

# 談兒童情緒發展與情緒管理

行天宮醫療志業醫療財團法人恩主公醫院

早期療育中心 林佳敏 臨床心理師

## 一、談兒童的情緒發展

根據兒童發展的理論，兒童情緒發展是隨著生理與認知上成熟及透過後天的學習模仿因素慢慢由簡單分化為複雜。約3個月嬰兒已發展出愉快的情緒反應，6個月嬰兒則開始發展厭惡、恐懼與害怕情緒；約一歲半的幼兒發展出快樂與忌妒情緒；約兩歲半的幼童隨著認知能力成熟，也隨之發展與分化多種複雜情緒，如不安、羞恥、希望、失望及羨慕等等(Bridges, 1932)。兒童本身先天氣質表現亦有所不同，例如有的孩子先天氣質就屬於情緒正向型，容易被人逗弄而發笑；有的孩子則少笑臉迎人。另外，生理上的因素(如內分泌系統或腦部成熟度)亦會影響兒童的情緒表現；另外，環境中重要他人的情緒反應也經常是幼兒學習模仿對象。因此身教重於言教，家長平時也應注意自己的情緒反應與強度是否合宜。

## 二、永遠與孩子站在同一陣線

一般而言，當孩子生氣或哭泣時往往事出有因，家長須放下責備與審問態度，反之，應心平氣和地同理孩子當下的情緒與感受；若孩子能夠自行說出委屈或不平，則儘量鼓勵孩子試著說出，並給予最大安慰與陪伴。待孩子的情緒趨穩定後再與孩子一同設想適當的問題處理與解決方式。

當孩子出現極度強烈的情緒失控狀況時，建議讓孩子先離開原先的環境，讓孩子待在一个相對較安靜安全的環境中，協助孩子逐漸從強烈的情緒狀態回到平穩；若孩子出現傷害自己或傷害他人的行為時，則可以給予緊緊的擁抱，以保護其安全，並輕聲安慰孩子以協助孩子獲得安全感。

然而，有些孩子是較無法正確表達自己的委屈與感受，家長必須從日常生活中仔細地觀察孩子的情緒變化大約是從何時開始發生的？可能是源自於何種因素或與哪些事件相關？一天當中何時情緒變化最為明顯強烈？何時情緒又最為穩定平靜？所有外顯的情緒行為均是個體內在感受的一種呈現。例如孩子最近突然出現咬手指，容易生氣哭泣或做惡夢的狀況，這些現象均需再確認孩子最近的生活是否有任何變化或變動，任何大大小小的事件均可能牽動孩子情緒。故家長平時應該主動關心孩子在學校或生活中的大小事。在此筆者建議家長每天應與孩子建立固定談心時間；透過談心時間家長才了解在孩子的世界中；透過孩子的闡述與說明，家長才能從孩子的眼中了解他是如何去感受與解讀生活中的種種事件。另外，孩子也透過覆述事件或過程其實也同時也在重新理解整個事件，同時也減輕孩子的不安與負面情緒。而且，當孩子明確地了解發生了甚麼事，以及接下來將會發生甚麼事，也能明顯減輕孩子的苦惱感受。

如果孩子不擅口語表達，如學齡前的孩子語言能力不佳或青春期的孩子羞於與大人談心，則可鼓勵孩子嘗試以畫畫或寫小日記的方式與家長進行談心。然而，

在進入談心時間之前，家長首先應秉持不批判的態度才能順利與孩子建立同盟合作關係。試想，若家長對孩子的種種感受或看法均抱持批評態度，如此一來，孩子在談話過程中不斷地遭受家長的指責與教訓，那麼下回孩子可能會拒絕任何與家長的交談的機會。

親子關係建立在很多的共同經驗上，因此除了訂定固定的談心時間外，平時亦可以利用陪同孩子進行具有互動性遊戲(此處所指之互動性遊戲最好有一來一往的互動遊戲，例如辦家家酒或運動類；而一同打電動或拼拼圖則較不具一來一往互動性)或一同說故事的方式亦可以增進親子關係，而這同時也有助於未來發展出良好、健康的人際關係。

### 三、情緒智商與情緒管理

一般情緒智商指的是擁有良好的情緒管理的能力。而情緒管理包含(1)對自己與他人的情緒有正確的覺察與了解，(2)對自己的優缺點有正確的認識與了解；(3)有適當的紓壓管道，如協助孩子培養正當的運動習慣與培養多元興趣嗜好，並建立人際支持網絡；(4)建立正向思考的習慣，經常自我獎勵與自我激勵；(5)培養幽默感並提升對挫折的容忍力。

在幼兒階段需要家長循序漸進地帶領孩子認識自己與他人的情緒。首先可透過教導孩子常見的情緒詞彙開始，同時也在生活中或透過故事中協助孩子辨識與認識情緒，以及情緒背後所代表的意義。平時在生活中也應教導孩子認識自己的長處與弱點，畢竟沒有任何人是十全十美。孩子的長處透過大人的肯定後孩子也往往更能夠自我肯定；然而，每個人或多或少都有不完美之處，有時不完美可透過努力與練習仍有機會改善；若無法改善，同時家長或許正好可以教導孩子以正向的眼光或學習以幽默方式看待自己不完美之處，學習自我接納、自我肯定與自我鼓勵。

在兒童整體的發展上家長扮演著很重要的角色。然而，家長在現代化的社會中常身兼多職，工作與教養等壓力也很大，因此，家長本身更應該學習情緒管理、也需要不斷地學習教養新知及自我反思；當有疑惑時亦可諮詢心理相關專家的意見，如此才能成為孩子的最大的精神支柱與學習的榜樣！