修養幼兒情緒 發展健康好心情

我的e政府入口網站第339期 104/12/05

家長對於孩子的情緒表現，往往承擔許多因不了解孩子情緒發展，而產生的壓力。雖然情緒總是給人難以捉摸的印象，但當深入了解之後，將發現其實情緒也是溝通方式的一種；關鍵就在於我們如何辨識情緒，並找出背後的訊息。當幼兒發脾氣時，接納、同理感受，幫他釐清原因，才聽得進大人的建議，能為自己的行為負責。 **如何觀察情緒：**
我們一般用五個主要的特點，觀察幼兒的情緒：

|  |  |
| --- | --- |
| **特點** | **幼兒活動模式** |
| 活動量 | 活躍的時間相比安靜的時間之比例。有些幼兒非常活躍，不停地摸索、舞動，爬高爬低、到處抓碰東西等，這表示活動量很高。 |
| 專注持久力 | 用心專注活動的時間。例如專心地砌模型、拼圖等，即能持續動腦筋。一、兩歲專注兩、三分鐘。三、四歲的孩子可專注五至八分鐘，五、六歲孩子可專注十分鐘以上。 |
| 起居節奏 | 起居生活規律，跟幼兒的生理時鐘很有關係。如果睡不好吃不好，就會產生焦慮。 |
| 適應力 | 對外界新事物適應和接受的能力。有些幼兒非常抗拒新事物，或者看見陌生的東西，聽到一些聲音，也會有強烈而負面的反應。 |
| 情緒表現 | 幼兒的心情。有些幼兒愛笑、開朗，情緒極好，有些則比較古肅、愛哭，常常不高興，情緒較負面。 |

* 一般來說，幼兒的情緒分為三類：

　第一類是隨和的，情緒比較穩定，生有規律，適應能力高，愛笑開朗，大概佔四成。

第二類是難以相處的，容易衝動，大叫大哭，自我控制能力低，生活欠缺規律，大概佔一成。另外有約一成半是屬於
　慢熱的，較被動，情緒較為負面，需較長時間去適應新事物。 **孩子情緒是否正常：**
針對性格及行為異常，教育部進行全國兒童普查時，將其區分為下列五種類型：

|  |  |
| --- | --- |
| **類型** | **幼兒行為模式** |
| 人際關係 | 無法與同儕或教師建立或維持良好的人際關係。如：經常與同學打架、發生口角、攻擊老師、亂發脾氣、不與同學來往、任意指責或批評同學等。 |
| 行為規範 | 通稱為違規犯過行為或反社會行為，即在正常的環境下，出現不適當的行或情緒反應。如經常無故遲到、缺席、逃學、易怒、出現破壞行為、考試作弊或傷害別人等。 |
| 憂鬱情緒 | 通稱情緒困擾問題或不合群，即經常有不快樂或沮喪的情緒。如：經常對活動不感興趣、會傷害自己、愁眉苦臉不高興、悲觀、對自己的事漠不關心、情緒低潮或畏縮等。 |
| 焦慮情緒 | 因過度焦慮導致明顯的身體不適應症狀、恐懼反應。如：經常緊張、亂動、易因焦慮引起生理反應（嘔吐、頭昏）、不斷重覆同一動作（如：洗手、梳頭、拉衣服）等。 |

當我們正在試著矯正或處罰孩子的時候，要記得自我提醒：「所有孩子都是需要感覺到被接納、被重視的」。爸爸媽媽們要能接收與意識到孩子所發出的情緒表達訊號，並對孩子的需求給予立即而適當的回應。父母們不論多忙，也該讓孩子覺得，他們可以隨時來找我們幫忙，而不會被我們冷落。

**@理解幼兒情緒**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **幼兒情緒教育：**　在高EQ與高生活壓力的社會中，情緒議題日受重視，身心靈平衡成為全人成長的重要課題。在心理　 諮商現況觀察中，愈來愈多的家長正視孩子的情緒困擾，並願意透過專業協助來幫忙孩子處理情緒　 。從許多經驗和輔導案例中顯示，以下的態度與技巧，是父母陪伴孩子處理情緒的重要原則。**http://kids.www.gov.tw/img/upload/201311210848571161.gif父母與孩子間相處之道：**

|  |  |
| --- | --- |
| **重要原則** | **態度與技巧處理方式** |
| 父母先做好自我關照 | 長期處理孩子情緒困擾的家長容易因為挫折感與無力感，親子之間情緒衝突與對立的情況惡化，「情緒污染」成為家庭最大的困境。因此，當感覺精疲力竭或情緒頻臨崩潰時，務必讓自己從衝突、挫折中抽離，找個方法照顧、安撫自己的情緒，再處理孩子的情緒。  |
| 以溫暖、支持共度壓力 | 父母分居離異、親人去世、經濟困境等是常見的家庭事件，孩子在適應時可能會出現像憂慮、傷心等困擾；若兒童早有情緒困擾，那麼重大壓力事件的發生，會使孩子的情緒症狀更形惡化。照顧者所提供的穩定、安全的生活環境與互動關係，是協助恢復正常生活的不二法門。 |
| 理解孩子的情緒 | 孩子陷入負向情緒時，旁人看到的通常只是孩子的怒氣、哭鬧，對孩子情緒背後的想法、需求毫無所知；最常見的是父母在不清楚原因的情況下，以連哄帶騙、威脅利誘、武力恫赫等手段來中止這些行為，但真正的情緒需求未獲得滿足，於是同樣的戲碼就會不斷的反覆上演。 |
| 允許孩子擁有情緒 | 面對孩子的哭泣時，經常會告訴他「男生不可以哭，不然會被笑」、「你是愛哭鬼」等嘲弄、貶抑的言詞來對待孩子，這些孩子以後在處理有關的情緒就易遭遇困難。情緒就如火山蓄積的能量一樣，暫時將其壓下，改天還是會尋找其他的出口宣洩，屆時爆發的破壞力將是難以想像的。因此孩子應該被允許擁有、表達或呵護自己的種種情緒。 |
| 享受生命的美好 | 當家庭陷入情緒污染的狀態時，享受美好的能力似乎也間接喪失。很多家庭因為擔心孩子情緒失控造成難堪，因此開始侷限自己與孩子的社交空間，例如減少朋友聚會、全家出遊等。然而當心情不好時，更應該體驗生命的美好，散步、聽音樂，都是舒緩情緒的好方法。 |
| 提升孩子問題解決能力 | 孩子面對生活中各式各樣的問題時，只能以其有限的思維與能力去解決問題，過程中可能衍生焦慮、挫折等情緒。父母可以激盪孩子思考解決問題的辦法，例如「你的好朋友突然不理你時，你怎麼辦？」、「你回到家門口才發現忘了帶鑰匙，你怎麼處理？」，父母以鼓勵代替批評，那麼未來孩子真正面對問題時就會降低退縮、焦慮與挫敗感。  |

http://kids.www.gov.tw/img/upload/201311210849091530.gif相關資料：[衛生福利部兒童之家－幼兒情緒輔導](http://crch.mohw.gov.tw/editor_item/u_editor_v2.asp?id=%7bA2A83F13-C5BB-4B29-8969-527999FF1ADF%7d&editor_id=79&PageNo=1)、[高雄市社會局兒福服中心－教養小偏方](http://cwsc.kcg.gov.tw/style/front001/bexfront.php?sid=836211932)@共創美好親子關係： 　善待孩子的情緒，也要善待自己情緒。過去教育未教我們如何處理自己的情緒，總認為情緒的發洩　 與分享是非理性的、是不可以的，於是孩子有一天也會和我們一樣用壓抑、生氣來因應自己的情緒　 。所以不論困擾來源為何，也不管情緒障礙的程度如何，我們必須謹記在心的是：只要我們願意用　 心去傾聽、同理、包容、感受孩子的情緒，並且一起探索、討論自己的情緒和因應策略，那麼孩子　 情緒問題一定能夠獲得改善。推薦網站：高雄市社會局－兒童及少年福利、臺北市政府衛生局－兒童早期療育

|  |
| --- |
| **培養良好情緒基礎：**　　培養穩定的情緒，可讓孩子終身受用無往不利；除了可以擁有更快樂的生活與更好的表現，也可　 　以減少未來發生心理問題與精神疾病的機率，對於國家社會的穩定，也算是一大貢獻。願各位家　 　長都能培養出高EQ的未來主人翁，也能在您與孩子的成長路上，扮演著輔助的角色。 |
| **http://kids.www.gov.tw/img/upload/201311210843051436.gif成長階段幼兒的情緒表現：**　　從出生到五週大的嬰兒，會出現滿足、驚嚇、厭惡和苦惱的表情。隨著年齡增長，孩子的表情就　 　更豐富了，如三~四月大的嬰幼兒已經會生氣，二歲的孩子也會為自己的能力感到驕傲。五、六　 　歲以後，孩子已經更複雜的情緒，如謙虛、自信等。以下為情緒發展里程表：

|  |  |
| --- | --- |
| **年齡** | **情緒發展** |
| 零至五週 | 滿足、驚嚇、厭惡、苦惱 |
| 六至八週  | 高興  |
| 三至四個月  | 生氣 |
| 八至九個月  | 悲傷、害怕  |
| 一至一歲半  | 善感的、害羞(始於十八個月)  |
| 二歲  | 驕傲  |
| 三至四歲  | 罪惡、嫉妒  |
| 五至六歲  | 擔心、謙虛、自信  |

 **http://kids.www.gov.tw/img/upload/201311210843301696.gif改善情緒教學方法：**　　一、用繪本進行教學　　　主題繪本的特性包含用簡單的故事表現，小朋友們情緒變化；藉由活潑生動的故事內容，增加　 　　幼兒感受其他人的情緒能力。而繪本運用在教學的優點包括：藉由故事述說，讓幼兒與成人的　 　　交流互動，獲得溫暖與安全感，在溫和環境下分享自身情緒感受；繪本具吸引力，能激發學習　 　　動機、專注力與興趣；藉由討論表達幼兒內心的感受；以及繪本蘊含價值觀、生活規範等增加　 　　日常知識。　　　以繪本進行情緒教學的方法，大致可歸納為繪本導讀、故事討論及活動三方面。　　　http://kids.www.gov.tw/img/upload/201311211241291939.gif在導讀繪本部份：　　　　(一)師生共讀情緒繪本，可邊講故事邊和孩子聊天。　　　　(二)運用電腦多媒體繪本導讀，吸引幼兒注意力。　　　http://kids.www.gov.tw/img/upload/201311211241471314.gif在故事討論方面：　　　　(一)創造安全溫馨的討論氣氛。　　　　(二)運用團體或分組討論的方式進行。　　　http://kids.www.gov.tw/img/upload/201311211242031028.gif在活動方面：　　　　(一)繪本內容設計相關趣味活動。　　　　(二)遊戲活動可幫助幼兒抒發情緒、體驗情緒。　　　　(三)可搭配情緒主題設計相關語文活動、戲劇表演、藝術創作和學習單。　　二、用創意的戲劇進行教學　　　老師利用不同戲劇技巧，引導兒童運用自己的身體、動作、聲音、和語言，去分享心中的想　 　　法。　　　http://kids.www.gov.tw/img/upload/201311211242431357.gif創造性戲劇進行教學之方法包含：　　　　(一)營造安全自在的環境，鼓勵並接受幼兒表達與分享感受。　　　　(二)應由簡易的戲劇活動開始並教導簡單的戲劇，培養專注力。　　　　(三)提供互動的機會，讓幼兒體驗他人情緒感受，加強對他人情緒的覺察和了解。　　　　(四)藉由講述繪本，提供幼兒更多情境的想像，並透過討論，根據幼兒想法進行角色扮演。　　三、用音樂活動進行教學　　　聲音與感情間具特別之聯繫，聽覺與情緒激發的關係密切，音樂不僅能抒發情緒，亦能給予人　 　　不同情緒感受。運用音樂活動進行教學時，可透過樂器玩奏、歌唱、音樂欣賞、音樂遊戲及故　　　事引導等活動，讓幼兒瞭解不同的情緒狀態、感受、發洩及控制情緒。　　　http://kids.www.gov.tw/img/upload/201311211242201915.gif教學方法包含：　　　　(一)透過故事情境、音樂歌詞內容認識情緒。　　　　(二)運用肢體動作讓幼兒宣洩情緒。　　　　(三)以歌唱及玩奏樂器活動，讓幼兒感受自我與他人情緒。　　　　(四)課程結束時運用緩慢柔和的音樂，安撫幼兒在活動中的情緒。http://kids.www.gov.tw/img/upload/201311210849091530.gif相關資料：[教育部－解開孩子成長的密碼](http://tpcperc.kidedu.ntpc.edu.tw/ezfiles/2/1002/img/106/895797367.pdf)、[臺北市社會局－我家總是有個生氣兒](http://www.dosw.gov.taipei/public/Attachment/41071033179.pdf)  |

 |
|  |