

解開孩子的情緒密碼

「不要哭了？數到三，你再哭，爸爸就不理你了！」

「這沒什麼好生氣的！不准再生氣了……」

回想一下，在育兒過程中，你也曾經因為搞不定孩子的情緒問題，而氣急敗壞地對孩子說過類似話語嗎？還困在情緒中的小小孩說不清，大人們也容易失了耐性。以下，讓我們一起來解開孩子的喜怒哀樂密碼，看看究竟是怎麼一回事！

密碼 1

孩子的情緒是怎麼來的？

「情緒」是個人面對內在或外在的刺激，所產生的心理和生理的主觀反應和行為，就好像人們對冷或熱各有不同的感覺，它沒有「對與錯」或「好與壞」的分別。當語言能力有限的小小孩病了、餓了、想要你陪伴（內在刺激），突然聽見巨大聲響或看見陌生人靠近（外在刺激）時，他會用哭聲或肢體動作讓你看見他的感受。所以，**爸媽眼中的「壞情緒」，其實是他們為了生存而發出的求救訊號**，他在告訴爸媽：「我現在很需要你」。

此外，**情緒同時也扮演著生活與社交中重要的角色**。經由孩子的笑聲和淚水，孩子表達了對身邊人事物的認知與評價，不論是真心的喜歡或是討厭，都是分享自我的見解與感受的方式，透過這樣的思想與情感交流，也讓身邊的人更了解孩子。

密碼 2

孩子的情緒能力包含哪些面向？

從心理健康的層面來看，情緒能力和有效調節壓力有密切相關；情緒能力高者，較能正面積極地面對壓力情境；情緒能力也和個人的學業表現、事業成就、人際關係和家庭關係有著密切關係。但從小沒上過「情緒課」的爸媽，難免覺得太抽象而不知該從何處著手。根據 2017 年實施的《幼兒園教保活動課程大綱》，目前在幼兒園引導幼兒學習情緒能力時，共有以下 4 個重點能力，可供爸媽參考：

1. 學會「**覺察與辨識**」自己、他人和擬人化物件的情緒。
2. 能合宜地以**語言或非語言**「**表達**」自己、他人和擬人化物件的情緒。
3. 能「**理解**」自己、他人和擬人化物件情緒產生的**原因**。
4. 運用**策略**「**調節**」自己的情緒。

密碼 3

情緒能力也有發展的「敏感期」嗎？

情緒是持續在變化的一種重要能力，學前幼兒的情緒能力可分成 0~3 歲和 3~6 歲兩大發展階段。3~6 歲的孩子除了家人外，親友、同學和老師，都是交互影響情緒力發展的關鍵對象。不過，真正決定幼兒的情緒能否穩定發展的「敏感期 (sensitive period)」，則落在生命的前三年。0~3 歲期間，只要照顧者提供足夠的**互動與溫暖的回應**，有很多重要的「情緒概況事件」會告訴你孩子的情緒發展進程。仔細觀察、回想一下，你家寶寶也有這些發展特徵嗎？

● **10 周**：孩子的第一個社會性微笑 (social smile) 通常在 10 周左右出現，他會對著特定的對象 (如：媽媽) 蘄露他甜美的笑容。

● **3 ~ 6 個月**：這時期的孩子，正忙著用聽覺、嗅覺、味覺、視覺和觸覺進行感官探索。面對生活中不斷發生的大小刺激 (如：突然跳出來的玩具)，寶寶除了會出現驚訝的表情，還得不斷找出平衡情緒的方法。6 個月左右的孩子，通常已能分別生氣、開心和驚訝的表情，具有把情緒「類別化」的能力，也就是說，當不同人對寶寶微笑時，他已能夠把這類表情歸類為「笑」。

● **6 ~ 18 個月**：6 個月的寶寶，正在開始與主要照顧者建立重要的「依附關係」，當孩子發出各種情緒訊號，不同照顧者回應寶寶的「頻次多寡」，會決定寶寶和誰建立「依附關係」。而且，根據情緒的強度，寶寶還會將收入「情緒資料庫」內的情緒分門別類進行歸檔。

● **1.5 ~ 3 歲**：第一個長期而穩定的「依附關係」逐漸形成，主要照顧者回應幼兒的態度，會決定形成的是「安全」或「不安全」的依附關係。

密碼 4

影響幼兒情緒能力發展的因素有哪些？

● 孩子的發展和性別差異

幼兒的認知能力和社會能力的發展概況，對於情緒的覺察、理解、表達和調節能力有很大的影響。以語言發展來說，1.5 歲前的孩子，通常還不能清楚地描述抽象的情緒，當孩子的語言發展得愈好，表達情緒的能力也會愈好。因為當孩子可用語言表達感受和看法、進行溝通協調，就不需要動用肢體。不過，男孩子的

語言發展普遍比同齡女孩子慢一些，所以表達情緒的策略會比女孩稍遜色一些。

另外，從研究上來看，可發現男、女孩在使用情緒調節策略上也有差異。女孩通常較常尋求別人的協助或安慰來化解情緒困擾；男孩則多使用運動、戶外活動以轉移注意力，來處理自己的情緒問題。

● 孩子和照顧者的依附關係

主要照顧者回應幼兒的態度，會決定建立的是「安全」或是「不安全」的依附關係，而不同的依附關係會帶領孩子以特定的「濾鏡」，來看待和別人互動的方式，這也會影響幼兒內在運作和解釋世界的模式。

如果照顧者不管寶寶哭得很傷心、氣得跺腳或怕得發抖，總是愛理不理或大聲責罵，這會形成「不安全」的依附關係，孩子可能會習慣和他人保持安全距離，進行遠距離觀察後才願意互動；**如果形成的是「安全」的依附關係，它會帶領孩子用「正向」的濾鏡看待人際互動**，孩子會預期可以和其他人建立類似的正向關係。

● 孩子的天生氣質

即使是同一個父母所生，每一個人天生對內外在刺激的反應方式都不一定相同，這就稱為「天生氣質」。國內學者發現，在 9 種氣質面向中，若孩子的「情緒本質比較正向」、「傾向趨性」、「敏感度（反應閥）較低」（請見下表），孩子面對新環境的適應力與接受度較強，情緒反應也會比較穩定。不過，天生氣質仍可透過後天合宜地引導，而有所調整

氣質面向與情緒

※ 本文出自《學前教育雜誌》

氣質面向	氣質定義	說明
情緒本質	孩子在一天中，表現出愉快或不愉快、友善不友善程度的比例。	<ul style="list-style-type: none">● 情緒本質正向：常常笑咪咪● 情緒本質負向：常常悶悶不樂
趨避性	孩子對於從未接觸過的人、事、地、物，最初的反應是馬上接受還是立刻拒絕。	<ul style="list-style-type: none">● 傾向趨性：常大方接受新事物● 傾向避性：常迴避或拒絕新事物
敏感度 (反應閾)	敏感度是指引起孩子反應所需要的刺激量。	<ul style="list-style-type: none">● 敏感度低：對改變反應較弱● 敏感度高：一點刺激便反應強烈