

從嬰兒期開始的情緒教育

早期介入的情緒教育 台北醫學大學附設醫院 兒童發展復健中心 臨床心理組



好習慣的養成

從出生到二歲，家長和主要照顧者在養育的過程中，扮演了教導兒童學習感受的重要關鍵成份。這個時期，最重要的是去協助孩子的生理需要及心理需求，提供關心及照顧，以及協助他們度過不適的感覺。這些回應都會累積成為兒童的經驗，也協助他們與照顧者形成穩定的情感連結關係。他們能感受到生理及心理上的安全與安適感，被關愛及照顧，這將是孩童們社會情緒發展的最要關係。



為您的圖片新增標題。

思考一下孩子的氣質

想一想孩子的氣質，或者他們接觸和對環境作出反應的方式。氣質會影響孩子的感受（如沮喪或憤怒）以及他能夠輕鬆平靜下來。一個有強烈感情和反應的孩子可能很難學會控制自己的情緒。強烈的感情可能會讓他感覺更大，也更加壓倒他。另一方面，一個隨和的孩子，能隨易接受改變及變化也許能提供較多的時間。想想你自己的氣質。沒有“正確”或“錯誤”的方式。但要注意自己和孩子的性情，可以為您提供有關每個偏好的重要信息。您可以學習如何調整或匹配您的孩子氣質，以滿足您孩子的需求，並幫助她成長和學習。



為您的圖片新增標題。



提及感受

一開始，嬰兒或學步期的孩子可能不知道你說什麼。

「我知道/感覺到你很生氣，因為小杰弄倒了你的積木。」或是「很難過吧，氣球就這樣飛走了！」這樣和孩子講話，也許聽起來有些傻里傻氣的感覺，但是這是很重要去協助孩子了解及確認/描述情緒的部份。當你在孩子成長的過程中，不斷練習運用情緒語彙（例：傷心/難過/開心/害怕）做為描述，孩子最終能理解你的意思。當孩子口語發展成熟後，他變能開始使用這些語彙。

當孩子表達感受的仿效對象

我剛剛在地板上打翻一杯果汁！我感到非常沮喪。在我收拾之前，我想我需要閉上眼睛，數到五（示範調整心情）。“透過你的言行，你可以告訴你的孩子如何管理強烈的感情和恢復。當你遇到困難時，可以確保你的孩子在一個安全的地方並給自己幾分鐘的時間來平靜下來。您正在示範自我控制並表示有時您也需要休息。



練習會更好

從出生到 2 歲的孩子正在學習很多關於關係，感受，撫慰和自我控制的知識。以下是您可以與孩子一起使用的一些活動和策略，以幫助他或她開始理解這些重要的想法。

- 當情緒壓力很大時，幫助您的孩子調節。孩子要如何安撫？您可以嘗試抱起孩子，或者將嬰兒舒適地裹在毯子裡。給寶寶餵奶嘴，晃動和唱歌也可以幫助撫慰小寶寶。對於 1 歲以上的兒童，可愛的毛絨動物或特殊毯子可以讓他們感到舒適和平靜。你的孩子是否需要時間獨自冷靜下來？一個堅定的擁抱或擁抱時間，風景的變化，上下跳躍的機會，或一些身體上的遊戲也可以幫助幼兒恢復。當你幫助安撫你的小孩時，你並沒有“寵壞”他們。相反地，你教導你的孩子她可以依賴你。孩子們也在學習如何讓自己感到更好，當他們超過負荷時也會習得終身技能。

•知道寶寶感覺到你的感受。研究表明，嬰兒非常密切地觀察親人，並回應周圍人的感受。他們知道你何時感到沮喪，生氣，壓力或擔心，即使你非常努力地隱藏它。當你感到壓力時，他們會感覺到你的手臂以不同的方式握/抱住它們，並且他們能夠認識到儘管你在微笑，但你的眼睛卻很難過。所以照顧好自己是非常重要的，這樣你就可以好好照顧寶寶，讓他感到安全，安全和被愛。

照顧自己

我們都會有感到壓力和不堪重負的時候。思考什麼事能讓你感覺更平靜和更輕鬆，讓你知道當事情變得艱難時你能做些什麼。你可以嘗試讓一位值得信賴的成年人看一下你的孩子一段時間，這樣你就有時間陪伴自己；或是去運動；寫作或記錄下來；與朋友、輔導員或家庭訪客交談；或與其他孩子的家長聯繫。當你是父母時，很容易忘記你也需要照顧自己。但你需要這麼做！育兒有時可能會很辛苦所有父母都需要並且值得支持。



參考文獻：

- http://www.pcit-toddlers.org/forms-handouts/09_Teaching_Your_Child_About_Feelings_from_Birth_to_Age_2_CSEFEL.pdf
- Parent-Child Interaction Therapy with Toddlers: Improving Attachment and Emotion Regulation