

新竹市立馬偕兒童醫院

地址：
30070

新竹市東區建功二路 28 號

電話：
03-5719999

· 人工掛號電話：(03)5729595

週一~週五上午 8:00~17:00

週六上午 8:00~12:00

修訂: 2025/07/08

復健科



新竹市立馬偕兒童醫院

委託台灣基督長老教會馬偕醫療財團法人興建經營

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹市立馬偕兒童醫院復健科 職能治療師 陳語婕

『很多家長帶孩子來評估時，總會困擾孩子若有想要的物品會則需立即得到，需要家長暫停手邊的工作去關注孩子，連一刻都無法等待，否則孩子會大哭大鬧，直到自己的需求被滿足...』

以上是家長常見的問題，當孩子在大腦前額葉尚未發展成熟前，有困難抑制衝動，想到什麼就必須馬上去做或是立即得到，因此隨著孩子年紀的成長，我們可以在環境中提供適當的經驗，幫助孩子建立大腦中的「煞車系統」，以促進孩子發展出「延遲滿足的能力」，讓孩子的需求可以依情境的不同、經過適當等待後再被滿足。

以下策略可促進孩子延遲滿足的能力：

- 利用自然情境讓孩子練習等待
 - ✓ 生活中有很多自然情境可以帶著孩子認識與練習等待的時機，同時也可以由大人示範等待給孩子模仿。
 - ✓ 如：過馬路時要等紅燈變綠燈、結帳時需要排隊等待店員結帳、搭電梯時要等待電梯下來一樓等，以上皆是日常生活會遇到需要等待的情境，而在等待的過程中，大人可示範如何化解等待時的煩躁情緒，像是可以一起倒數紅燈秒數，或是和孩子唱唱歌、聊聊天。
- 建立孩子「等一下」的概念，再慢慢拉長等待的時間
 - ✓ 一開始練習等待時，切記等待的時間要短，讓孩子可先建立因果關係，理解等待後可以獲得自己的想要的物品，以增加孩子等待的動機。
 - ✓ 慢慢地可開始拉長等待的時間，此時可透過簡單的條件交換，讓孩子了解先後概念，或是

提供有趣的事物轉移孩子的注意力，像是：先洗完澡再看影片、先玩火車軌道等兩停再去公園玩。

- 給予明確的等待時間

- ✓ 等待的過程可透過小任務的執行，讓孩子理解需要等多久，如：等媽媽打開包裝紙就可以吃到餅乾了、等媽媽泡好牛奶就可以喝了、等你坐在椅子上就可以看書了。
- ✓ 當孩子漸漸有時間概念時，可透過視覺化或是聽覺化的提示，如鬧鐘計時器、番茄時鐘、長針指到數字5等，培養孩子時間概念。

- 製造輪流等待的遊戲情境

- ✓ 孩子很多的能力皆是在遊戲中發展，因此大人可協助製造輪流等待之情境，讓孩子在玩的過程中學習，如：帶孩子去公園遊戲時，需要排隊輪流玩盪鞦韆、溜滑梯；當孩子大一點時可提供桌遊，桌遊過程中充滿大量等待輪替之機會，因此孩子可在好玩的情境下，在等待的過程中期待自己的回合來到。

- 提供自然增強物與正向鼓勵：

- ✓ 通常等待後即可獲得孩子想要的物品，即為自然增強物，同時可搭配口語鼓勵，肯定孩子的努力，讓孩子知道自己的行為有被大人看見，因此可具體說出孩子做得好的地方，如：媽媽有看到你安靜地等待好棒喔！
- ✓ 而練習初期可依情境提供額外的外在自然增強，如：孩子有好好等待媽媽準備餅乾時，可以試著再多給一塊餅乾，以肯定孩子的努力，並促進孩子連結自身行為與後果，漸漸地褪除外在增強，以協助孩子發展內在動機自我控制。

小提醒

前期練習延遲滿足時，孩子可能會因被大人拒絕而感到挫折，此時大人可先同理孩子的需求，並以溫柔堅定的態度陪伴孩子，不因孩子哭鬧而妥協，同時陪伴孩子面對挫折的情境，以練習延遲滿足。因此當孩子因無法立即喝到牛奶而在地上哭泣時，可試著以下列方式回應孩子，「媽媽知道你好想好想趕快喝牛奶，但是喝不到所以哭得好傷心，等你回到位置上坐好，就可以喝牛奶了！」

結語

相信透過爸媽陪伴孩子在多元情境中的練習，並搭配溫柔堅定地引導下，可幫助孩子建立腦中的煞車系統，提升孩子延遲滿足的能力，進而自我控制滿足需求的時間點。

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽新竹馬偕兒童醫院復健科~

~新竹市立馬偕兒童醫院 關心您的健康~