

火山爆發的孩子

談幼兒情緒發展

奇威專注力教育中心 廖笙光 執行長

前 言

- 2008年教育部的統計，近五年來國小兒童中，有嚴重情緒困擾的人數，增加了將近一倍。這不僅影響到孩子的人際互動，更導致在學校的學習與生活出現困擾。



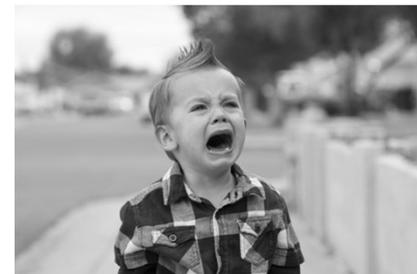
前 言

- 協助孩子的第一步
- 請了解孩子的想法



前 言

- 孩子的情緒危機
- 大人的常見迷思
- 情緒發展四部曲



孩子的情緒危機？

- 隨時「緊緊盯牢」的世界... 空間小、不安全的環境
- 都是「同齡同學」的世界... 生活中缺乏模仿的對象
- 都是「獨生子女」的世界... 有弟妹的情緒調適較好

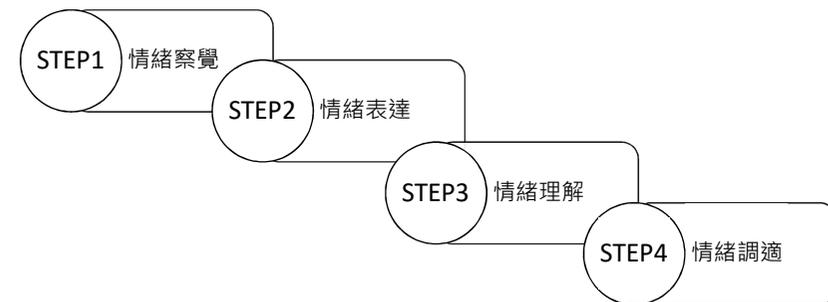
大人的常見迷思



大人的常見迷思

- ⊘ 生氣、哭鬧就是不好？ 情緒沒有對錯，表達才有對錯！
- ⊘ 要表達情緒不要壓抑？ 引導情緒調適，不是發洩情緒！
- ⊘ 我有念很多情緒繪本？ 重點情緒言談，描述情緒轉折！

情緒發展四部曲



情緒發展四部曲

STEP1 情緒察覺

- 情緒分化理論：孩子最初只有「舒服」與「不舒服」
- 協助察覺自己的感受，了解自己的感覺。
- 協助進一步去了解別人的情緒。



請記得情緒沒有好壞，悲傷也是有用處的！

情緒發展四部曲

STEP2 情緒表達

- 不同年齡幼兒的表達方式不同：動作、表情、語言
- 如果在表情過度誇張，或語言表達較弱，往往導致情緒困擾。
- 語言表達能力，可以預測日後是否有情緒困擾。



不准說理由，而是引導說清楚，特別是「時間」與「地點」。

情緒發展四部曲

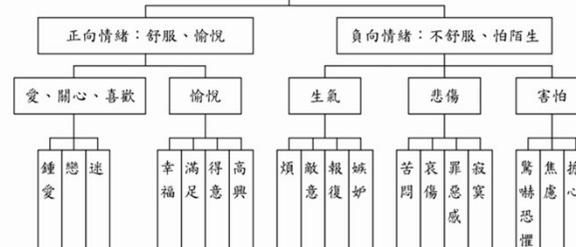
STEP3 情緒理解

- 透過察覺外在環境的資訊，理解情緒產生的原因。
- 衝動行為、注意力缺失、順序性不佳，往往導致「情緒理解」的困難。
- 關鍵是「因果關係」，協助孩子了解前因後果，才是關鍵。



只是打罵或安慰，都是沒用的，只會導致後續問題。

0-1個月：以「哭」來表示「不舒服」
1-3個月：表現出「笑」，尤其是看到「笑臉」
3-6個月：更清楚地以「笑」表示愉悅、舒服
6-9個月：開始出現「怕」陌生人
9-12個月：「怕」陌生人表現得較明顯



不要刻意強化「負面情緒」的重要性！

情緒發展四部曲



情緒發展四部曲

STEP3 情緒理解

- 初級的情緒理解→ 辨識情緒表情、外在歸因的、基於慾求的。
- 心智的情緒理解→ 基於信念的、基於記憶的(經驗)、了解情緒可以隱藏。
- 反省的情緒理解→ 道德的、情緒可調節、情緒可以多重同時的。



和孩子說明道理，常常講不通，原因是在情緒理解的困擾。

情緒發展四部曲



情緒發展四部曲

STEP3 情緒理解

【訓練方式與階段】

- 照片表情的情緒區辨→
- 圖案臉譜的情緒區辨→
- 基於情境的情緒理解→
- 基於慾求的情緒理解→
- 基於信念的情緒理解→

情緒發展四部曲

STEP4 情緒調適

- 運用策略與技巧來控制自己的情緒。
- 最初是「外在控制」，漸漸變成「內在控制」。
- 關鍵是「原諒別人」的概念發展。



就讓孩子自己發洩情緒！年齡才是關鍵！！

情緒發展四部曲

- 是一個連續不斷的過程，不是一階段一階段發展
- 有「情緒困擾」的孩子，重點順序應該是.....

情緒發展四部曲

STEP1 情緒察覺

STEP3 情緒理解

STEP4 情緒調適

STEP2 情緒表達

情緒發展四部曲

STEP3 情緒理解

因果關係

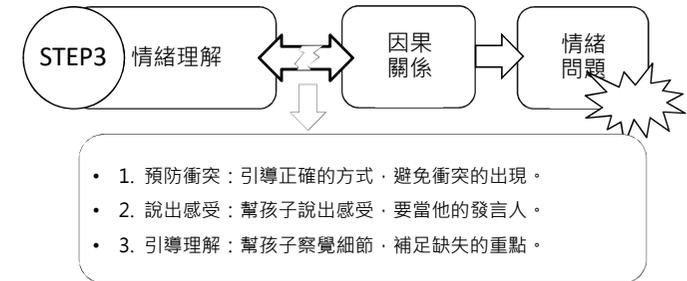
情緒問題

- 觸覺防禦：感受與他人不同，導致同理心建立困難。
- 順序概念：因先後順序混亂，導致無法推理出原因。
- 注意缺失：在情境察覺困難，導致誤解他人的感受。

情緒發展四部曲



情緒發展四部曲



結 論

當孩子有情緒困擾時，最重要的是「情緒理解」，
協助理解事情發生的前因後果，才是最重要的關鍵。

結 論

如有其他問題，
Facebook粉絲團 光光老師

