

嬰幼兒氣質發展

周奕岑

112.09.10

周奕岑職能治療師簡介



學歷：國立彰化師範大學
復健諮商研究所畢業

現職：▶ 邑宸職能治療所負責人

- ▶ 苗栗縣晴光正向行為支持服務協會理事長
- ▶ 史丹佛幼稚園感覺統合老師
- ▶ 馬大元診所職能治療師
- ▶ 苗栗縣學校系統職能治療師
- ▶ 新竹縣伊甸嚴重行為問題

老師

- ▶ 苗栗縣正向行為支持團隊
- ▶ 教育部合格部定講師



學習主題

1. 了解新生兒氣質理論。
2. 協助嬰幼兒情緒發展。

「為何別人家孩子那麼好帶，我家孩子卻天天都很 * 歡 * 呢？」

「為何孩子遇到挫折總會鬧個不停？」

「孩子的電力永遠用不完，到底怎麼了？」

「跟別人互動，為何總是那麼害羞？」

其實，孩童會有這些個性、特質上的差異，並沒有所謂正常或是不正常，而是跟每個孩童的「**氣質**」不同有關喔！

△ 請特別注意，這裡提到的氣質，並不是談吐優雅有氣質的那個氣質，而是學者 THOMAS 和 CHESS 提出的「**九大氣質向度**」的氣質喔！

關於「氣質」的四大重點



1

與生俱來的
行為表現模式

2

對外在刺激的
反應方式



3

寶寶出生
就可以觀察到

4

在嬰幼兒階段
特別明顯



氣質

- 每個孩子，都有其與生俱來「氣質」，也就是其對內在或者外在刺激的反應模式。
- 氣質，也可稱做是孩子的性格特質。
- 嬰兒出生不久即可發現這些特質，使每個孩子在與外在環境互動時，都會有不同的行為反應，也因孩子的不同氣質，會影響他人產生不同的反應方式。

氣質九類

- 學者 Alexander Thomas 及 Stella Chess 將氣質分為九類，分別為：
- 活動量、規律性、趨避性、適應度、反應強度、情緒本質、堅持度、注意力分散度及反應閾值。

一、活動量

- 活動量指的是孩子身體活動量的多寡，玩遊戲、吃飯、寫作業、日常活動及睡覺時是否動個不停。

| | 活動量高 | 活動量低 |
|------|--|--|
| 特徵 | 動來動去、精力旺盛 | 靜靜、乖乖的、喜歡靜態活動 |
| 如何教養 | <ol style="list-style-type: none">找機會發洩過多的精力，在孩子已發洩過精力之後，陪同孩子一起做些靜態活動。培養孩子運動興趣。讓孩子做你的小幫手。睡前不宜有太興奮的活動，並避免刺激性食物。適時規範行為，並提供可以做的事情清單。動態環境的學習可幫助孩子 | <ol style="list-style-type: none">鼓勵孩子嘗試動態活動，免得影響寶寶的視力發展。安排固定時間，帶孩子從事一些體能活動或戶外活動。 |

二、規律性

- 規律性指的是孩子日常生活作息的規律性，睡覺、起床、肚子餓及上床睡覺的時間，是否可以預測。

| | 規律性高 | 規律性低 |
|------|---|---|
| 特徵 | 作息定時，不易受環境影響改變其規律 | 無法預期作息時間 |
| 如何教養 | <ol style="list-style-type: none">1. 繼續保持。2. 若因故需要改變孩子的作息，或是和孩子約定的事情後來延期，需要提前告知，讓孩子能有心理準備。3. 偶爾學習適應不規律的情境，提高對環境的適應能力。 | <ol style="list-style-type: none">1. 利用鬧鐘培養正常作息。2. 配合家人正常作息(若孩子在吃飯的時間不吃，不要額外給零食或點心)。3. 建立生活常規，訓練孩子按時做完該做的事，當他按時完成時，給予適當的鼓勵，以培養習慣。 |

三、趨避性

- 趨避性指的是孩子在面對新鮮的人事物的時候，會感到好奇想接近或者退縮拒絕。

| | 避 | 趨 |
|------|--|---|
| 特徵 | 不易接受新的人事物，看到陌生人較害羞，喜歡舊的玩具衣服 | 容易接受新的人事物，易與人打成一片 |
| 如何教養 | <ol style="list-style-type: none">1. 體諒孩子容易害羞的狀況，不要責罵孩子不懂禮貌。2. 事前告知並且提前熟悉新環境。3. 接納孩子害怕的情緒。4. 給孩子機會接觸不同的環境，可利用同儕示範，提供模仿學習對象。5. 將目標拆解，以漸進式的讓孩子逐步地提高對新事物的接受度，但仍要容許孩子以自己的步調接觸。 | <ol style="list-style-type: none">1. 教導孩子分辨危險情境，例如：不要單獨和陌生人接觸、不要靠近危險的地方、不要隨便告訴陌生人家裡住哪，或告訴別人家裡的情況。2. 孩子好奇但卻被禁止的事情，可在父母的監控下，帶著孩子做一次。讓孩子學會正確作法並避免危險。3. 給孩子適當的限制。 |

四、適應度

- 適應度指的是孩子在面對生活變動時，可以調整自己去配合外界的能力。

| | 適應度高 | 適應度低 |
|------|---|--|
| 特徵 | 容易接受及適應新環境(人、事、物) | 不易接受及適應新環境(人、事、物) |
| 如何教養 | <ol style="list-style-type: none">1. 為孩子篩選接收的訊息。2. 幼年時照顧起來會比較輕鬆，但當孩子成長至青少年階段時，家長就要特別留意孩子周遭的朋友或大眾媒體的影響。 | <ol style="list-style-type: none">1. 建立生活中可預期的生活規律。2. 減少生活變動，當環境有變動時，要提前告知或至新環境看看，提早準備並給予適應的時間。3. 幫助孩子克服失望情緒。生活中可利用扮演遊戲模擬可能的變動及因應方式。 |

五、反應強度

- 反應強度指的是孩子在說話、哭鬧、開心或難過等情緒表達上，是強烈或溫合、難以察覺的。

| | 反應強度高 | 反應強度低 |
|------|--|---|
| 特徵 | 對外在刺激反應強烈，生氣像火山爆發、開心在地上打滾 | 對外在刺激反應微弱，常猜不透想法 |
| 如何教養 | <ol style="list-style-type: none">於孩子出現情緒徵兆時，及早介入。溫和而堅定的面對孩子的強烈反應，並防止孩子傷害自己。父母教養態度需一致，不能因為孩子的哭鬧而對不合理要求妥協。提供安全的情緒宣洩空間，若孩子已失去控制，也提供結構化的情境以安撫情緒，幫助孩子重新找回控制感。平日訓練孩子覺察及適當表達自己的情緒，訂定發脾氣的規則。 | <ol style="list-style-type: none">父母要多注意觀察孩子的行為和情緒變化。間接瞭解孩子，如：看孩子的圖畫、學校日記，並可多和老師交流孩子的狀況。鼓勵孩子多表達自己內心的想法和感受，學習自我肯定。父母需注意自己在孩子表達時，是否經常給與否定，因此造成孩子表達少。 |

六、情緒本質

- 情緒本質指的是孩子在生活經驗中，較常表現出愉悅的正向情緒，或不愉快的負向情緒。

| | 正向 | 負向 |
|------|---|--|
| 特徵 | 正面情緒多，總是笑瞇瞇 | 負面情緒多，拗嘟嘟 |
| 如何教養 | <ol style="list-style-type: none">1. 多聆聽孩子心情。2. 考慮其愉悅的心情是否代表他內心真的喜歡或高興，應觀察其後續行為表現。 | <ol style="list-style-type: none">1. 多聆聽孩子心情。2. 練習保持笑容，孩子漸長可教導適切社會禮節，並由家長示範學習感恩。3. 可向他人解釋孩子的氣質特徵，及孩子可能很開心的原因，並且請孩子以口語表達其興奮與感謝。 |

七、堅持度

- 堅持度指的是孩子在從事一項活動時，不會因任何困難阻撓或干擾而中斷的程度。

| | 堅持度高 | 堅持度低 |
|------|---|--|
| 特徵 | 遇困難或阻礙不易放棄 | 遇困難或阻礙無法持續下去，較無主見 |
| 如何教養 | <ol style="list-style-type: none">1. 幼兒期時家中可營造安全探索環境，允許其自由探索。孩童期後則可建立明確家規。2. 可以在其工作、作業或遊戲告一段落之前就提醒他，使其有心理準備。3. 對於堅持要求買東西或某些特權，若是不適切的，父母仍然要以接受瞭解其需求的態度婉轉地拒絕。4. 協助孩子放鬆並降低自我要求，學習接受不完美。 | <ol style="list-style-type: none">1. 可利用循序漸進的方式，將一件工作分成幾個部份，經由輔助和鼓勵，使其容易完成，並建立自信心和自己解決困難的能力。2. 可於日常生活中，以輪流的方式，由他決定吃飯的地點、郊遊的方式等。3. 讓孩子看到自己的努力及堅持對事情所造成的影響。4. 調整學習素材的難度，約比孩子能力稍困難一點點，以提高學習動機。 |

八、注意力分散度

- 注意力分散度指的是孩子是否容易被周圍環境刺激所干擾，而改變他的活動目標。

| | 易轉移 | 集中 |
|------|--|---|
| 特徵 | 容易受環境刺激影響分心，可用玩具或其他東西替代想要的 | 不易轉移注意力 |
| 如何教養 | <ol style="list-style-type: none">1. 在校可安排在離老師最近，容易察覺的位置。2. 經常用「非語言」的方式將孩子的注意力拉回來。3. 減少學習環境的干擾。4. 由短時間專注開始訓練，一次專注在一件事情上。5. 將作業拆成幾個部分，可休息一下再回來做作業。6. 指令簡短、明確，一次只給一個指令。7. 教導孩子哪些事情需要管，哪些事情不相關不用理他。 | <ol style="list-style-type: none">1. 給予孩子時間限制，時間到了就必須換玩別的。2. 瞭解他們最有興趣的活動或物品，來吸引其注意力。3. 必要時可利用視覺或觸覺刺激，並走至孩子面前注視孩子眼睛，確認孩子的注意力轉移至你身上了。 |

九、反應閾

- 反應閾指的是外界的物理刺激（音量、燈光、氣味等）要有多強，才能讓孩子覺察到並做出反應。也包括對人際互動中非語言線索的察言觀色能力。

| | 反應閾高 | 反應閾低 |
|------|---|---|
| 特徵 | 對環境不敏感，即使父母生氣了也不會發現 | 對環境較敏感，有時會過度誇張想像他人表情 |
| 如何教養 | <ol style="list-style-type: none">可利用提醒，詢問孩子的感覺，以防止其危險意識不夠，或藉由其他感官系統的幫忙(例如叫孩子叫不動，可以藉由拍他一下而讓他起身幫忙)。可與孩子共同閱讀繪本，學習觀察和解讀他人非語言行為，並猜測他人情緒感覺能力。 | <ol style="list-style-type: none">體諒孩子的感受，可多讓孩子多表達內心感覺。避免讓孩子待在刺激強烈的地方太久。以漸進式方式曝露在各種聲光環境下，漸漸提高反應閾。面對人際互動敏感的孩子，可以對孩子解釋父母心情不好的原因與他無關，例如：「媽媽今天臉色不好，是因為身體不舒服。」。 |

根據這九項活動的反應特性，再將嬰幼兒的氣質分為**三類**：

- 1. 容易照顧的嬰兒（大約佔樣本之 40%）**
 - 安樂型
- 2. 困難照顧的嬰兒（大約佔樣本之 10%）**
 - 磨娘精型
- 3. 慢啟動的嬰兒（大約佔樣本之 15%）**
 - 慢吞吞型

但仍有 35% 的嬰兒並沒有明確的形式
稱為中間型

又分「中間較難養育型」及 「中間教易養育型」



安樂型 - 天使寶寶

- 這種氣質類型的寶寶，成人很容易掌握他們在睡眠、餵養、排便和其他活動中的規律，所以帶養容易。
- 由於平時總是情緒良好，對事情易表現出親近性，對人熱情，易於和別人接近或相處，讓人覺得活潑、可愛、大方。通常，他們對於環境刺激表現出反應敏捷、適應性強，但又很適度，能較快接受和適應陌生人及陌生環境。
- 這種氣質的寶寶，如果日後將他們送到托兒所、幼兒園，能較快地融入集體之中，很快適應新的生活環境。

磨娘精型

- 具備這種氣質的孩子，對於新事物和環境傾向於退縮，對新異刺激反應強烈，飲食睡覺等不規律，容易鬧脾氣。比如蘋果有一點點黑就不吃，說好去遊樂場，因為特殊原因不能去，不停地哭鬧，哄不住。
- 這類型的孩子常常不配合大人的指導和要求，往往使父母感到束手無策，甚至認為自己是不稱職的父母，或者對寶寶產生討厭、仇恨等消極情緒。
- 這些都會使寶寶變得不耐煩或者困惑，甚至對父母產生敵意，從而形成一個消極的循環圈，這些寶寶護理起來也就更加困難。

慢吞吞型

- 這個類型的寶貝，適應環境緩慢，生活習慣喜歡逐漸變化；情緒通常不甚愉快，對新刺激慢慢感興趣；在生活中膽小怕事，對事情易表現出逃避性，平時表情淡漠，經常沉默寡言，他們常常被父母認為是很好帶的「乖孩子」。

九大向度×三大天生氣質 交叉分析表

| 堅持度 | 注意力分散度 | 反應閾 | 反應強度 | 情緒本質 | 適應性 | 趨避性 | 規律性 | 活動量 | |
|-------------------|------------|--------------|-----------|---------------|-------------|-------------|--------------|------------|-----|
| 外界影響時，是否能堅持正在做的事情 | 是否容易分心或極專注 | 引起反應所需的刺激量大小 | 喜怒哀樂的表達強度 | 正面情緒多、還是負面情緒多 | 要花多少時間適應新事物 | 對新的人事物接受或退縮 | 規律性的養成容易或不容易 | 幼兒全天的活動量大小 | |
| | | | 低↘中 | 正面 | 短 | 積極 | 規律 | | 好養型 |
| 低 | 極高 | 低 | 高 | 負面 | 長 | 消極 | 不規律 | 高 | 難養型 |
| 高 | 偏低 | 高 | 低 | | 長 | 消極 | | 低 | 慢熱型 |

孩子氣質向度與類型相關性

| 氣質向度 | 氣質類型 | | |
|------|------|------|------|
| | 樂天型 | 磨娘精型 | 慢吞吞型 |
| 活動量 | 中 | 變化 | 小→中 |
| 規律性 | 非常規律 | 不規律 | 變化 |
| 趨避性 | 接受 | 退縮 | 退縮 |
| 適應度 | 高 | 低 | 低 |
| 反應強度 | 低→中 | 激烈 | 弱 |
| 情緒本質 | 正向 | 負向 | 輕微負向 |

影響依附關係的因素

1. 嬰兒的氣質說：

心理學家肯根 (J. Kagan) 認為氣質是造成不

同依附類型的主因之一

(1) 嬰兒本身的氣質為「易養育型」者：

- 有很高的機率成為依附類型中的「安全型」的嬰兒。

(2) 嬰兒本身的氣質為「慢吞吞型」者：

- 有很高的機率成為依附類型中的「逃避型」的嬰兒。

(3) 嬰兒本身的氣質為「磨娘精型」者：

- 有很高的機率成為依附類型中的「愛怒交

父母的教養方式

- 安士沃斯 (Ainsworth) 則是主張肇因於母親對待嬰兒的方式，而非嬰兒本身的氣質

(1) 「安全型」嬰兒的母親：敏銳的觀察力，能夠迅速而正確的反應 嬰兒的訊號，使其需要
得到滿足。

(2) 「逃避型」嬰兒的母親：對於嬰兒的訊號缺乏反應，對於嬰兒的行為缺乏耐心，全然不
在乎嬰兒的需求；或過度的以嬰兒為
焦點。

(3) 「愛怒交織型」嬰兒的母親：常誤解嬰兒所發出的訊號。母親常採用 不一致的照

顧行為

嬰兒期情緒發展



一、情緒的意義

- 情緒是由某種刺激所產生的一種激動狀態，是個體的一種主觀意識，其表現是身心全面的變化。
- 人類並不是一出生就擁有豐富的情緒，學者布里斯吉（Lisa J. Bridges）認為人的情緒是受遺傳影響，會在成長過程中不斷分化成為更加細膩的情緒，並且會在5歲到達一個分化的段落。
- 這就是為什麼小嬰兒總是用哭鬧來表達，這是因為在嬰兒早期的情緒認知中，只存在快樂與不快樂2種反差極大的情緒，每當感受到飢餓、尿布濕了等負面的感受，他就會認為自己處於一個不舒服的狀態，進而引發哭鬧的情緒。大人之所以會難以理解，是因為我們已經分化出更複雜的情緒，例如：肚子餓會感到煩悶、穿著濕掉的衣物會感到焦躁。

二、情緒的重要性

1. 情緒發展會影響個體健康、智能、動作技能、
社會行為、人格以及語言的發展及親和力的
表現。
2. 幼兒期是建立情緒模式的時期，是人類情緒發展的主要時期。
3. 精神分析學派強調，5、6歲以前的情緒發展，
是奠定人格發展和個體行為的基礎

三、影響情緒發展的因素

1. 成熟因素：

- (1) 由籠統而分化的過程，是情緒分化的基本原則。
- (2) 成熟因素影響嬰兒時期基本情緒的分化較多，也最大。

2. 學習因素：

(1) 成人複雜多變化的情緒是由學習而來。

(2) 情緒發展的學習方式：

① 直接經驗：如幼兒原本不怕狗，但被嚇（咬）過後，

見狗就怕。

② 古典制約（交替學習）：源自巴夫洛夫，經由制約刺激

物所引發。

③ 工具制約（嘗試錯誤；操作制約）：源 Skinner 的理論。

④ 模仿暗示：如幼兒原本不怕蟑螂，但由於別人的動

作或面部表情中得到恐懼。

⑤ 刺激類化：當個體遇到與原刺激不同或相似的情境

時，個體仍以原來的行為反應。如「一朝

3. 與照顧者的依附關係

4. 後天環境

5. 父母的教養態度，對幼兒情緒發展非常重要，因此父母應有良好情緒管理，以利幼兒情緒發展。

四．幼兒情緒的發展里程碑

- 基本可以粗略分為以下過程：

| 時間 | 剛出生~4個月 | 4~8個月 | 8~12個月 | 12個月~3歲多 |
|------|------------------------|-------------------|-----------------------|----------------------|
| 情緒發展 | 快樂（笑）與悲傷（哭），較為單純的本能表達。 | 憤怒（可能會透過哭鬧來表達怒意）。 | 恐懼（對於陌生環境、陌生人的排斥、懼怕）。 | 開始分化一些複雜的情緒。如：厭惡、愉快等 |

四．幼兒情緒的發展里程碑

1~4 個月

此階段的寶寶會透過睜大眼睛或張開嘴巴，試著表達自己的感受，若照顧者未及時給予寶寶需求回應，寶寶可能就會以哭泣來表示，而至兩個月大時，寶寶開始有社交笑容，是一種與他人互動的方式，並且會透過吸吮，使其找到平靜的感覺。此階段情緒的發展里程，如下：

- 自我安撫（吸吮）
- 可以感受照顧者部分情緒
- 開始產生社交微笑
- 為了滿足需求而哭泣

5~8 個月

此時的寶寶，對外在環境開始有意識，可以辨別陌生面孔、地方等。而情緒大多是正向居多，照顧者可以明顯感受到寶寶用愉悅臉部表情或聲音，來表達。也會透過日常物品來控制自己的情緒，如：睡前要聞小被被等。此階段的情緒發展里程，如下：

- 自發性的微笑
- 可以區分陌生面孔
- 開始模仿大人說話與音調

9~12 個月

此時的寶寶可以感受得更多了，開始對照顧者有明顯的偏好，當遠離照顧者時，可能會哭泣，對於其他陌生人，則感到害怕與焦慮，此時，可能也會以憤怒來表達生理需求不滿足，或引起照顧者注意，來取得安撫。

- 引起他人注意
- 照顧者離開會哭泣
- 開始會有生氣、暴怒的情緒

1 歲

屬於分享快樂期，此階段孩子的情緒表現更為強烈，會對於某些事物特別感到興趣且興奮，也會用哈哈大笑來表達自身快樂的情緒，在此同時，負向情緒也逐漸出現，孩子會產生有明顯的分離焦慮，且當自身受到挫折時，也會利用哭鬧來表達情緒。

1 歲以後

屬於負向情緒調節期，此時，對他人的回應，敏感度會提升，自主性也更加強烈，遇到困難或阻礙時，會以負向情緒來表達，且對人、事、物的好惡更明顯，也發展了了解他人意圖的能力，也開始有初步的同理心，以及更細微的情緒，如：害羞。

五、幼兒的一般情緒發展

1. 情緒的表達：

透過情緒的表達，嬰兒主宰力逐漸增加，

早期情緒語言隨著嬰兒的發展而改變

嬰兒如何表現情緒：

(1) 哭

是年幼嬰兒表達基本需求最有力，也可能是唯一

一的方式。

嬰兒的哭有四種型態：

飢餓的哭（有規律的哭聲）、

憤怒的哭（由聲帶擠壓出過多的空氣）、

疼痛的哭（沒有先期的嗚咽，突然大哭）、

挫折的哭（沒有屏息、兩三下拖長的哭聲）。



(2) 笑：

☺ 嬰兒出生後不久後出現自發性的微笑，是中樞

☺ 神經系統的作用，經常在熟睡中出現。

☺ 第 2 週，嬰兒常在餵食時微笑。

1 個月大左右，微笑更頻繁，會朝人微笑，更

☺ 富社交性。

☺ 第 2 個月，隨著視覺發展，嬰兒對熟識的人笑

得多

4 個月大的嬰兒開始出聲笑。隨著年齡增加，

笑聲更多，並且對更多不同情境發笑，這

(3) 憤怒

✪ 3、4歲是幼兒憤怒發展的最高峰，到了五歲以後

後漸穩定。



憤怒情緒的輔導：

- ① 可採不理的態度。
- ② 轉移幼兒憤怒情緒刺激的注意力。

(4) 恐懼：

① 恐懼情緒發展過程：環境中的具體事物及突然而來的

② 刺激。

③ 怕生是幼兒最常見的恐懼，以大哭、躲藏來表現恐懼。

幼兒的恐懼大致可以分為：

① 視覺方面：例如怕黑，怕深顏色的東西，怕媽媽

出門，怕陌生人、動物等

② 聽覺方面：例如怕大的聲音，怕門鈴、電話鈴聲

③ 觸覺方面：例如怕流血，怕打雷，怕水。

④ 想像方面：因為幼兒處於想像力豐富的年齡，這

方面的恐懼最多，例如怕被野獸吃掉，

怕爸爸不

⑩ 影響恐懼因素

- ① 性別：女孩比男孩表現出較多的害怕，但這並不表示男孩就不害怕，是受到性別角色期待的影響。
- ② 父母的教養方式：有的父母為了要讓幼兒聽話，常會編故事嚇唬幼兒，以達到讓幼兒聽話的目的。
- ③ 智力：智力早熟的幼兒比同年齡的幼兒有較多的恐懼傾向。
- ④ 想像力：想像力較豐富的幼兒有較多的恐懼傾向。
- ⑤ 過度被保護之幼兒。



恐懼情緒的輔導：

① 給予正確的知識，不要用恐嚇的手段威脅幼兒。

兒。

② 使幼兒逐漸接觸令他恐懼的東西，有充分的

機會熟悉恐懼刺激。

③ 說故事、模仿、示範、交替學習等方式。

(5). 害羞

① 6 個月 ~ 1 歲又稱「認生期」，高峰為九個月至一歲間。

② 害羞是恐懼的一種形式。

③ 持續性害羞會阻礙探索，抹煞創造力，

最

後形成「自卑」性格。

(6) 嫉妒：

① 是由愛、憤怒、恐懼三種基本情緒結合而成，

約十八個月時。

② 嫉妒的最高峰是 3、4 歲及青春期。

③ 嫉妒表現方式：分為直接反應（攻擊行為、

偷竊）及間接反應（退化行為）。

嫉妒的情緒比較：

- ① 產序：老大的嫉妒心會比較重。
- ② 性別：女孩的嫉妒心較重。
- ③ 自我意識強較容易嫉妒。
- ④ 智力高者，嫉妒心愈重。

自我意識性情緒

- 羞愧、難為情、罪惡感、嫉妒、驕傲...
- 1.5ys 以後逐漸表現
- 眼睛往下看、雙手下垂、把臉藏起來...

六. 幼兒的社會情緒發展

1-2 歲大

▶ 該有的社會情緒發展：

1. 藉由挑釁的行為展現獨立，例如發脾氣
2. 情緒變多了，其中還包括社會情緒，例如同情心，

但其實還不太了解他人的感受或信念

3. 認為大家都要以他為中心，所以當沒被注意到時

會生氣

4. 能辨識出鏡中的自己
5. 喜歡跟熟悉的人在一起
6. 開始會自己玩
7. 喜歡模仿大人
8. 開始愛說「不要」

▶ 這時期可以這樣做：

各

- ✓ 要能敏銳察覺並主動地去回應孩子的

種表達與需求

- ✓ 多跟孩子說話、唱歌、共讀
- ✓ 幫孩子表達他的情緒經驗、想法
- ✓ 建立規律的生活作息
- ✓ 讓孩子有機會跟其他小孩互動

2-3 歲大

▶ 該有的社會情緒發展：

1. 遊戲發展階段屬於獨自遊戲和平行遊戲
2. 開始有社會性遊戲，及象徵性遊戲
3. 能處理比較多複雜的任務，越來越獨立，例

如如

廁、穿衣等生活自理

4. 有喜歡的好朋友，開始懂得友誼
5. 情緒變化很快，容易害怕，當固定的作息變

化時

可能會不開心

6. 因為自我認同感的發展，還是很愛說“不要”，

只考

慮自己的需求，因此感覺上較自私

7. 發展性別認同概念

▶ 這時期可以這樣做：

- ✓ 要跟孩子說清楚規範與界限
- ✓ 溝通時不要問要不要，而是讓孩子有選擇權，

例如

你要紅色還是白色衣服

- ✓ 大人仍持續多跟孩子說話、唱歌和共讀
- ✓ 幫孩子把情緒經驗說出來，並協助釐清原因
- ✓ 建立規律生活作息
- ✓ 讓孩子有跟其他同儕互動的機會

3-4 歲大

▶ 該有的社會情緒發展：

1. 在生活自理上越來越獨立
2. 能遵從指令
3. 在成人引導下能輪流與分享，解決衝突
4. 能用語言溝通需求，減少用尖叫或其他負
5. 越來越知道自己與他人不同，
6. 能與其他孩子一起玩、而且想像或假

突

他負

向方式

扮性

遊戲越來越精緻

▶ 這時期可以這樣做：

- ✓ 大人仍需多專心跟孩子互動、共讀
- ✓ 多參與孩子的戲劇性遊戲或想像、假扮

遊

戲

- ✓ 鼓勵孩子主動去探索環境，當孩子挫折

時

提供安慰

- ✓ 提供孩子較多的社會互動機會，例如上

學、

共學或團體課程等

4-5 歲大

▶ 該有的社會情緒發展：

1. 了解道德規範，例如公平 / 不公平、對 / 錯
2. 喜歡與人比較
3. 開始更注重友誼，有所謂的好朋友
4. 對於規則的遵守會更加配合
5. 能體察到他人的情緒與感受
6. 喜歡和同儕玩戲劇性的遊戲
7. 開始瞭解現實與想像不同
8. 有越來越多的情緒種類，但有些時候會表現得

過於

誇張

9. 設計遊戲時連注意細節都能注意
10. 能了解不同情境要用不同的態度

▶ 這時期可以這樣做：

- ✓ 大人仍需多專心跟孩子互動、共讀
- ✓ 大人做錯要道歉
- ✓ 要充分跟孩子解釋規範和行為，對行

為做

標記，例如好行為、不好的行為，

不要標

記孩子好或不好

七、情緒發展的輔導

1. 幼兒基本需求，依其身心健康狀況來進行輔導。
2. 幼兒愉快的生活經驗並鼓勵幼兒發展愉快的情緒。
3. 有良好的管教態度。
4. 提供良好的情緒示範，讓孩子有安全感。

5. 鎮定的態度，了解幼兒情緒癥結，適時予以疏導，逐次增加分開的時間。
6. 運用類化、制約等方式，以削弱不良行為。
7. 培養幼兒一些興趣，協助幼兒轉移、宣洩情緒。
8. 提供嬰幼兒良好的情緒環境。
9. 鼓勵幼兒規律的生活及健康的身心，均是發展幼兒情緒容忍力的條件。

八．處理幼兒情緒失控的 SOP

STEP 1: 先等待孩子冷靜下來，並別急於回應

當孩子還在氣頭上時，更不願意開口表達，這可能會使照顧者更加火大，所以雙方都先靜下心來，且此步驟，可以讓孩子在冷靜中，認識自己的情緒，並反省自己的行為。若孩子明知不可為而為之，照顧者不可以心軟，而妥協，應適當的忽視，以免未來孩子重蹈覆轍。

STEP 2: 以直述句方式，協助孩子把感受說出來

此時的孩子可能還尚未能完整表達自己的感受，而照顧者可以採用直述句，協助孩子把心裡的感受表達出來，

如：「是不是因為拿不到玩具，所以很生氣？」，漸漸的引出孩子產生情緒背後的原因。

STEP 3: 教導孩子問題解決技巧與運用

孩子的情緒，並不會一次就解決，也不會只出現一次就不再發生，要讓孩子學習自我管理的能力，當孩子正確完成，立即給予肯定，強化對的行為連結。日常生活中，可以透過情緒圖卡，促使孩子認識、辨別情緒，也可以透過說故事的方式，引導孩子。

九．如何協助幼兒情緒發展？

- **注意情緒信號，並好好回應**

尤其是小小孩，經常會以哭鬧、丟東西，甚至打
人來表達情緒，此時照顧者應先了解孩子為何有
這樣的情形，是因為不會表達？還是只是想要吸引
大人的注意？若沒有適當的回應，可能會養成小
孩的壞脾氣，抑或是造成不信任、沒安全感等問題。

- **加強正向訊號**

當孩子有正向情緒產生時，如：對於某個物品、活動感到興趣，此時家長應把握機會，與孩子互動，使孩子感受到自己的興趣受到重視，進而產生愉悅感。

- **感同身受，並給予協助**

當孩子遇到挫折或困難時，甚至產生負面行為時，照顧者應針對可能的原因，適時給予協助，或是當孩子哭鬧時，給予肢體或口語的安撫，讓孩子知道自己的情绪是有被理解的，以減少其哭鬧情緒發生。

情緒並不會被壓抑後消失，而只會不斷的累積，不僅會影響到孩子的安全感以及情緒調控的能力，更可能影響到孩子未來人格的養成，所以在處理孩子情緒時，**要利用傾聽代替禁止**，讓孩子可以說說他所想的、所關心的，為什麼會這麼傷心、生氣或難過，並引導孩子正確的情緒表達，使其達到自身的目的，而當孩子有好的表現時，記得要鼓勵孩子，這樣才能使得孩子的情緒發展更為健全。



十．嬰幼兒情緒障礙如何判斷

- 「障礙」指的是當某些行為或情緒已經影響到正常人際關係、學習狀態或是生活作息，且此情況已持續超過一段時間，都沒有辦法糾正回來。情緒障礙包含以下三大點：

(一) 影響人際、生活及學習

情緒已影響到人際互動，像是與小朋友玩，不開心時，就動手打人；生活作息，因為一直發脾氣而使得吃飯時間不規律、晚上睡不著覺；學習狀態，可能出現拒絕上學、上學之後無意參與，或已建立的生活能力突然喪失，本來可以自行控制大小便，現在卻拉在褲子上等。

(二) 持續一段期間且頻率高

若一星期出現 3 次以上，也就是一週中有將近一半的時間有這類困擾。

倘若只是偶爾或短期出現的事件（像是只有 2、3 天），應該先觀察不必急著認為孩子有問題需要幫忙。

(三) 經過協助仍然無法調適

假如經過爸媽的協助與教育達一個月之久，嬰幼兒都沒有辦法調適改善，才會考慮可能是情緒障礙，並建議至醫療院所求助。



+ 周奕岑 職能治療師

關心職能所關心的事情

邑宸職能治療所

兒童職能治療師 / 應用行為分析 / 親職教養 / 長照復能 / 精神醫療

• 0989-191-316 • 新竹縣關西鎮中豐路二段350號 • Ot07222002@gmail.com



周奕岑職能治療師

2,420 個讚 • 2,455 位追蹤者

發送訊息

已說讚

搜尋

貼文 關於 Mentions 評論 追蹤者 相片 更多 ▾





~ 感謝聆聽

~