

A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with a dark brown path. On the left, there are two trees: one with green foliage and one with purple foliage. A small red bird is flying in the sky. The background consists of layered, wavy blue and white shapes representing hills or clouds.

孩子情緒易失控

黃雅萱 臨床心理師



created by free version of
DocuFreezer

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

先強行帶離開此環境，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、討論事件、情緒和解決的方法



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。

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。

在家

告知陪伴後讓孩子自行發洩

在外

家長可忍耐就可在原地等待孩子；若無法忍耐可帶到較無人處等待

你剛剛因為不能按電梯按鈕，好生氣，你就哭了、還大叫，我知道你很失望、又很急。

我知道剛剛你很生氣。

下次我會再提醒你，你可以在XX的時候按，就可以按到



created by free version of

DocuFreezer

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○○○○」，取代「你不可以○○○○」。
- 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。

