

兒童情緒發展

慈濟醫院台北分院 兒童心智科 王宗熙醫師

何謂情緒？

情緒指的是人對事物的感受。經由外在的刺激或內在身體狀況所引起的喜、怒、哀、懼、愛、惡等情感反應。情緒是一種能量，他不會因為被壓抑或漠視而消失，反而會在身體中醞釀或以某種身心症狀來表現。兒童是藉由他人臉部表情變化，而開始學習辨識情緒。大多數學齡前的孩子可清楚快樂、生氣、害怕的表情，但一些較複雜的情緒如嫉妒、煩惱、輕鬆等，需輔以情境背景，否則難以從臉部表情來做分辨。

兒童對情緒的認知是什麼？

兒童的情緒和認知是平行發展的，透過彼此規律、可預期的互動，嬰兒得以發展並學會照顧者對其行為的各種社會反應。一歲以前的嬰兒情緒變化大，受內在刺激影響較多、較原始的反應。但隨著寶寶心智的成長，情緒越來越受外在社會的影響，例如媽媽在逗弄處於飢餓狀態中的寶寶也可能會微笑。

在面對孩子情緒時，我們可以用一些方式來協助孩子：1. 接納孩子的情緒。2. 幫助孩子辨識情緒。3. 解釋引發情緒的情境。4. 協助孩子處理情緒。5. 增加孩子問題解決方法。

兒童的情緒概念

有兩位學者將兒童情緒概念分四個層次：1. 嬰兒開始接收他人表情的能力，觀察他人臉色、聲音、姿態的改變。2. 嬰兒開始尋找臉部表情意涵的情緒。3. 兒童開始把這樣的意涵拓展至所發生的情境背景。4. 結合情緒的表情、情境、文字，開始建立心中情緒草圖。再大一些，九歲到十一歲的孩子，對於情緒的理解及概念更複雜了，一些學者綜合這段年齡層的情緒概念，認為可將此發展成四個階段：1. 情境只能產生一種情緒反應（學前兒童）。2. 兒童認為兩種感覺可以先後之順序存在（約六歲）。3. 兒童認為一個人可以同時有兩種情緒反應（約九歲）。4. 兒童認為可以同時對一個對象產生混合情緒反應（約十一歲）。

結語

留意兒童發出的訊息，這是他們的感覺基礎，鼓勵他們把感覺表達出來，把你的焦點放在孩子有趣和開心的表達上面；不管是什麼事情讓他們產生負面情緒，像是苦惱、生氣等訊號，身為父母的你都要去幫忙解決；同時，你要繼續將所有的一切，訴諸語言加以溝通。

孩子帶著先天就有的基因密碼來到這世界；而父母及孩子生活周遭的其他人，透過與孩子的互動。都會對孩子的發展造成相當大的影響。

參考資料：3-6歲發展與教養對策 信誼出版

情緒與行為問題 五南出版

建立時間：101年6月25日