

給家中有 0-1 歲嬰幼兒的父母／照顧者的建議

寶寶哭鬧與煩躁：

寶寶哭鬧原因有很多種-可能是肚子餓、想睡覺、尿布髒了，脹氣、受到驚嚇...等，有時甚至沒有明顯的原因。他們只是單純需要被您抱著以及聽到您溫柔的聲音，來感受到安全與放心。

您可以試著這樣做：

1. 抱起寶寶，輕聲地跟他說說話。
2. 檢查寶寶是否有不舒服，如：換尿布、餵奶、調整溫度...等。
3. 抱著寶寶緩慢規律的搖動或將孩子放置於背巾或手推車中慢慢走動，也可以使用奶嘴、安撫物(如包巾、安撫巾)或輕拍寶寶背部，吸吮、觸覺安撫能帶來安全與舒適的感受幫助寶寶平穩情緒，過程中，擁抱和照顧者溫柔的低語也能讓寶寶擁有安全感，幫助其穩定情緒。

什麼都往嘴巴放：

寶寶出現吃手或把東西往嘴裡送，一是長牙二是發展上的需求，意味著寶寶開始懂得運用雙手，寶寶在吃手的過程中發現怎麼控制自己的手，在把東西塞進嘴裡的過程中，認識手與嘴巴的功能以及手口協調，這是孩子發展里程裡一種重要表現。

您可以試著這樣做：

1. 提供多元的口腔刺激，例如:提供不同口感、味道的副食品，每天定時為寶寶清潔口腔，用紗布輕輕按摩口腔、牙齦、嘴巴內側肌肉等，滿足口腔發展需求、減緩長牙期的不適。
2. 提供安全、乾淨適合啃咬的玩具：選擇尺寸較大、好抓握的固齒器玩具，讓寶寶手部精細動作與口腔發展都可以獲得滿足。
3. 將可能讓寶寶噎到或不適合放嘴裡的物品放在寶寶拿不到的地方。

無法一覺到天亮：

寶寶在出生後大約4到6個月之間體重翻倍，在1歲時體重增加到出生的三倍，因此他們需要頻繁進食。此外，睡眠需求因人而異，每個寶寶的睡眠狀況也會因先天個別差異、環境、哺餵方式有所不同。在1歲之前，隨著寶寶身體發展與消化系統日漸成熟，進食需求也會因生理改變而浮動，進而影響睡眠，因此當父母的第一年很難一覺到天亮，要適應新生兒作息的父母真的不容易。

您可以試著這樣做：

1. 當寶寶睡覺時也一起休息。
2. 與伴侶或家人輪流照顧寶寶。
3. 當下很累時，先停下來，確定寶寶是安全的，讓自己離開房間休息一下-做個深呼吸，再回來照顧、安撫寶寶。

您已經試過很多方法，寶寶還是一直哭

有時候照顧者嘗試了許多安撫方式也滿足了孩子各種生理需求，寶寶依舊哭鬧不休，總會讓人十分沮喪，這時候不妨先讓自己情緒平穩一下，別讓慌張和手足無措增加您照顧的壓力。

您可以試著這樣做：

1. 若此時有家人可以協助，請家人先照顧寶寶。
2. 若當下沒有幫手，可先將寶寶放在沒有毯子、枕頭等覆蓋物的嬰兒床上，播放輕柔的音樂或白噪音(如海洋或水聲)協助安撫孩子的情緒。
3. 在確定寶寶安全之下，您可以去喝杯水、走動一下或深呼吸，做一些有助於舒緩情緒的事，讓自己穩定後再回來陪伴孩子。
4. 把寶寶放在汽車安全座椅上，開車出去繞一下。

把東西扔在地上：

約8、9個月大的寶寶特別喜歡拿東西扔在地上，這是非常常見且正常的行為，背後隱藏了學習的意義，包含學習重力與因果關係，以及喜歡聽到物品掉落在地板發出的聲音。

您可以試著這樣做：

1. 提供安全的物品與玩具讓寶寶探索：提供一些安全適合的玩具，來滿足寶寶丟的慾望。例如：丟球，可看到球的彈跳、滾動。
2. 轉移寶寶的注意力：創造「丟東西」後的新玩法，讓寶寶轉移遊戲目標，例如丟絲巾後，引導寶寶看絲巾飄落的感覺或利用絲巾和寶寶玩躲貓貓遊戲，以新玩法轉移注意力，寶寶就不再對「丟」情有獨鍾。

※請記得：

擁抱孩子並不會把寵壞孩子。

忽略孩子飲食、擁抱與需要被關注的需求對孩子的發展有害。

劇烈搖晃、打孩子或把孩子拋高或從高處丟下是傷害孩子的行為。

了解體罰的危害，您可以承諾不打孩子。

親愛的父母/照顧者：



你知道嗎？

打孩子會讓孩子腦部發育縮小。

哈佛醫學院發現，即使只是每個月被打一次的孩子，

大腦中負責做決策的區域，在發展上比正常兒童小了 14-19%¹。

在這些孩子的印象中，他們一年至少被體罰12次，其中包括曾經使用皮帶、船槳或掃把，父母在體罰他們的當下並不是處於生氣情緒當中，該次體罰也沒有導致他們身體受傷，但研究卻發現被體罰的經驗影響了他們腦部的發育。

已有 1,574 項研究證明打孩子是有害的。

即使是「生活中警告性的拍打」也與以下問題的產生有密切相關²：

- 更多攻擊行為
- 更多打架
- 更多心理健康問題
- 與父母關係更差
- 自尊心較低
- 認知能力較弱
- 道德價值觀較弱
- 更多反社會行為
- 藥物濫用
- 違法行為
- 自我控制力較差

打孩子會降低小孩智商

新罕布夏大學發現，在 2 至 4 歲時受到體罰的美國兒童，其智商比未受體罰的兒童低 5 分，即使多年後仍然如此。而在 5 至 9 歲時受到體罰的兒童，智商低 2.8 分³。

常見問題

- **這是否表示每個在童年受到體罰的人都有問題？**不是的，這些研究提醒我們體罰並不能幫助孩子學習我們希望他們學到的東西。每次我們打孩子，都會增加孩子在發展過程中出現問題的風險。
- **為什麼會這樣？**體罰只關注行為本身，而忽略了行為背後的需求。它可能暫時阻止孩子做某些事情，但孩子並沒有學會如何以不同的方式去處理事情。此外，隨著時間與次數的增加，它可能積累成怨恨和敵意，並導致有些孩子因為害怕受到進一步懲罰而不敢跟父母分享他們的困擾，例如：說出被性虐待的事情。
- **我曾經被體罰，但我現在很好？**我們無法預知如果你沒有被體罰是否會比現在更好，現在我們有很多關於孩子學習和發展的知識，我們知道其他不會產生這些風險和傷害的教導方式，因此，我們希望盡量避免。

籌備、設計和宣傳

支持/贊同：



The American
Professional Society
on the Abuse of Children®
Strengthening Practice Through Knowledge



1. Tomoda, A., Suzuki, H., Rabi, K., Sheu, Y., Polcari, A., & Teicher, M.H. (2010). 遭受嚴厲體罰的年輕人大腦皮層灰質減少。神經影像學, 47(Suppl. 2), T66- v T71.

2. Gershoff, E. T., & Grogan-Kaylor, A. (2016). 體罰對兒童的影響：舊爭議和新的綜合分析。家庭心理學期刊, 30(4), 453-469. <http://dx.doi.org/10.1037/fam0000191>

3. Straus, M. & Paschall, M.J. 母親的體罰和兒童認知能力的發展：兩個具有代表性的年齡群體的長期研究(2009)。攻擊、虐待與創傷雜誌, 18(5): 459. doi:10.1080/10926770903035168

