為孩子設計啓發性童年

從環境、睡眠、飲食、玩樂及教養入手

由童年設計專家教路，幫助你實踐啟發孩子的潛能，
為寶寶佈置一個充滿啟發性的家，

把握0至6歲腦部成長黃金期，
一點改變，影響一生；為了孩子，一定要讀！

從孕期
就值得擁有的
教養天書

Playful Chaos 創辦人
鄺雅兒 Fiona Kwong 著

青森文化

配合正向教養的神奇魅力：# 充滿力量的 5 句話　# 提升堅毅性的 8 句話　# 詳盡解答育兒常見問題

目錄

序言 6

第一部 童年設計介紹 10

第二部 兒童大腦發展 20

第三部 環境設計 30

第四部 健康睡眠設計 72

第五部 進食設計 96

第六部 玩樂學習 128

第七部 正向教養 146

第八部 兄弟姐妹 182

總結 行動 196

序言

為什麼會寫這本書：

「每位孩子都是獨一無二，因此沒有任何教學是絕對正確。父母應活用自己的智慧與知識，用心觀察孩子並分析研發對他們最好的教養方式，為孩子打造獨一無二的教養法。」

最好的教養就是父母用心設計的童年；設計一個充滿著啟發性的環境，建立一個讓孩子健康成長的生活方式，實踐一個充滿著愛的教養；就是父母給孩子的最佳禮物。在家裡的教學方式是由父母一手包辦，所以沒有任何人比父母更適合做孩子的童年設計師。這本書就是為此而誕生。

這本書使用了的教學方式：

蒙特梭利教學（Montessori），瑞吉歐教育法（Reggio Emilia），Learn through Play，親子共讀，正向教養（Positive Discipline），正念教養（Mindful Parenting），嬰兒自行進食（Baby Led Weaning），睡眠諮詢（Sleep Coaching）及成長心態（Growth Mindset）等等……

如何使用這本書：

當你需要引導時，這本書會成為你的導航。

當你需要點子時，這本書會成為你的啟發。

當你感到氣餒時，這本書會成為你的鼓勵。

當你感到無助時，這本書會成為你的同伴。

請挑選你需要的部分來準備童年設計。此書分成五個部分：環境，睡眠，飲食，玩樂及教養。此書也有按年齡分類，但請謹記年齡是作為參考，觀察孩子的成長進度，觀察敏感期才是最重要。

每個部分都有重點，檢查清單，和一些自我反映問題來幫助家長找到自己的起步點。每個人的起步點也不同，按著自己的步伐實踐準沒錯。

經驗不足，無論怎樣都做不好？大部分家長都覺得自己是紙上談兵，無實際經驗。生育第一位孩子的家長們都是經歷著人生全新的一頁，沒有實戰經驗是正常的，遇上挑戰是必然的，受到挫折是無可避免的。我們每一位家長都需要不斷從錯誤中學習。養育之路上就算遇上挫折，犯下錯誤，我們都有能力勇敢面對。

各位家長，請相信你是有改變世界的威力！

是否說得有點誇張？作為平平無奇的家長，如何改變世界？正因為是家長才有這種獨一無二的能力。我們擁有改變孩子未來的能力，而孩子就是改變世界的棟樑。世界邁向和平還是戰爭都基於人類的慾望，若世界各地的人都擁有愛心，戰爭確實能化為無。作為家長，我們能夠做的就是播下這顆種子，堅信這顆種子會成長為一個有智慧、思想，和同理心的幼苗並開花結果。孩子的「路」是自己走出來，但孩子的「心」是父母培育出來，孩子的將來會行走一條正路還是歪路都取決於「心」。只要每一個人都抱持這顆改革的心並得以承傳，世界一定會變得更美好。

自從開始了 Playful Chaos 網頁，定時舉辦工作坊、座談會以及提供童年設計諮詢服務，與過千名家長接觸並作出引導，發現大家都有一個共通點，就是沒有覺察自己原來是擁有著改變世界的威力。希望這本書能成為您的啟發和鼓勵。請您相信自己是有能力的。請您相信自己是充滿著創造力的。請您相信自己是能培育出對世界有影響力的下一代的。育兒之路雖艱辛，但我們絕對是有能力去面對一切。

第三部

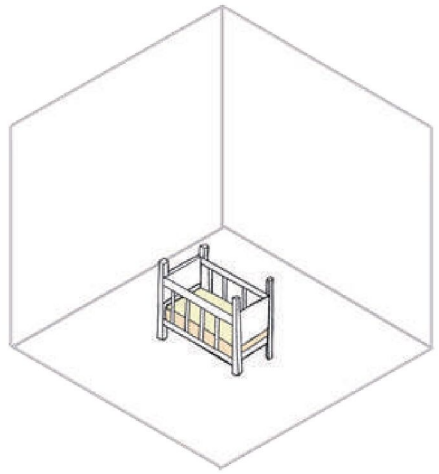
環境設計

第一點：環境的影響力

每個孩子都天生好學，擁有自學能力。這份能力是人的天性，孩子是靠著環境及觀察著身邊的人來學習。猶如嬰兒不需要教學也能自己學會走路，嬰兒從自己會抬頭，轉身，爬行，站立，行走，再奔跑，嬰兒都不需要大人教導，也不需要任何儀器去學習。但嬰兒需要啟發性的環境，也需要大人的引導。

練習：初步瞭解環境的影響力

ROOM A



請大家試幻想把嬰兒放在 Room A，一個空空如也的「空白的房間」裡，房間裡什麼都沒有，就只有一張嬰兒床。嬰兒長期被放置在四邊圍欄的嬰兒床裡，沒有人在房間裡，空間也十分寧靜。嬰兒 A 能夠從環境裡得到什麼資訊？

1. 自己的哭泣聲
2. 床裡的活動空間去練習大肌肉

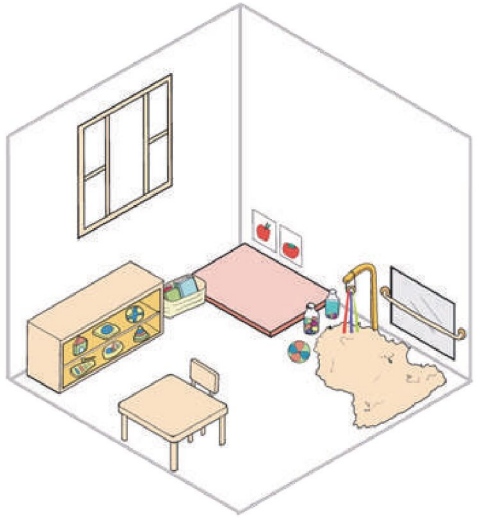
ROOM B

現在請大家試幻想把嬰兒放在 Room B，一間「普通的房間」裡。房間整潔有適當的裝飾，房間裡有窗戶，環境裡有日常生活的聲音，有人與人談話的聲音，嬰兒 B 有機會待在床以外的地方，如 Play Mat。嬰兒 B 能夠從環境裡得到什麼資訊？

1. 眼睛得到視覺刺激
2. 聽覺得到環境中的聲音的刺激
3. 感受得到日與夜
4. 有活動空間去練習大肌肉

其實一般人是不會做到 Room A 的極端「空白的房間」。這只是拿來做練習，讓大家更容易幻想得到環境的影響力。一般家庭的嬰兒房間都會是 Room B 的「普通的房間」。

ROOM C



現在我們幻想 Room C，一間「啟發的房間」。房間裡有目的性地擺放裝飾，有一塊鏡子和適當的玩具放在嬰兒的視線高度，有人與嬰兒有眼神接觸，有人與嬰兒談話。嬰兒能夠從環境裡得到什麼資訊？

1. 有目的性的裝飾讓嬰兒得到眼球發展需要
2. 鏡子在視線高度裡，讓嬰兒察覺自己是個體
3. 鏡子幫助孩子觀察自己的面部表情
4. 鏡子幫助孩子觀察自己的身體動作
5. 玩具在視線高度裡，刺激並引導嬰兒去觸摸，建立手眼協調和大肌肉發展
6. 眼神接觸刺激嬰兒的情緒發展
7. 談話刺激嬰兒的語言發展

希望大家透過 Room A，B，C 能更明白環境對嬰幼兒的成長是有著密切關係。我們提供的環境，就是孩子吸收的資訊。我們追求的不是奢華裝修或是昂貴物質的滿足，而是簡約充實，有目的性地細心設計的環境。

「兒童有一種特殊的敏感性，促使他認識周圍的一切。」

- Maria Montessori

我們需要滿足孩子的求知慾來延續他們對學習的熱誠。

家長與其集中控制不能被控制的孩子，不如嘗試把注意力放在能夠控制的家裡環境裡，努力準備適合孩子成長學習的環境吧！

「要給兒童提供一個使他們得到滿足的環境，必須努力了解兒童的需要。」

- Maria Montessori

第六部

玩樂學習

"Play is the work of the child.
玩樂就是孩子的工作，也是他們學習的方式。"
- Maria Montessori

玩樂也是有分類的：自由玩樂（Free Play）；引導式玩樂（Guided Play）

自由玩樂（Free Play）

自由玩樂是指由孩子的內在動機驅使的行為活動，著重孩子主導，自由參與，不受成人訂立的規則或設定目標所規範的玩樂方式。孩子可在自由玩樂中選擇工具、方法、玩伴和活動地方。

例子：孩子在公園裡隨手拿起樹葉開始玩，用樹葉拼出圖案，拿起蠟筆在樹葉上畫，與朋友一起跳在樹葉上等等都是由孩子主導玩法。

引導式玩樂（Guided Play）

引導式玩樂是由成人規劃好遊戲環境，提供具體學習目標的用具或物料（這就是本書第三部環境設計中學習設計家裡的環境，啟發孩子的多方面發展）。家裡環境是由孩子主導玩樂過程，家長可透過與孩子一起玩、引導孩子思考方向或提供更多玩樂物料和方式，以增加孩子的探索機會和學習能力。

對孩子的童年來說，兩種玩樂方式都是必須的。本書著重引導式玩樂的家裡環境設計是因為室內環境比較需要設定規範，有目標性的設計更能讓家長把握到孩子的成長需要。而且家裡是培養自律性的好地方，提供自由與規則來培養孩子的自律性是家長與孩子維持良好關係的契機。

如果家長擔心孩子欠缺自由玩樂，大家只要多帶孩子到戶外活動，與大自然多點接觸，讓孩子主導玩樂方式就可以了。玩樂是不是自由，其實都取決於孩子的觀點。只要能讓孩子開心投入，那個活動對幼兒來說已經是一個寶貴的玩樂經歷。

鼓勵感官發展的玩樂

幼兒初期教育裡，我們一再強調兒童腦部發展需要充足的感官刺激，尤其是人生頭三年都是腦部發展的黃金時期，因此我們要把握兒童零至三歲階段，多安排一些刺激感官的玩樂給寶寶來助長腦部發展。讓孩子能夠自由地探索玩樂就是最佳的學習方式。玩樂對孩子百利而無一害，也是每一位孩子不能缺乏的經歷。

環境設計中提及到的「感官區」也是為了滿足兒童大腦發展需要而建議在家設備。除了「感官區」外，也建議家長考慮在家中進行 Messy Play。有些家長聽見「Messy」便立刻警覺起來，害怕弄得家裡混亂骯髒。但其實只要準備充足，Messy Play 也是能夠在不太混亂的情況下進行的。首先我們來瞭解 Messy Play 能為兒童發展帶來什麼正面影響。家長明白到當中的優點後，就算混亂骯髒一點，也一定會想讓自己的寶寶嘗試 Messy Play ！

Messy Play 是什麼?

Messy Play 是讓幼兒使用全身去自由探索一些質感很強的物料。準備方法很簡單，家長可預備一些材料和道具，任由孩子自由發揮和探索。使用的道具和材料都是開放式（Open-ended），譬如水，沙，顏料等等都是沒有特定玩法的材料。因為是讓孩子自由探索，過程有機會變得混亂和骯髒，所以才叫作 Messy Play。大家可能認為 Messy Play 不過是讓孩子胡亂玩一番，然後要大人辛苦清潔的玩樂。但其實 Messy Play 是讓孩子學會自律的第一步，讓他們體驗規則中的自由。（Freedom within limits 第 166 頁）

Messy Play 的好處

Messy Play 的好處包括刺激五個感官，即聽覺，視覺，味覺，觸覺和嗅覺，同時鼓勵幼兒發揮探索能力，提升創意力及專注力，小肌肉發展，手眼協調，問題解決能力等等。Messy Play 的好處多不勝數。

幾歲開始 Messy Play ?

Messy Play 適合任何年齡的孩子。為安全起見，建議等到寶寶能夠獨自坐立，開始進食固體食物，有能力把異物從口中吐出來的時候開始。口腔期的幼兒會不斷把東西放進口裡探索，所以等到幼兒建立了自我保護機制才開始會讓父母加倍安心。

Messy Play 常用材料(可放進口裡類型)

幼兒還是口腔階段的時候，會不停把東西放進口裡。因此建議口腔階段都用可食用材料來玩。常用材料包括：

- 麥皮
- 米
- 水
- 意粉
- 果凍
- 砂糖
- 冰
- 咖啡粉

若果有時間的話，更可以用食用材料自製 Playdough，沙，顏料等等。

Messy Play 常用材料(非放進口裡類型)

過了口腔階段就可以用更多不同的材料，常用材料包括：

- 剃鬚膏
- 泡泡
- 顏料
- 沙
- 水珠
- 樹葉
- 泥土
- 潤膚乳液

第七部

正向教養

世上有很多種類的教養法，每一種都有其特色和效用。我們很難一概而論決定哪一類型的教養是最好的。我們必須明白每一位孩子都是獨特的存在，同時每一位家長也是，就算是兩夫婦一起生兒育女也會有著不同的育兒觀點和理念。每一個人都有自己的思維方式，因此一家人需要找到一個平衡點。家長需要不斷嘗試不同類型的教養法，再從中找出一家人都覺得適當的方法，那就是屬於你的最佳教養法。

正向教養 Positive Discipline

一直以來我都鼓勵家長採用正向教養（Positive Discipline），是因為這套教養方式能夠得到一個很好的平衡點。正向教養是由美國正向教養協會的創辦人 Jane Nelsen 建基於心理學大師阿德勒（Alfred Adler）的個體心理學，以正向教養法去教出自律、負責、合作的孩子，並賦予孩子解決問題的能力。正向教養是以尊重孩子為首，以培養孩子成為一個自發性自律的人為目標的方法。此教養方法鼓勵家長以溫和而堅定的態度去引導孩子自律。家長不會給予過分的溫柔而變成縱容，同時也不會過份嚴厲而變成操控。正向教養也是與蒙特梭利教學中的 Freedom within limits 概念非常相似，所以在家裡應用蒙特梭利教學的人都會對此教養方式非常純熟。

正向教養不鼓勵採用懲罰法或是獎勵法來驅使孩子去自律，依靠周邊的條件去引導出來的自律是非自發性的。我們想培養的是自發性自律的孩子，也就是清晰明白自己的責任，願意為自己的行為承擔後果，成為一個不受威逼利誘也會作出負責任的選擇的人。

資料來源：*"Positive Discipline" by Jane Nelsen*

威逼利誘都是非常有效果的方法，當孩子真的不合作時，無論是威逼還是利誘都會讓孩子妥協，所以家長很容易不斷重複使用著此類型的教養方式也是能夠理解。雖然很有效用，但此效用是短暫性的，不能長久使用，也不會引導孩子學會自我管理。譬如以糖果利誘孩子去做功課；或是以懲罰形式，不做功課就罰孩子不能吃糖果。孩子還年幼時可以簡單的以糖果引誘，但孩子年紀越大，要求的獎勵也不會止於一顆糖果，幼稚園生可能要求買玩具，小學生可能要求買手機，將來甚至要求買車買樓。父母不可能長期利誘孩子。同樣的，以打或是罵的懲罰方式也是短暫性的，當孩子年紀大開始有能力反抗的時候，他們就不再害怕家長的懲罰。而且懲罰式會導致親子關係破裂，實在不值得。

正向教養方法之一：以體驗「後果」來代替「懲罰」

「懲罰」與「後果」的區別，不需懲罰也能育成自律的孩子

許多人都對正向教養或是蒙特梭利教學都不使用懲罰制感疑惑，到底如何教出遵守規則的孩子？其中一個好方法就是堅持不懲罰，但要孩子經歷後果。

「懲罰」只會讓孩子害怕而暫時聽命於大人，但不會讓孩子從心而發地遵守紀律。這些在懲罰制度裡成長的孩子們，長大後會有很大機會都缺乏自我控制能力，因為他們一直依靠大人給的負面後果來控制自己的行為。

相對地，如果讓孩子體驗自然性因果效應，明白到做每一件事情都會有「後果」，這個後果是會影響自己的能力和生活。體驗過每一件事情的後果，孩子才懂得控制自己的行為，自發性地想遵守紀律。

譬如說，蒙特梭利教學會鼓勵孩子從六個月大開始使用玻璃小杯子來喝水。一般人都會問：「玻璃杯不會被摔破嗎？」「水不會潑出來嗎？」答案是：「當然會！」這就是最自然的因果效應。

孩子有機會親身體驗杯子是要小心拿穩才不會摔破；喝水時要控制自己的動作水才不會潑出來。孩子明白自己的行為會導致什麼後果，所以會選擇成為一個對自己行為有責任感的人。

自然性因果效應可以引用在許多事情上，從簡單的日常生活到深層次的善待他人。孩子得嘗過後果才能培養同理心。而懲罰不單止未能讓孩子修正錯誤，反而會助長孩子利用說謊來掩飾自己的錯誤行為。更會讓孩子感到被羞辱，打擊自信心。懲罰只會讓我們與孩子的關係破裂，而這份關係是我們作為父母能夠感化

孩子的最強武器，我們又何必親手摧毀呢？

採用哪種教導方法都是家長的個人選擇，所以也不能斷定誰是誰非。若你是一名想以尊重孩子為首，在家採用正向教養的家長的話，不妨嘗試從以下幾步開始進行無懲罰的育兒生活：

處境 1 兒子把午餐灑在地上。
後果：這一餐的食物都沒有了，我們唯有等到晚餐再吃了。

處境 2 女兒不願意吃蔬菜。
後果：解釋給孩子聽她可能會有便秘情況出現，如果她不明白便等她親身體會。（別趁孩子不自覺時把蔬菜放進食物裡，導致她吃了也不知道而嘗不到後果。）

處境 3 女兒沒有收拾玩具。
後果：遺留在地上的玩具被愛犬咬破，永遠失去。

處境 4 兒子動手打人。
後果：被打的孩子很傷心不願意與兒子玩，兒子嚐到被人厭惡的後果，引導孩子想辦法解決。譬如道歉，擁抱，分享等等都是和好的方法。

處境 5 兒子在外出時不願意穿上外套。
後果：受了風寒病倒，不能外出去玩。

從以上處境來看，是否會質疑：「這不就是懲罰嗎？」

謹記：家長的態度是非常重要，若家長未能保持中立的態度，以上處境都可能會演變成懲罰。一定不能加以任何評論訓話來讓孩子覺得羞愧。譬如孩子傷心自己的玩具破了，我們不會說：「我不是告訴你了嗎？你就是不聽話，活該。」這些都是大人帶有偏見的評語。我們只需平淡地跟他說：「玩具破了你很傷心，希望將來你會有方法去保護自己的玩具。」

家長的責任是確保孩子明白自己做事的後果，理解當中的論理。孩子自然會明白自己行為中的對與錯並努力改進。我們無須教訓孩子，因為他們得到的後果已經是寶貴的一課。

正向教養方法之二：一致性！一致性！

缺乏一致性是教養大忌

有時候媽媽喜歡使用正向教養，但爸爸認為太溫柔不管用而採用嚴厲態度。也有時候是媽媽認為要嚴厲監管，但爸爸卻使用放養態度。無論家長選擇哪一種教養法，我們也要謹記，只有一致性執行才能真正的體驗其教養法的效用。如果父母的教養方針無法達到共識，孩子會非常混亂，不知道該如何是好。父母自身也是要一致性執行自己設定的規則，如果連自己都無法堅守自己設定出來的規則，孩子便無法明白為何要遵守。

例子：培養吃飯時的自律性
設定規則：吃飯時間內才能吃飯

孩子在吃飯時間內顧著玩不吃飯，過了時間就要收起飯菜。就算孩子哭訴肚子餓，也要堅守等到下一餐才能吃飯。如果父母在設定了規則的情況下，卻堅持不到（很多時候都是不忍心）讓孩子想吃的時候就吃，孩子便無法體驗自己需要遵守規則的理由，下次繼續在吃飯時間走開去玩，孩子繼續無法自我管理。

孩子不肯坐下來的話，我們可以問孩子：「請問你吃完了嗎？」孩子可能會不理你，也可能會說要吃，但是吃兩口就走掉。

為孩子設計啟發性童年

Parents 019

書名：　為孩子設計啟發性童年——從孕期就值得擁有的教養天書

作者：　鄺雅兒 Fiona Kwong

編輯：　區杏芝 Angie Au

設計：　4res

插圖：　鄺雅兒 Fiona Kwong

出版：　紅出版（青森文化）

地址：香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：http://www.red-publish.com

香港總經銷：聯合新零售（香港）有限公司

台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司

地址：新北市中和區立德街 136 號 6 樓

電話：(866) 2-8227-5988

網址：http://www.namode.com

出版日期：　2023 年 7 月

圖書分類：　懷孕育兒

ISBN：　978-988-8822-61-4

定價：　港幣 128 元正／新台幣 510 圓正

如果你是準新手爸媽：

恭喜你，你是這本書的最大受益者！你將學會如何從多方面啟蒙孩子，洞悉兒童每個敏感期，完美避開寶寶睡不好、偏食、丟東西、坐不定、不聽話、尿床等不同階段的成長狀況。

如果你即將有二寶：

機會重來！你可從以往的錯誤中「撥亂反正」，重新學習如何從環境、睡眠、飲食、玩樂及教養入手，為下一個孩子設計童年，並學會應對兄弟姊妹間天天都上演的爭玩具鬧劇，好好過渡「由三變四」。

如果你寶寶已經2至3歲：

你會「飲恨」為何不早點看到這本書——「我做錯太多、也錯過太多了！」你肯定已被寶寶的睡眠及飲食問題弄至心很累；但慶幸為時未晚，只要及時修正，你可從書中學會正向語言，對著「小小半獸人」也能心平氣和地說話。

＊如果你是人夫＊：

理念再好，最重要還是一致性！！！所以先生們，請你務必和太太一起閱讀這本書，同心為孩子設計一個獨一無二及有連貫性的童年。

請相信你們有能力改變孩子的未來，培養出一位獨立自主、堅毅、擁有成長心態、善良，並懂得分辨是非黑白的好孩子！

ISBN 978-988-8822-61-4
9 789888 822614 >
專業出版 國際銷售
紅出版文化平台
加入我們：www.red-publish.com
Mod PRO E
上架建議：懷孕育兒
定價：港幣 128 元正／新台幣 510 圓正