

多練習，涵養好情緒

家長除了扮演培養幼兒情緒能力的指導角色，同時要擔任良好情緒能力的示範者，讓孩子有機會練習新學的情緒技巧，慢慢形成習慣，取代不良情緒行為。

文/翟敏如 國立台南大學幼兒教育學系 副教授

從信誼基金會 2021 年「親子情緒互動大調查」發現，9,093 位 8 歲以下的孩童的父母，多數因為嬰幼兒不同原由的「哭鬧」而感到煩惱。因為睡不飽而鬧脾氣、因為怕輸或遇到困難而感到挫折，或是因為孩子害羞或怯場而感到困擾...

孩子哭鬧，爸媽別急著把情緒「壓」下去

孩子哭鬧，經常是因為說不清楚。特別是在嬰幼兒時期，因為語言能力有限，常用尖叫、哭鬧的方式表達。建議父母可以先用口語標示幼兒的情緒狀態。例如：你看起來很生氣、你因為很累而發脾氣，透過父母口語的情緒標示，除了幫助孩子了解當下的心情和引發情緒的原因，同時也學習用正確的口語表達自己的情緒。當孩子的口語能力漸漸變得好時，需要鼓勵孩子多用口語表達自己的心情感受，而不是用哭鬧、尖叫或耍賴的方式表達。碰到孩子用負向方式表情緒時，爸媽不要急著用處罰的高壓手段，易造成反效果，讓孩子誤以為打罵是解決問題的方法。讓孩子知道只有說清楚，才能滿足需求。時間久了，孩子自然會養成正確的表達方式。

同理孩子的挫折心情，調整步伐達成目標

調查也發現，3-8 歲的幼兒最困擾父母的情緒行為是遇到困難而感到挫折，引發孩子鬧脾氣或放棄。其實幼兒感受挫折是正常的，建議家長將心比心，同理孩子的挫折心情，了解孩子遭遇挫折的原因，進而協助孩子解決問題，而不是輕言放棄。通常令幼兒感到挫折的原因，是遇到困難無法解決，或是努力嘗試後都無法達到自己的目標所致。家長面對孩子的挫折，可以先讓孩子自己說說內心的感受和面對的問題，儘管對家長來說，是個容易解決的問題，但也不要輕視孩子的感受和想法。等孩子冷靜下來，家長再與他討論造成挫折的原因，陪著孩子一起發想解決難題的方法；或是幫助孩子把目標降低，當孩子達到初步目標後，再適時肯定孩子的努力和表現，讓孩子有成就感，之後再逐步提高目標，透過一步步的挑戰和達成，孩子會對自己有信心，認為自己是可以做到自己想做的事情，也就能夠在練習中，培養出正向的自我概念。

多給孩子練習的機會，趕走害羞和怯場

部分 2-5 歲幼兒的爸媽常會為害羞與怯場而感到困擾，並會隨著孩子進入小學而逐漸上升。面對孩子這樣的表現，爸媽不用過分擔憂，可能是來自於天生氣質或是孩子對自己自信心不足，不論是哪一種，建議父母不要強迫孩子立刻做到自然面對人群與表達，而是要多給孩子時間和練習的機會。可以先從日常生活開始，鼓勵孩子表達自己的感受或想法，分享學校生活、自己的興趣、喜好，或由孩子念熟悉的繪本給家人或玩偶聽。爸媽也不要忘記適時肯定孩子的表達內容，讓孩子有自信。發現孩子感到退卻時，家長要多陪伴孩子，聆聽孩子的情緒感

受，並嘗試陪伴孩子參與活動。經常透過鼓勵和練習，讓孩子練習在自己家人前表達，再到班級、小組或全班，讓孩子覺得自己是可以克服恐懼，自然在眾人前表現的。

為人父母，千萬不要輸給了自己的情緒

面對孩子的負面情緒爸媽要冷靜應對。父母面對孩子持續的哭鬧或是無理的反應，心情容易失控，容易採用高壓的方式壓制孩子。大聲咆嘯或是體罰都可能在無力安撫孩子情緒下發生，也代表了父母無力處理孩子的情緒問題。父母本身的情緒智商很重要，育兒過程難免會遇到困難，建議家長面對情緒低落時可以採用「有意識呼吸法」，將注意力聚焦於呼吸，吐氣時，大腦可以透過一條從頭縱貫穿胸腔、進入腹部的迷走神經，傳送訊號，讓心跳變慢，吸氣時，傳送訊號減弱，心跳就會加速。吸氣能讓自己警覺，吐氣可以讓自己放鬆和平靜，透過有意識的呼吸，避免被情緒劫持大腦。若父母當下情緒難以平靜，建議暫時離開，請另一半協助處理，確認自己情緒已平復，再接手孩子的問題。

示範良好的情緒力，做孩子情緒的指導員

情緒感受是正常反應，人每天都會經歷心情起伏，很多時候面對突然發生的事情，導致孩子無法理智思考，受情緒影響做出不合宜的行為。父母要了解幼兒情緒能力的限制，了解心情是自然的感受，同理孩子的心情，而不是忽略或看輕孩子的感受。家長除了扮演培養幼兒情緒能力的指導角色，同時要擔任良好情緒能力的示範者，讓孩子有機會練習新學的情緒技巧，慢慢形成習慣，取代不良情緒行為。家長需要耐心與溫和的處理幼兒的情緒問題，了解培養幼兒情緒能力需

要長時間逐漸形成，隨著孩子年齡的增加，各項發展愈加成熟，就能逐漸看到孩子情緒能力上的成長和改變。