 13 個小時。有些幼兒白天還需小睡一或兩次。有些兒童則會停止小睡習慣。3 至 5 歲的兒童每晚需要 10 至 12 小時的睡眠時間。

準備就寢

睡前做些如讀書等安靜的活動。道聲晚安後讓您的孩子自己入睡。

如果您的孩子不想睡覺：

- 讓您的孩子在睡覺前有盡量多的選擇，如要穿哪件睡衣或要讀哪本書。
- 開一盞夜燈。
- 給孩子一個填充玩具或特別的毯子。

如果您離開後孩子在哭，則要等 10 分鐘再到孩子房間告訴他/她一切都很好，而且現在是睡覺時間了。請不要責罵孩子，也不要對孩子這種行為進行獎勵，如餵孩子或留下來陪孩子。如果孩子繼續哭，要重複這個步驟。

如果您的孩子來找您：

- 立刻帶您的孩子回自己床上。
- 跟他/她說現在是睡覺時間。
- 孩子一躺下來就馬上離開。
- 每次都這樣做。

資料來源：American Academy of Pediatrics (美國小兒科學會)

一至三歲兒童

鬧脾氣



當孩子鬧脾氣時，就會吵鬧、哭啼、尖叫、踢人和打人。

小孩子鬧脾氣很正常，他們可能是：

- 要引人注意
- 肚子餓、不舒服或太累
- 感到受挫或生氣
- 得不到所要的東西

學步幼兒無法如成人一般控制自己的情緒，他們亦未必能用說話告訴你他們的感覺。哭鬧和尖叫可能是孩子表達感受的唯一方法。

孩子鬧脾氣前先行阻止

你無法阻止所有鬧脾氣的情況發生。但你可以採取一些步驟，讓孩子較少鬧脾氣。第一，觀察你的孩子，尋找孩子即將鬧脾氣前的跡象，然後採取步驟先行阻止：

- 維持每天在固定時間用餐和睡覺。
- 給孩子一些選擇，如「你想穿紅色的還是藍色的襯衫？」這樣孩子會覺得有自主能力。但不要問「你要不要洗澡？」，除非你覺得他們即使回答「不」也沒關係。
- 讓你的孩子知道將會發生什麼事。說：「午餐後，我們來說故事，然後就該睡午覺了！」。這樣做可幫助孩子作好準備。
- 當你的孩子很乖時就要對他多加關注。這樣可防止孩子以為調皮搗蛋就能引起注意。
- 轉移孩子的注意力。如果玩具壞了，告訴孩子他感到傷心是正常的。試著給他新的玩具，或者帶他到另一間房間或到外面。
- 了解你的孩子能夠和不能夠做哪些事。給你的孩子適合他們年齡的任務和玩具。這樣有助防止孩子產生挫敗感。



孩子鬧脾氣時該怎麼辦？

第一件事情就是要確定孩子的安全。你可能需要抱緊孩子，以防他們傷到自己或其他人。告訴孩子為什麼你要這樣做。

樹立好榜樣。保持冷靜。不要對孩子吼叫、不要搖或打孩子，這樣做會令孩子受傷，而且也會讓孩子覺得這種做法是沒關係的。

轉移你孩子的注意力，給他們其他東西玩。

如果可以，別理會孩子鬧脾氣，轉身做其他的事情(但不要留下他自己一個人)。注意孩子反而會增加他未來鬧脾氣的機會。

孩子鬧脾氣後該怎麼辦？

- 孩子鬧脾氣時或之後，不要給孩子他所要的東西。這樣他下次就更有可能踢人或尖叫。告訴孩子你很喜歡他冷靜下來的樣子。
- 你的孩子可能自己也不明白鬧脾氣的原因，他可能會感到害怕。向孩子表示出你仍然愛他。

欲了解這個主題的詳細資訊，請致電和您的醫生或保健計劃的會員服務部門聯絡。

由 L.A. Care Health Plan 和與我們簽約的健康計劃合作夥伴共同發展。我們一起為洛杉磯縣內的會員提供 Medi-Cal 管理式醫療服務。

一歲半至三歲兒童的 坐馬桶訓練

沒有任何規定指明你應該在孩子幾歲時開始教他使用馬桶。重點是選擇最適合你孩子的時機。多數孩子大約在2歲時 (詳見方格) 會開始有準備好用馬桶的跡象。到了3或4歲, 孩子會在白天控制得很好。夜間要保持尿片乾淨則可能還要一段時間。

準備開始

- **放輕鬆。** 沉著冷靜是最有效的方法。良好的馬桶訓練需要時間和很多的愛心。
- **教你的孩子**在廁所內該怎麼做。你的孩子會邊看邊學。應讓和孩子性別相同的人教他在廁所內該怎麼做。
- **選用適當的詞語**, 如身體部位、尿尿(pee)和大便(BMs)。避免用「髒」和「臭」的語詞, 因為這樣可能會讓你的孩子感到難堪。
- **使用訓練廁桶。** 讓小孩子坐訓練廁桶比較容易些, 因為他們的腳可以碰到地面。
- **協助你的孩子了解**什麼時候該上廁所。孩子可能會發出聲音、蹲下、臉色變紅或停止玩耍。告訴孩子這些就是該上廁所的跡象。
- **每天固定在同樣的時間上廁所:**
 - 在孩子早上一起床時
 - 小睡之前和之後



尿床

幼兒尿床是很正常的事。一般來說都是先學會在白天控制大小便, 然後才會控制夜尿。

晚上叫醒孩子去廁所可能有幫助。最好的時間是在你上床睡覺前。

是否準備好了?

等到你孩子準備好才開始教他學用廁所。太快開始會令孩子哭而且令他感到挫敗。若家中適逢多事就要延後馬桶訓練計劃。例如, 剛帶了新生寶寶回家, 或者如果當孩子正值「可怕二歲期」的高峰時, 就暫時不要訓練孩子坐馬桶。當你的孩子完全準備好時, 訓練起來會比較容易一些。

當你的孩子可做到下列事項時, 就表示他準備好可以接受訓練:

- 能遵從簡單的指示
- 每次和小睡時可保持尿片乾淨至少達2小時
- 將褲子拉上/拉下
- 告訴你尿片髒了或濕了
- 每天在固定時間大便(BMs)

有用提示

為你的孩子讀關於「上廁所」的書。 這樣能幫助孩子了解其他小孩也做同樣的事。

讓孩子穿訓練褲及容易脫的衣服。

陪在孩子身邊。 孩子會需要你幫忙穿衣、擦拭和沖水。

當孩子成功了就要稱讚他。 告訴孩子必要時再試一次沒關係。

冷靜處理上廁所的意外和未對準馬桶等事件。 孩子需要花些時間才學會這種新技巧。

小心清理孩子。 女孩子必需由前往後擦拭以避免感染。

教孩子上完廁所後用肥皂和水洗手的重要性。

欲了解這個主題的詳細資訊, 請致電和你的醫生或保健計劃的會員服務部門聯絡。

托兒服務

幼兒

為幼兒尋找優良的托兒管道是家長們面對的難題之一。建議您應儘早開始尋找適當的托兒服務。因為您可能得花上好一段時間才能找到理想的托兒服務。

托兒服務的種類

托兒服務主要可分為四種類型：親友托兒、到宅式托兒、家庭式托兒所和機構型托兒方案。它們又可分成有執照和無執照兩種。

無執照

- **親友托兒**—家長可以委託親戚、朋友或鄰居代為照顧他們的孩子。這種照護方式可以選擇看護人或幼兒的家作為托兒場所。
- **到宅式托兒**—到宅式托兒是在幼兒家裡提供托兒服務。其中包括與雇主同住和非同住型的保姆及管家。這類看護人沒有執照，且不受政府稽查。

有執照的托兒服務

- **家庭式托兒所**—家庭式托兒所是設在看護人的家中。這種方式可為您的孩子提供小組式的看護環境。托兒家庭有時可延長收托時間。
- **機構型托兒方案**—托兒所或「日托中心」通常設立在大樓中。每間中心各有不同的收托年齡，托兒時間長短有別。這類機構須接受政府稽查。



選擇優質托兒服務的五個步驟

無論何種托兒服務最適合您的家庭情況，在最後做決定前請務必遵循以下步驟。

1. 觀察

相信您的第一印象。幼兒是否隨時都有人看管？看護人的態度是否親切、和善、開朗？

2. 探訪

- 家庭式托兒所或托兒所是否有立案？
- 環境是否安全、清潔、舒適？
- 是否備有急救箱？
- 員工是否受過 CPR/急救訓練？
- 廚房和洗手間是否衛生？
- 是否有張貼緊急電話？

3. 點算

點算每位看護人負責看護的幼童人數。幼兒人數越低越理想。

4. 詢問

詢問員工是否受過培訓及其相關工作經驗？員工流動率為何？員工是否有上課或參加研討會？他們是否有提供您其他家長的聯絡清單？您能否隨時探訪？

5. 全盤瞭解

請致電給您當地的托兒資源及轉介服務 (CCR&R) 機構查詢。CCR&R 可以提供您所在地區的托兒服務選擇詳情。如欲查詢您當地的托兒服務機構，請致電 1-800-424-2246 或造訪 www.ChildCareAware.org 網站。

優質的托兒服務對孩子的影響深遠

幼兒成長的最初幾年是影響其日後發展的關鍵時期。優質的托兒服務在教導幼兒語言應對、社交互動及思考技巧上扮演極為重要的角色，為孩童預先作好日後入學的準備。許多研究皆指出優質的托兒服務足以讓孩子終身受惠。