

幫助黏人的三歲兒 獨立上課



在音樂童年的課程規劃中，2歲是「親子音樂躲貓貓課程」，這是親子間的第一堂音樂課，利用與寶寶生活經驗相關的故事，幫助寶寶與12個主角連結，並在好聽的音樂故事與好玩的手作美勞中，將課程延伸到家庭中，營造親子之間最親密的互動時光。

到了3歲，伴隨孩子身心的快速成長，以及想要表現自我的特性，課程的規劃將引導孩子能獨立上課並學習和同伴的互動，以利未來進入幼兒園的準備。在這個階段，孩子通常因為氣質差異，而有不同的分離焦慮。對於較內向、適應性稍弱，需要時間熟悉環境的孩子，初期還是希望爸媽能陪伴在旁，提供隨時可以依附的安全感；有些個性較獨立、較外向的孩子，只要有好玩的遊戲、教具或課程，就能被吸引進入教室，這些孩子迫不及待想要證明自己的能力，也能自在與老師建立默契，培養上課的規範與規律性。

不管您的孩子是屬於那一種氣質類型都沒有關係，每位孩子適應新生活模式的時間不同，不論快或慢，都需要父母逐步的陪伴、引導與放手，在陪伴孩子獨立的放手過程中，提供以下小建議：

1 建立良好親子依附關係：就發展而言，3歲前是建立安全依附的最重要時期，1歲前，父母應盡量滿足孩子的呼應與各種生理需求；在2歲之前的黏人期，則要不厭其煩的讓孩子知道你沒有離開他的視線範圍；如此到了2歲半左右，只要孩子知道你在附近，隨時能找到大人，他就能自在的玩耍了。

2 建立師生間的信任默契：上課前，爸媽可以先讓老師瞭解孩子的特質，以利老師在課堂中能輕易找到孩子的亮點，並給予鼓勵、肯定，再利用好玩的活動、

教具來吸引孩子，就能讓孩子享受學習過程，暫時忘了要黏在父母身上。回家後，父母則要肯定孩子上課的專注，讓孩子知道爸媽在外面有認真觀課，並對寶貝能獨立上課，覺得特別驕傲，給予親密的大擁抱。

3 提供環境的安全感：第一次到教室時，爸媽可以提早20分鐘帶孩子熟悉教室外的環境，看看其他孩子上課的狀況，真的很黏人的孩子，可以在前一週就先到教室觀課，幫助他們熟悉學習的課室情境。

4 減少負面的恐嚇與比較：多利用正向語言來鼓勵，例如：「你長大了，可以跟哥哥一樣棒，自己上課了。」千萬別用「你看別人都可以……」、「大家都在看你了，羞羞臉……」等，讓孩子更加退縮。

5 滿足孩子的心理需求：滿足心理需求的四部曲為「微笑、點頭、傾聽、擁抱」，課程中父母要不斷給予「微笑與點頭」的肯定，下課後給孩子大大的擁抱，並提供表達的機會，能讓寶貝更有自信。

親愛的爸爸媽媽，不管您的寶貝現在遇到什麼樣的難題，請記得世界上沒有最好的教養方法，但是一定有最適合每一位爸爸媽媽的親子互動方法，幫助您建立良好的親子關係。

音樂童年親職教育顧問：黃秋蓉老師
受邀tutorJr線上親子王牌講堂

主題：孩子的幸福教養法——
瞭解孩子，別把『愛』變成『礙』

邀請父母一起線上聆聽，
讓家庭關係變得更美好！
線上報名網址：<http://goo.gl/Gquwca>





親子活動推薦

購票請洽兩廳院售票系統



2017/6/10～2017/7/30

安徒生與莫札特創意《太陽卡住了！》

演出地點：高雄、臺中、新北



2017/5/19～2017/9/2

偶偶劇團《南方小島的故事》

演出地點：竹北、基隆、嘉義、
南投、臺南、新北



2017/5/13～2018/3/24

小青蛙劇團《小魚小魚水中游》

演出地點：嘉義、澎湖、高雄、花蓮、
基隆、新北、臺中



2017.05～2017.07 音樂童年教室最新訊息



成為優質父母的5堂課

一 做好自我情緒管理

「現代父母難為」，尤其雙薪家庭增加，媽媽白天要上班，晚上、假日要照顧孩子，還有做不完的家事，因此，經常有很多內心的焦慮，也常不自覺的在教養中責備孩子、抱怨另一半。有一個經典的親子對話，孩子說：「媽媽，你今天很漂亮，因為妳今天都沒有生氣。」媽媽一聽，很是驚訝，原來一直以來的努力，卻因為情緒的狀況，全部都被抹殺了。

成為優質父母，首先要做好自我情緒管理。當一個人長期處於緊張的狀況，就會出現「慢性疲勞症候群」，影響情緒穩定。另外，就是要「愛自己」，千萬不要「犧牲」。因為犧牲一旦沒有得到回饋，就會變成抱怨，犧牲的背後，就變成一股傲慢，認為我可以做得比你，才能為你犧牲。

心理學家說：「生命是一連串追求自尊的過程。」為了得到需要及認同，人們才會不停的付出，當「希望」不被滿足時，無意間就走去了犧牲的意義，犧牲讓內心產生不平衡，負面能量的情緒就會出現，說話也容易口無遮攔，遷怒身邊人事物。在這種情境中成長的孩子，很容易適應度欠佳、沒安全感，自我價值低落。

家庭是影響孩子成長最重要的場所，若孩子要具備競爭力，父母要常保愉悅的心，因為「快樂自信的父母，才能教養出快樂又自信的孩子。」

完整課程請上音樂童年幸福平台
<https://goo.gl/0bvLkR>