

安撫情緒不佳的寶寶

陳乃綾 職能治療師



created by free version of
DocuFreezer

孩子的情緒發展

黃雅萱臨床心理師

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)



created by free version of

DocuFreezer

哭泣是正常的溝通方式

- 寶寶在還不會講話之前，就已經發展出許多情緒，像是滿足、驚嚇、高興、生氣、害怕等。
- 因為還不會講話，因此有生心理需求或強烈負面的情緒時，往往只能以哭泣來表達、與他人溝通。
- 面對哭鬧，讀懂寶寶的溝通訊息才是最重要的，不必太過緊張焦慮。



寶寶哭鬧原因

- 生理原因

- 一、肚子餓

- 二、身體不舒服，像是太冷或太熱、吃飽脹氣等

- 三、尿布濕了或大便

- 四、想睡覺



寶寶哭鬧原因

- 心理原因

- 一、生活作息、環境及照顧者變化

- 二、正經歷5、6個月至1歲的分離焦慮時期

- 三、面對各種刺激感到不安或受到驚嚇，像是鞭炮聲、沒接觸過的各種人事物等等

- 四、得不到想要的東西等等



寶寶哭鬧的處理

- 生理原因

- 一、肚子餓

- 二、身體不舒服，像是太冷或太熱、吃飽脹氣等

- 三、尿布濕了或大便

- 四、想睡覺



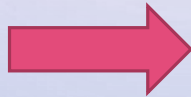
滿足生理需求、
移除身體不舒服
的原因、陪伴哄
睡覺等



寶寶哭鬧的處理

心理原因：

- 一、生活作息、環境及照顧者變化
- 二、正經歷5、6個月至1歲的分離焦慮時期
- 三、面對各種刺激感到不安或受到驚嚇，像是鞭炮聲、沒接觸過的各種人事物等等
- 四、得不到想要的東西等等



一、穩定生活作息、照顧者及環境，避免額外行程或變化。

二、提供安全感，避免寶寶的主要依附對象突然消失或離開，離開前先作預告，確保環境中有其他人可以安撫同理寶寶或有能讓寶寶自我安撫的娃娃、毛巾或口腔吸允物品。離開寶寶身邊時也說話讓寶寶知道媽媽沒有消失。

三、安撫受驚嚇的寶寶、給予安全感。

四、陪伴等待寶寶發洩情緒、轉移寶寶的注意力等

適當的溫暖擁抱安撫不會「寵壞」寶寶

- 若檢視非生理原因，當寶寶因為感到不安等負面情緒而哭鬧時，給予寶寶溫暖的擁抱不會寵壞寶寶。
- 父母溫暖的回應互動會讓寶寶感到被愛、被理解、被支持，也進而影響到未來的信任感建立以及人際關係。



「越來越愛哭鬧」的寶寶的狀況是怎麼回事

- 是否有健康上的問題，例如生病
- 是否頻繁更換照顧者、生活環境及作息
- 是否寶寶的需求，時常被照顧者忽略、錯誤理解及處理
- 睡眠時間不足及睡眠品質差
- 天生氣質影響：例如哭鬧時的強度比較強或情緒本質偏向負面，哭鬧的頻率也會比其他孩子高或難以安撫，父母會比較辛苦。氣質本身沒有對錯，但是可以調整，情緒本質天生偏向負面的孩子，透過父母時常以正面的情緒、表情、眼神跟寶寶互動、提供寶寶參與各式活動的成功經驗，並加上父母的正向回饋與詮釋，長期經驗累積下來是可以慢慢改變孩子情緒本質的。



「越來越愛哭鬧」的寶寶的狀況是怎麼回事

- 若檢視哭鬧頻率增加皆非上述原因，則可能與照顧者的教養方式有關：
 - **忽略、互動貧乏的照顧模式**：若平日寶寶常處於被忽略、與照顧者互動較為貧乏，只有哭泣時才會被照顧者注意到並回應，才會形成不良的互動模式，根本原因是缺乏正向溫暖的互動經驗。
 - **哭鬧可以改變照顧者的所有原則**，也會增強寶寶的哭鬧行為。例如：哭泣吵鬧就可以得到本來說不能給的糖果、大哭大鬧就可以獲得任何想要的玩具等。

正確看待孩子的哭鬧
給予寶寶適當回應及溫暖互動，
可以幫助寶寶建立信任感！

