

一頁摘要：幼小銜接（5-7 歲）

這個階段的正常表現

- 累了或壓力大時自制力會下降，所以放學後可能特別難帶。
- 建議睡眠：5 歲每天 10-13 小時，6 歲起每天 9-12 小時。
- 會為了掩飾犯錯而說謊：在一項研究中，大多數 3-8 歲孩子都這麼做。
- 還在學習管理強烈的情緒，這種能力是可以教的。
- 有大人引導時，能把衝突說清楚、一起想辦法。

有效的做法與原因

- 留意並稱讚孩子做得好的地方。
- 自然後果和邏輯後果：小一點、平靜一點、和行為有關。
- 前後一致：後果訂得小一點，小到每次都能說到做到。
- 一起解決爭執：你來引導對話，讓孩子自己想出辦法。
- 邀請孩子說實話：告訴孩子，說實話會讓你很高興。
- 上學日早晚的流程固定不變；家庭作息規律和孩子的適應狀況有關。

容易適得其反的做法

- 嚴厲處罰：一項研究中，在處罰嚴厲的學校裡，3-4 歲孩子更常說謊，也更會圓謊。
- 吼叫、威脅和羞辱。
- 替孩子貼標籤，像是「好聰明」「壞小孩」，而不是針對做事的過程給回饋。
- 打屁股：和孩子當下比較聽話有關，但也和更多攻擊行為有關。

可以這樣說

「你在學校忙了一整天，先吃點心，等一下再聊。」

「沒穿外套很冷吧？明天要怎麼提醒自己穿？」

「你願意跟我說發生什麼事，我會很開心。」

「你們兩個都想要。有沒有什麼辦法，你們都可以接受？」

「你一直想辦法，最後成功了。」

「我剛剛對你大吼，對不起。我們重新來過。」