



如何協助孩子練習情緒控制技巧

黃雅萱 臨床心理師

孩子的情緒發展

年齡	情緒發展
3 個月	專注感官經驗，調節感覺與情緒(滿足、厭惡、驚嚇)
5 個月	對人出現正向情緒，會試著吸引他人(高興、生氣)
9 個月	有目的的進行動作、情緒的溝通(悲傷、害怕)
14個月	互動式溝通、解決問題 (害羞)
24個月	使用語言來傳達意圖或感受 (驕傲)
42個月	能來回理解自己和他人情緒 (罪惡、忌妒)

孩子為什麼情緒失控

俗語：兩三歲豬狗嫌、兩歲惡魔期
國外：Terrible two

此階段主要是需要得到別人的注意和學習控制環境。

- ☑ 孩子理解力和行動力增加，從被動的接受轉變為主動的行動
- ☑ 面對許多挫敗。像是：他的許多能力還不夠獨立或做他想做的事情、無法表達他的感受和不舒服、還沒有學會怎麼去應對各種情緒。
- ☑ 搞不清楚自己的不同情緒或想法，有時難以自我控制的變成發脾氣或攻擊他人。

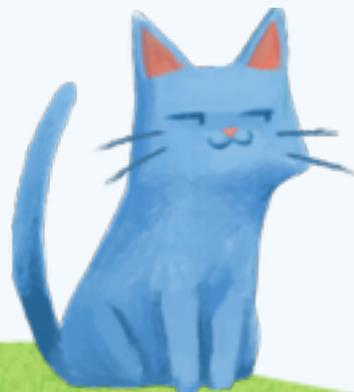
孩子容易情緒失控

- 家長需要先放輕鬆，以免情緒跟著失控。
- 這是成長必經的階段，孩子正在試著調控自我跟環境的各種互動方式，他並不是故意想要挑戰你或激怒你。



孩子容易情緒失控

- 家長需要知道：在情緒當下，孩子聽不進道理、詢問、責打，對孩子大吼或被打的痛楚有時可以讓孩子暫停一下，但可能無助於問題解決技巧、情緒調節表現的發展。



孩子情緒失控怎麼辦

爸爸媽媽大概可以猜到孩子在甚麼時候可能失控，你可以這麼做：

事情發生前

事情發生中

事情發生後

事前給予提醒和約定

環境安全

環境不可控制

告知陪伴後
讓孩子
自行發洩

先強行帶離
此環境，提供
孩子能有安
全感、刺激少
的環境

在孩子
情緒平穩後
用詞中性的
描述、討論事
情、情緒和
解決方法

小例子

這些提醒或練習過程可能需要重複好幾次、好幾天，有時候我們也會發脾氣，忍耐不住生氣，沒關係，下次再試。

事情發生前

我知道你很想按電梯按鈕，家裡的可以給你按，在外面的不行。有時候你太慢按，我就需要先按，我會提醒你你要記得按喔。

事情發生中

在家

告知陪伴後讓
孩子自行發洩。

在外

家長可忍耐就
在原地等待孩子
若無法忍耐
可帶到較無人
處等待。

事情發生後

你剛剛因為不能按電梯按鈕，好生氣你就哭了、還大叫，我知道你很大失望又很急。

我知道你剛剛很生氣，下次我會再提醒你的。你可以在XX的時候按，就可以按到了。

小技巧

- 在孩子平時表現良好時，告知他他做的好的地方，給予正向鼓勵。
- 盡量以「你可以OOOO」，取代「你不可以OOOO」
- 對於孩子的「不要」、「不喜歡」…等句子不要做出太多情緒反應。
- 爸爸媽媽可以想一想，你堅持的事項是甚麼？這些堅持是合理的嗎？你願意為這些堅持跟孩子奮戰或要求多久？

(要注意，我們對孩子的要求是不是已經超過他們的發展年齡？或是我們是不是太過於幫孩子面對或處理挫折了呢~)

孩子懂得甚麼是情緒嗎

- 別擔心，他們已經發展出這些情緒，只是需要你幫他們做情緒詞彙的連結。
- 你可以從生活中觀察並回饋孩子，孩子出現大笑的時候，告訴他：你很高興；孩子有生氣的表情、肢體動作時：你生氣了。也可以利用簡單的繪本、故事、圖片，讓孩子觀察和連結情緒反應與感受。

例子：你這個玩具放不進去，很生氣，你可以再試試看，或你可以走過來問問我可不可以幫忙你，也許我們可以一起試試看能不能成功。

例子：你想要媽媽抱，可是媽媽一直要你等等，你好著急，又好難過，就哭了。媽媽也很想抱你，你看這邊，這邊籃子的東西再一下下就可以做完，然後我就會抱你，你可以在這邊看跟等，或是到房間抱熊熊，還是你真的很想哭那也沒關係，我會抱你的。

孩子情緒易失控

- 爸爸媽媽可以試著用情緒、行為改變技巧試試看 (你可以在網路或書局查詢資料)。
- 但若孩子同時合併有發展遲緩、語言困難、人際溝通困難…等狀況，爸爸媽媽可能需要尋求相關醫療或專業諮詢，降低親職壓力並給予您助力。

