孩子，我懂你-談幼兒情緒表達

中臺科技大學兒教系副教授洪智倫

前言

心若改變，你的態度跟着改變
態度改變，你的行為跟着改變
行為改變，你的習慣跟着改變
習慣改變，你的性格跟着改變
性格跟着改變，你的命運也大不相同

Maslow

大綱

- 甚麼是情緒
- 影響幼兒情緒表達的因素
- 幼兒情緒發展
- 爸媽如何協助孩子情緒表達

什麼是情緒

- 人對事物的感受
- 兒童受到身體內部或外部刺激而發生的喜、怒、哀、樂、愛、懼、惡、欲等複雜的情感反應
- 兒童的行為帶有濃郁的情緒色彩，學前兒童更是如此，常常成為『情緒的俘虜』

影響幼兒情緒表達的因素

- 幼兒氣質
- 幼兒發展：認知、語言、身體
- 模仿學習
- 父母教養方式

幼兒氣質

- 「氣質」翻譯自英文字temperament，源自1956年，美國紐約大學一批兒童發展學家，長期追蹤觀察研究一群嬰幼兒，發現人與人之間除了高矮胖瘦等在生理上、以及智力上的個別差異外，也具有不同的「氣質」

幼兒氣質

- 「氣質」的定義是與生俱有、對內在或外在刺激反應的獨特行為模式，它與智力及將來的成就無關，但會影響嬰幼兒的人格發展

評估幼兒氣質的項目

- 活動量
- 規律性
- 趨避性
- 適應度
- 反應強度
- 反應閾
- 專注力
- 堅持度
- 情緒本質

影響幼兒情緒表達的因素

- 幼兒氣質
- 幼兒發展：認知、語言、身體
- 模仿學習
- 父母教養方式

情緒發展

- 有順序性的
- 反應直接
- 情緒轉移快
- 注意力不持久

影響幼兒情緒表達的因素

- 幼兒氣質
- 幼兒發展：認知、語言、身體
- 模仿學習
- 父母教養方式

父母如何協助孩子

- 接納孩子的情緒：同理心
- 幫助孩子辨識是哪一種情緒
- 解釋引發情緒的情境
- 協助孩子處理情緒
- 增加孩子的問題解決策略

父母如何協助孩子

- 營造良好的情緒環境
- 成人的情緒自控；良好情緒示範
- 減少兒童的精神壓力
- 避免孩子情緒的剝奪
- 採取積極的管教態度
- 幫助孩子控制情緒；正當宣洩情緒方式

謝謝您的聆聽