協助孩子情緒管理的原則

國泰綜合醫院小兒科 兒童發展評估暨早期療育中心編印
著作權人：國泰綜合醫院 本著作非經著作權人同意，
不得轉載、翻印或轉售

孩子打從出生，還不會說話和行動，最先以哭來向照顧者發出「我有需求/我不舒服」等求救訊號，引起周遭大人的注意和幫忙；大人會給予孩子各種回應，像是「尿布濕濕的，很難過喔，媽媽幫你換」。嬰幼兒從照顧者對自身情緒和行為經驗的命名，了解到經驗與情緒的關聯性；從照顧者各種處理情緒的行為，像是口語安撫、轉移注意、需求或問題解決等，來學會如何忍受或調整不舒服的情緒。如果孩子很少學著以適當的方式來表達情緒或需求，孩子可能仍然運用「哭鬧就得到需求」這一出生就會用、感覺最好用的方法。

為了協助孩子中斷「哭鬧」至「得到需求」之間的連結，大人必須引導孩子練習用更適切的方法來表達情緒、尋求需求滿足。照顧者需掌握一些基本原則，來促進孩子情緒管理能力的發展，如下述：

■ 原則一，當孩子哭鬧時，照顧者得先保持冷靜，作為情緒管理的示範

長期面對哭鬧不休的孩子，其實會造成照顧者很大的情緒和壓力，有時因此忍不住大發脾氣和失去理智；這樣氣惱的情緒是正常的，但因氣惱而失去控制的行為，可能會讓你後悔，也會成為情緒控管的不良示範。因此，當你被激怒時，像是你感覺到愈來愈不耐煩、講話愈來愈大聲、手掌握緊或肌肉變得緊繃時，記得「一吸、二離、三回頭」的口訣步驟，試著幫助你先冷靜下來。

■「**一吸**」：停下來深呼吸。緩和身體的緊繃感。

■「**二離**」：暫離現場，做些事讓自己恢復冷靜。如：去喝個水或洗把臉，並想一下你待會想教孩子什麼。離開前先釐清哭鬧是否源於生理不適、及確認周遭環境的安全性。若孩子年紀太小、處在激烈情緒或生理不適的狀況下，可先請另一位較冷靜的照顧者來協助處理。若孩子大於三歲、或能理解複雜句，離開時可明確告知孩子，如：「我感覺現在很生氣，需要冷靜，我到旁邊/房間冷靜，2 分鐘後再回來，你也在這裡/冷靜區學習冷靜」，這也是一種適當情緒表達的示範。

■「**三回頭**」：回過頭引導孩子適切表現、或討論與解決問題。

■ 原則二，孩子激烈的情緒當下，先給予時間和空間平復情緒

孩子激烈的情緒當下，並不是個聆聽教導的好時機；照顧者必須先耐心、溫和地協助和鼓勵孩子慢慢平靜。若孩子一再用強烈哭鬧的方式耍賴時，可以先暫時忽略哭鬧或讓孩子待在安靜的角落，直到孩子情緒平復後再互動。若情緒持久，可觀察孩子稍微冷靜或哭聲變小時，立即給予口頭鼓勵、再進行安撫，向孩子強調因為冷靜才得到安慰。

如果孩子情緒過於強烈，以傷害自己的方式發洩時，需先協助其冷卻情緒，如：對象是幼兒的話，你可以握住他的手、讓他手上握緊毛巾或軟球等；對於較大的孩童，可引導其在適當的空間中以安全的方式發洩，如：撕紙、揉黏土等。如果出現打人或破壞物品的行為，需明確制止，如：立即中斷活動、隔離於安靜角落，同樣等待冷靜之後，再討論其行為。

■原則三，孩子冷靜後，練習適切表達或行為方式，且立即對合宜的表現給予具體鼓勵

最重要的是教導孩子如何不用哭鬧來獲得需求。

■引導適當表達需求的方式。

幼兒常需要照顧者示範並帶著實際做動作，像是「拿不到罐子裡的糖果」，孩子除了倒地哭泣外，照顧者可以協助孩子用手指糖果、再把罐子拿給大人說「開」，或是引導孩子先回應「要不要?」的簡單提問後再取得，或是照顧者要求孩子做一個可以完成的簡單指令後，如:「坐這裡」、「小小聲」，完成後大力稱讚配合指令的行為，如：「對!變小聲/沒有哭/有坐好，你好棒，給你糖果」。

■指導或討論問題解決的方式。

如:罐子打不開時，照顧者可以示範怎麼開，帶著孩子做打開的動作，多次練習後或許能自己解決問題，就不需倚賴哭鬧來要求幫忙。

■教導適當情緒調節的方式。

向孩子說明很生氣時可以怎麼做，如：以安全方式發洩，像是撕紙、揉黏土或打抱枕，做讓自己放鬆或開心的事，來平復自己的情緒。

■**協助孩子為自己行為負責**

若孩子出現打人或破壞的行為，等待孩子情緒冷靜後，先引導孩子瞭解行為帶給別人的感受，約定再犯的行為後果，如：收拾、道歉等，下次即堅定一致地執行約定的後果。

■**具體鼓勵孩子合宜的行為**

當你給予指令或教導，孩子能配合或嘗試努力時，需給予孩子具體的鼓勵；平時也需要多主動注意孩子適切表達或調節情緒、嘗試解決問題的行為，透過稱讚讓孩子知道什麼是好的行為表現。

■ 原則四，維持溫和、堅定且一致的教養態度

當孩子發現上次大聲哭鬧時沒辦法得到想要的，但這次又哭又倒地後可以得到想要的，孩子就會持續嘗試用更激烈的方式來測試照顧者的底線。因此，照顧者要保持平靜、肯定的態度告訴孩子規則，且一致按照同樣原則處理孩子的情緒，讓孩子知道挑戰也沒用，須按照你給予的規則或指令做，才能滿足需求和得到關注。

■ 原則五，平時多觀察和注意孩子的情緒狀態

其實，幼兒的情緒容易受到當下身心需求和環境要求、以及自身氣質和發展等因素所交互影響。生理需求諸如想睡覺、肚子餓、生病等，心理需求諸如想要大人關注等。環境上可能遇到無法解決的問題、不想做的要求、不喜歡的刺激。氣質上可能先天容易展現負向情緒、反應激烈、遇陌生刺激易畏縮、對新環境或變化難適應、堅持主見、難轉換情緒等難養氣質。

認知、語言、動作、社會/情緒各領域的發展，也會影響孩子的情緒調節，如：無法自在行動、不會用手勢動作和語言說明情緒時，孩子受到更多阻礙時，便更易挫折而生氣。

照顧者多藉由平時的細心觀察，了解孩子的氣質或困難、導致情緒的各種因素，便更能接納孩子的情緒反應，預測和掌握孩子的行為，給予更有效的處理。

孩子常受限於語言、認知的發展成熟度，不容易和你說明白他的情緒原因，所以照顧者須耐心地觀察孩子的情緒；或是可以試著紀錄孩子每次哭鬧的過程，像是哭鬧行為的發生時間、當場的人物、

哭鬧前的事件、哭鬧後的結果或照顧者的反應，藉此可分析引起孩子情緒的規律，做出適切的應對。

■原則六，平時透過具體的圖畫、影片等媒材，來協助孩子認識情緒

除了利用每次孩子自身的情緒經驗，來教導孩子管理情緒之外，平時也可以透過具體可見的繪本、電影、動畫等媒材，協助孩子了解抽象的情緒概念。閱讀繪本或觀看影片時，你可以和孩子討論故事情節中角色的經歷，像是：

- 「猜猜發生這件事情時，這個角色他怎麼想?」
- 「你覺得他現在是什麼心情呢?」
- 「你有沒有和他一樣，遇過類似的事情呢?」
- 「如果你是他的朋友，覺得可以怎麼幫幫他呢?」
- 「你猜猜除了這樣做之外，他還有沒有其他好的方法可以試試看?」。
- 大人/照顧者也能分享自己的經驗，如：「我以前也像他這樣子過喔，那時候我在想?我覺得?」、「如果我是他，我可能會…」。

如此在輕鬆愉快的對話中，去拓展、豐富孩子的情緒經驗。

持續把握六個原則教導孩子情緒管理，能協助孩子自我管理情緒的能力漸漸成長。其實教導孩子情緒管理的過程並不輕鬆，也考驗著照顧者情緒管理的能力，尤其照顧氣質難養的孩子，又面對工作、家人相處等壓力，難免會讓照顧者身心疲乏而脾氣失控。照顧者是可以有情緒的，但同樣地也要向孩子好好表達情緒，承認情緒失控造成的不良行為或影響，進而試著改善。

若你覺察到孩子的情緒或你的生活壓力已讓你多次發脾氣、失去理智，你的情緒正是一種警號，告訴你需要向外尋求資源，無論是來自親友、教育或醫療等資源，來幫助你和你的孩子有更好的互動關係和生活品質。記得!你得先好好照顧自己的情緒，懂得覺察自己的情緒，並試著運用各種適切的方式調節，你持續的努力都將成為穩定滋養孩子情緒管理等能力的肥沃土壤喔!

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院　　(02)27082121 轉 3741-3742

我們將竭誠為您服務！

AD140.446.2016.10 初訂

2023.01 審閱