



# 光光老師：小技巧搞定 不配合穿衣的小孩



出處：親子天下 出版日期：2018/11 作者/廖笙光

進入秋冬，日夜溫差大，爸媽擔心孩子感冒，常要孩子出門時多加一件衣服，偏偏這個關心的舉動卻常演變成親子爭執。了解孩子不配合的原因，就能用一些小技巧來解決問題。

## 想要自己決定→提供選擇



在兩歲時，孩子開始有自己的想法，**想要自己做決定**。最簡單的解決方式有兩種：一是給孩子兩件衣服讓他選一件，或是他選一件你選一件，**讓孩子有部分可以自己決定的機會**，他就比較願意配合。

## 討厭閉眼→玩遮眼小遊戲



在兩、三歲時，孩子平衡力尚未成熟，對於**視覺遮蔽**會出現抗拒，導致對「套頭衣服」有強烈的抗拒感。解決方式是多和孩子玩一些**遮眼睛的小遊戲**，讓孩子習慣暫時看不到也不用擔心，孩子自然就不會排斥。

## 觸覺敏感→增加觸覺經驗



觸覺敏感在三、四歲時比較常見，有的孩子對衣服質地非常在意，只要有一點脫線、有標籤、有亮片.....都會感到不舒服。平時多讓孩子走草地、玩沙子，**增加觸覺經驗**，就會漸漸解決。

## 在意同儕→商請老師溝通



在五歲時，孩子開始尋求**團體歸屬感**，非常在意別人的想法，並且希望和大家一致。孩子常會擔心如果別人都穿短袖，只有自己穿長袖怎麼辦。如果孩子碰到這種困擾時，不妨打電話給老師，請老師幫忙溝通，可以減少孩子胡思亂想而引起的負面情緒。

與其一直堅持要求孩子多穿衣服，搞到大家都不開心，不如花一點時間，帶著孩子練習自己穿脫衣服。擔心天氣會變冷，提醒他在自己的小包包裡放一件薄外套，當孩子冷的時候可以隨時穿起來，不就輕輕鬆鬆解決了嗎？

