**科技突圍 影片腳本大綱**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 類別 | 生活自理 | 主題 | | 不吃飯怎麼辦 | | 撰寫人 | | 彭新庭  朱家慧  黃詩涵  蕭柏甄 |
| 目  的 | 1. 如何於居家營造有助於孩子培養生活自理的習慣和能力。 2. 以吃飯時間的情境為主(改善孩子吃飯問題的狀況) | | | | | | | |
| 拍攝注意事項 | 1. 拍攝時注意不要影響到孩子的進食。 2. 家長解決小孩狀況時，治療師不要當下馬上去制止或修正，先觀察家長的處理方式後，事後再提供建議。 3. 總長度不超過6分鐘。 | | | | | | | |
| 拍  攝  大  綱 | 角色 | 小孩(3-6歲)、媽媽(主要照顧者)、祖父母、治療師 | | | 場地 | | 家中、晚餐時間 | |
| 道具 | 餐具、桌椅、零食 | | | | | | |
| 一、**開場:** 小孩不吃飯，狀況一堆  二、**引言:** 家長很煩惱，到底該怎麼解決問題  三、**實境活動示範項目:**   1. **活動說明:** 2. 情境一(因挑食情緒動機問題)：   原則   * 先跟孩子訂定吃飯規則 * 大人先處理自己的情緒，平穩後開始接納孩子的情緒，引導其表達情緒   方法一: 當孩子挑食不吃飯時，可利用現有碗中的食物，對孩子說故  事提高進食動機，如:兔子的眼睛為什麼這麼圓又大又漂亮  呢? 因為牠吃了紅蘿蔔，多吃紅蘿蔔會讓眼睛變漂亮。  方法二: 對食材進行改造，將孩子不喜歡的食材做成其感興趣的造型  ，如: 熊的臉、兔子耳朵......。   1. 情境二(湯匙拿不好)：   方法一: 給兒童適合的桌椅高度，提供適當的坐姿支持，漸進式的訓  練餐具使用，孩子剛開始不會用餐具，可先讓孩子用雙手抓  ，增加進食的動機，而後家長可引導帶領如何使用餐具(示  範或親身教學操作)。  方法二: 若是手部功能抓握差，可使用加粗湯匙把柄亦可利用魔鬼氈  輔助使用，並選擇適合的餐具(寬的碗、防滑墊)，可以用毛  巾當圍兜，地上怕髒可以舖報紙，孩子願意吃就給予鼓勵。  備註: 平時遊戲時可以練習使用餐具(湯匙、筷子)，例如喂娃娃玩具  吃飯，平時吃零食時也可以使用餐具孩子多一點練習機會(如:  小饅頭、麥片、葡萄乾......等)。    (3) 情境三(外部環境干擾)：  方法一: 正餐及點心時間固定，跟其他家庭成員(祖父母)事先說好關 於給點心的規則，以免規則不一  方法二: 用大碗裝少少的量，讓孩子吃完再裝，避免孩子因為擔心吃不完而不吃，也可以增加吃光光的成就感。  備註: 可以用適當的獎勵鼓勵孩子吃飯，少用威脅、打罵的方式，造  成大人跟孩子覺得吃飯是一種壓力，但要注意獎勵需適當，不  可過度以免造成反效果。 | | | | | | | |
| **分鏡**  **(情境一)** | **鏡頭** | | **情節內容** | | | | **重點備註** | |
| 共同場景 | 媽媽、爸爸、小孩一起在餐桌前吃飯 | | 媽媽幫小孩裝好飯夾好菜，小孩不吃反而大哭起來 | | | | 此時媽媽才剛發孩子的情緒不對，還沒開始發火 | |
| 家長看的 | 發現孩子的情緒不對，再鬧脾氣 | | 小孩不吃飯，把碗打翻，哭說不想吃，還不餓 | | | | 這時家長千萬不要一生氣，就直接罵人或打孩子 | |
| 專業看的 | 孩子情緒產生的原因 | | 發現孩子的情緒產生是在看見菜色後才開始轉變的 | | | | 分析孩子進家門前的情緒狀況，及上餐桌前的情緒狀況是否有發生變化 | |
| **分鏡**  **(情境二)** | **鏡頭** | | **情節內容** | | | | **重點備註** | |
| 共同場景 | 媽媽、爸爸、小孩一起在餐桌前吃飯 | | 孩子拿起餐具準備要吃飯，但因餐具拿不好，食物一直掉，孩子很氣餒 | | | | 此時家長不要馬上就直接用餵的方式餵孩子吃飯 | |
| 家長看的 | 發現孩子吃飯時食物一直掉，弄得哪裡都是菜渣 | | 孩子在用餐具盛食物時，還沒送到口中就掉了 | | | | 這時家長不要責備孩子，先讓孩子嘗試練習 | |
| 專業看的 | 觀察孩子使用餐具的過程 | | 分析孩子餐具使用不順的原因，觀察孩子在進食過程中，導致食物掉落的原因 | | | | 記錄下孩子使用餐具不順的原因是因為手部活動的角度不足，還是因為肌力不夠 | |
| **分鏡**  **(情境三)** | **鏡頭** | | **情節內容** | | | | **重點備註** | |
| 共同場景 | 媽媽、爸爸、小孩，以及祖母，一起在餐桌前吃飯 | | 小孩手拿餐具，完全一不動碗裡的食物。 | | | | 給孩子一點時間 | |
| 家長看的 | 爸爸、媽媽三催四請孩子都遲遲不開始吃飯 | | 小孩在媽媽詢問後開始哭，祖母開口要求先不要讓孩子吃 | | | | 家長先不順從孩子，也不生氣責備 | |
| 專業看的 | 家長詢問孩子不吃飯的原因後，溫合堅持立場，建立規矩 | | 確認孩子不吃飯的理由及討論減少此餐的飯量 | | | | 減低孩子的抗拒，以及避免與長輩起衝突 | |

**腳本**

場景一：餐桌上(晚餐時間 )

媽媽：吃飯了～先去洗手～等下就可以吃飯

孩(回來坐好後，開始大哭)：我不想吃，我不要吃。

媽媽：怎麼了呢？ ( 這時候先了解小孩的情緒怎麼來的 )

孩：我不要吃不要吃不要吃 ~(大哭大鬧，把碗推翻，媽媽怒火值逐漸上升)

媽媽：你不要吃，你肚子不餓嗎？(媽媽先試圖穩定自己情緒，了解孩子不吃的原因)

孩：我肚子還不餓，我也不喜歡吃菜也不要吃魚我討厭吃飯(哭鬧耍賴中)

這時媽媽已經快抓狂了(這時該怎麼辦呢)

不好的處理方式 : 媽媽開始發火，開始打罵小孩。

結果 : 孩子反彈更大，雙方僵持不下。

好的處理方式 : 冷處理，先將飯菜收走，記住現場不要有大人的注意力放在孩子身上，讓孩子認為沒有人注意到他，待孩子的情緒較為穩定之後，再詢問他會餓嗎?若孩子賭氣不回答，但情緒已平復後，可進一步詢問孩子生氣的原因，待孩子說出原因後再根據其回答去做出對應的改變。

結果 : 可得知孩子情緒的原因，並根據原因解決孩子不吃飯的問題。

\*\*\*\*\*將上面介入方式整合至小博士

小博士提醒：

1. 每天吃飯的時間需固定，讓孩子習慣這個時間點就是要吃飯，不要一下早一下晚，導致孩子有時吃飯時肚子是不餓的，或是餓過頭產生情緒。
2. 吃飯前不要讓孩子吃點心，導致孩子肚子不餓，影響吃飯慾望。
3. 吃飯前可讓孩子多到戶外運動運動，消耗消耗精力，產生肚子餓的感覺。

場景二：餐桌上(晚餐時間 進食中)

媽媽：哎呀！怎麼菜掉的哪裡都是呢?孩子你把湯匙拿好了(發現孩子菜渣掉滿地)

孩：媽媽我的湯匙一直掉

媽媽：你專心一點把湯匙拿好就不會掉了

孩：好~~~~

過一段時間，媽媽發現孩子吃飯還是一直掉食物，弄得滿地都是，媽媽準備要發火了

不好的處理方式：媽媽親自餵孩子吃飯，或責備、嫌棄孩子做不好

結果：會讓孩子的自信受挫，導致想嘗試的動機下降，開始覺得吃飯是一件討厭的事。

好的處理方式：

可以先調整桌椅的高度選擇孩子方便使用的餐具（例如：大面積的碗盤），接下來選擇順手好用的餐具，例如:先使用湯匙吃飯(因為湯匙面積較大，需要的手功能較簡單)，並示範如何使用，再手把手的教導，並給予正向的鼓勵(例如：不著急慢慢來)。

(備註：掉出來的食物，可以讓孩子參與協助飯後環境的整理)

結果： 讓孩子願意嘗試吃飯這件事情，提高吃飯的動機，並且培養飯後清理保持乾淨的好習慣。

小博士提醒：

1. 用餐時可給予孩子正向明確的口頭提醒。
2. 教導孩子吃飯時一口一口慢慢吃。
3. 教導孩子使用餐具的正確方法，並示範正確的夾菜動作與咀嚼動作讓孩子模仿。
4. 加強孩子練習控制使用湯匙或筷子舀飯菜的力道。(如:筷子夾丸子豆子）
5. 在家中可讓孩子對著鏡子吃飯,讓他看到自己吃飯的動作,知道食物是如何掉到桌上、地上，將動作修正成可以將食物完全送到口中。
6. 教導以碗就口的進食方式,減少食物在空中運輸過程中掉落的機會。

情境三：

媽媽：孩子怎麼不趕快吃，菜很好吃喔。

孩(拿起湯匙但只吃一小口)：我不要吃......

媽媽：怎麼不想吃...

孩：....不想吃..(哭)

祖母 : 小孩不要吃就等一下再吃啦..不要讓他這樣哭...

不好的處理方式：媽媽順著孩子及祖母，讓孩子先下餐桌。  
結果：可能導致孩子以後不想吃飯就哭，並且尋求其他大人的幫忙。

\*\*\*\*\*\*情境>>>>小孩鬧，祖父母親自餵，說稍後再吃(喝牛奶)，順著小孩子意

\*\*\*\*\*\*\*將與孩子溝通的部分，小博士提醒，分可溝通即無法溝通

好的處理方式：

1. 詢問孩子吃不下的原因，與其討論解決方案。(x)

2. 理解孩子不想吃飯的原因，確定是否不舒服、食物份量是否過大、或是用餐前是否己經先吃過其他東西等。

3. 若無上述情況，家長可以堅持並且溫合的告知孩子及祖母，用餐時間還是必須吃飯，才不會待會餓了，錯過晚餐時間，就沒有晚餐吃了，並且可先減少食物份量，減低孩子對食物的抗拒，以及藉此降低與祖母的衝突。

結果：

孩子願意接受較少的食物份量，祖母也可以理解家長的態度立場

小博士提醒：

1. 建立用餐時間的規矩。

2.溫和堅持立場，不以生氣的態度面對。

3.了解原因，減低當下孩子對用餐的抗拒，並且避免與長輩的衝突，維持好的用餐氣氛。