

# 我討厭你～談 3～6 歲兒童期的情緒化表現

3～6 歲孩子對於自己的情緒還不知如何控制與紓解，能夠表達的語言也有限，父母若能解讀孩子的情緒，並回應、引導孩子做合理的反應與行為，將有助於孩子對情緒的表達以及未來的人際關係發展。

文 / 呂俊宏 諮商心理師

## 解讀孩子的情緒

情緒對於兒童，是重要的溝通管道與表達方式，孩子常藉著喜、怒、哀、樂等反應來表現自己，以及與周遭人、事、物互動時的心理感受。

兒童情緒的發展，從嬰幼兒時期開始，隨著身體、心理不斷成長，情緒表現的多樣化（亦即從原始、本能的反應狀態經過成熟和分化之後），也增添了複雜性。

三至六歲時期，「嫉妒」是最常見的情緒反應，這是由憤怒所分化出來，針對「人」所產生的一種情緒表現，也是心理學家佛洛伊德所說的「戀父 / 戀母情結」階段。這個階段的孩子，對於父母的感情是複雜且矛盾的，他們不斷地取悅父母，以獲得（甚至是獨佔）呵護、照料與疼愛；又同時存有不滿和嫌惡，因為父母也佔據了配偶的注意和疼愛。

## 從過程中學習規範

心理分析學家梅勒（Mahler）認為這個時期的孩子正處於「分離—個體化」

( Separation-individuation ) 的階段，他們汲汲地想要探索和認識這個世界所有的事物；然而，他們也一再地回到父母身旁撒嬌、鬧脾氣、惡作劇、玩遊戲，如此短暫地「情感充電」( Emotional Refueling ) 之後，才又再度去從事他未完成的探索之旅。

隨著社會化，孩子開始學習去遵守符合社會規範的期待與要求，倘若他們受制於規範而一再受挫、被拒絕，或者父母未能即時提供照顧和撫慰，孩子的憤怒和嫉妒將因這種無能、無助和無力感，而被引爆出來。

此外，此時的孩子對於情緒和字彙的感受性還不是那麼深刻與成熟；假如孩子長期「耳濡目染」於父母某些情緒性的對話或手段( 如：三字經、髒話、攻擊行為 )，透過這種「觀察式的學習」，久而久之，孩子便會有樣學樣了。

### 適時給予關懷愛護

「憤怒、討厭、恨意」都是孩子尋求改變現況和想要再次獲取親情的一種力量。所以，有時孩子說出這類言語時，並不見得如字面意義那般嚴重，可能只是在表達內心的挫折、抗議等負面情緒，只要我們把握機會，即刻處理，它反而是促進親子溝通和了解的契機。因此，家長可以：

- **檢視自己是否對孩子有些不切實際的要求和期望。** 孩子表現的抱怨、反彈、拖延、不合作，甚至大哭大鬧、打人、摔東西.....，便是我們教養態度和方法上的警訊。
- **耐性和傾聽，永遠是最好的安心丸。** 任何一種負向的情緒，都是孩子想要喚回父母關心與注意的手段。給彼此一些時間冷靜，並讓孩子暢所欲言，積壓已久的

不平，才能疏通和澄清。之後，藉由討論（Give & Take：某些地方退讓，某些地方堅持），以尋求雙贏。

● **主動回應孩子合理的情緒反應與行為。**大人的讚許、肯定和關懷，不僅是愛的再保證，也是告訴孩子可以用語言、理性和「考慮自己、兼顧別人」的方法來解決問題。

● **身教重於言教。**孩子就像是一張白紙，也是一面鏡子，你怎麼說、怎麼做，孩子都看在眼裡。隨時自我反省，並聽取家人和孩子的建言，以提供孩子一個表達情緒、處理問題的範本。

※ 本文出自《學前教育雜誌》