



衛生福利部
廣告

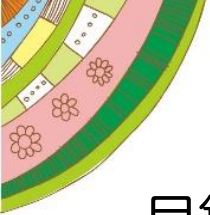
嬰幼兒心理發展與育兒EQ成長
家長/照顧者手冊
0-6歲適用

嬰幼兒心理發展與育兒EQ成長家長/照顧者手冊

0-6歲適用



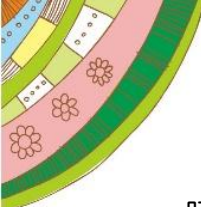
衛生福利部關心您



目錄

單元一：0-18 個月	1
給家長/照顧者的話	2
本單元編排方式	3
嬰兒的情緒發展階梯圖	4
寶寶篇	5
嬰兒的情緒表達與辨識	6
嬰兒的情緒調節	10
照顧者篇	16
基本照顧者情緒困擾	17
照顧者的情緒抒壓方法	30
 單元二：18 個月-3 歲	41
給家長/照顧者的話	42
本單元編排方式	43
寶寶篇	44
幼兒的情緒發展	45
18 個月-3 歲幼兒的情緒覺察	45
18 個月-3 歲幼兒的情緒表達	46
18 個月-3 歲幼兒的情緒理解	46
18 個月-3 歲幼兒的情緒調節	47
幼兒情緒與因應對策	48
情緒之一「喜」：興奮、快樂、高興	48
情緒之二「怒」：生氣、憤怒	50
情緒之三「懼」：害怕	53
情緒之四「忌妒」：尋求關注	55
情緒之五「焦慮」：分離的焦慮	57





照顧者篇 59

照顧者的情緒調節 60

 照顧者的正向思考練習 60

 撰寫心情記錄表 64

 學習抒發壓力的方法 66

 建立幼兒增強物的評估表 67

 增進情緒表達與溝通的親子活動 68



單元三：3歲-6歲..... 71

給寶寶的話 72

給家長/照顧者的話 73

寶寶篇..... 74

 動作的發展 76

 語言發展 77

 情緒發展 78

 社會發展 80

 自理發展 81

 情緒與行為表現 82

照顧者篇 85

 親職加油站 86

 照顧者親子互動的語言技巧..... 88

 動作發展 92

 語言發展 94

 情緒發展 96

 社會發展 100

 自理發展 102

參考文獻 104

附錄-學習卡 108



單元一：0-18 個月



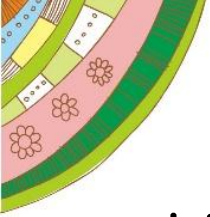


給家長/照顧者的話

親愛的照顧者您好，想必您在初次照顧寶寶的時候，一定會覺得手足無措吧？當寶寶在哭泣的時候，我們會覺得慌張；當寶寶莫名大吼大叫發脾氣時，我們可能會覺得無奈或無助，這都是人之常情喔。

在心理學的理论中，情緒、想法和行為是息息相關的。情緒會影響我們的想法，讓我們表現出不合宜的行為，最後又導致情緒更加惡劣。所以我們希望家長/照顧者能夠在陪伴寶寶時，可以聚焦在寶寶情緒反應背後的「行為目的」。





本單元編排方式

本手冊將情緒課程分為「情緒辨識、情緒覺察、情緒表達與情緒調節」四個部份。



為了要更貼近 0-18 個月嬰兒的需求，本手冊除了會詳細解說照顧者該如何應對嬰幼兒情緒以外，亦會提供抒壓方法協助照顧者照護自己的情緒。

最後，0-18 個月的嬰兒發展差異性相當大，所以本手冊所列之情緒發展，只是一種平均的表現，較難一體適用之。



嬰兒的情緒發展階梯圖

0-4個月

- 基礎的溝通：笑與哭。
- 例：社會性微笑。

4-8個月

- 開始有憤怒的情緒。
- 例：會大聲哭泣表達生氣。

8-12個月

- 開始有恐懼的情緒。
- 例：面對陌生人會有焦躁的反應。

12-18個月

- 學習模仿他人情緒。
- 例：會學習照顧者的表情。

圖一：0-18 個月嬰兒情緒發展曲線。資料來源：本計畫自行設計。

上圖顯示：人從出生開始，便會透過「笑」與「哭」來表達自己的情緒。寶寶此時的笑容，只能粗略的表達自己覺得很「舒服」。而幾個月之後，寶寶才會繼續發展憤怒與恐懼等較為複雜的情緒。

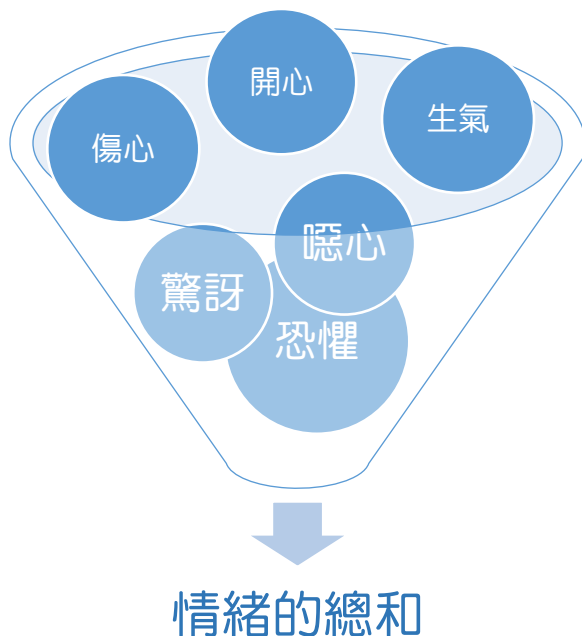
寶寶篇

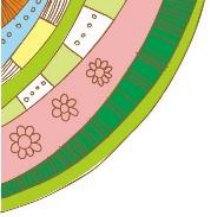




嬰兒的情緒表達與辨識

人類自小就開始發展與學習六種基本情緒：「喜、怒、哀、懼、驚訝、噁心」；而複雜的情緒，如「無奈」、「沮喪」等，則是經由六種基本情緒相互混雜在一起而產生的感受。



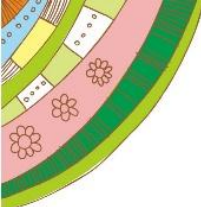


通常快樂的情緒會被認為是正向情緒，而憤怒、悲傷、恐懼等情緒往往會被認為是負向情緒。但是**無論是正向情緒或是負向情緒，都是一種渴望獲得關注的訊息**，例如：寶寶大聲哭鬧可能是因為肚子餓或是想尋求關注，此時照顧者就需要以正向的方式回應寶寶，輕撫寶寶的身體或是給予食物。若照顧者是以負向情緒回應孩子的需求，像是恐嚇孩子「你再哭我就生氣囉」，等到孩子長大之後，他/她會很難發展與朋友和睦相處的社交技巧，健康狀態也會有很多的問題。



因此，關照孩子的情緒感受，並練習良好的回應方式，是照顧者需要學習的知能。





「喜」：笑，大笑

「笑」對寶寶來說，是一種愉快的表現，此情緒約在寶寶 0-3 個月左右發展。然而，寶寶會有此種的反應，單純是因為生理需求達到滿足而有的原始情緒反應。

一直到寶寶三個月大左右，「笑」的意義才變得複雜許多，寶寶在此時的「笑」，是為了要建立初始的人際關係。

「哀」：哭泣

哭泣，也是寶寶表達需求的方式。哭泣通常代表三種不同的意義，可能是：肚子餓、生氣，或是覺得疼痛。





「怒」：憤怒

約在 4-6 個月，寶寶開始出現憤怒的情緒，像是對照顧者離去或是生理需求不被滿足時，都可能會表達憤怒的感受，此時寶寶可能會透過大哭的方式來表達自己的怒意。



「懼」：恐懼

恐懼是寶寶出生 5-9 個月後發展的情緒，此時的害怕與恐懼，是因為安全感不被滿足或覺得事物有威脅性，例如：怕黑。





嬰兒的情緒調節

日常生活中，並非所有的情緒都需要被安撫，如快樂或喜悅這類的正向情緒就不太需要過多的關注。反而當「悲傷」、「恐懼」、「憤怒」等負向情緒出現時，我們能夠多一份心力照顧這些情緒，會使得彼此的關係更緊密。

嬰兒的口語表達能力雖然尚在發展，其實已經能夠感受到照顧者表達的意思。若是照顧者能給予寶寶較多的讚美與關懷，寶寶便會使自己透過吸吮等方式轉移目標，試圖自行調節負向情緒。

然而，正向的回饋方式需要照顧者的練習。以下，有一些實用的方式，可以協助照顧者幫寶寶管理與調節負向情緒：

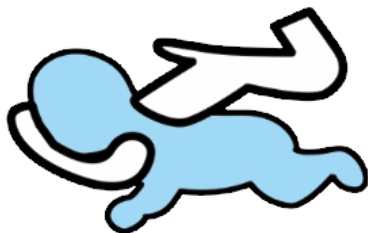


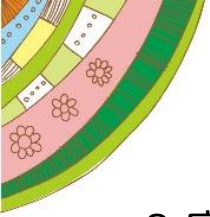


面對寶寶憤怒

寶寶因為生理發展的因素，在會先透過肢體動作輔以「情緒表達」的方式傳達自己的想法。因此照顧者需要對寶寶的情緒發展有一些基本的知識：

1. 照顧者需允許寶寶用「哭」、「說話」的方式宣洩情緒，並給予機會以合宜的方式表達感受。
2. 在寶寶發洩憤怒或感受悲傷時，可以安撫寶寶的情緒，讓寶寶的情緒緩和下來。例如在寶寶大哭的時候，可以藉由「拍背」及「撫摸」的方式安撫寶寶的情緒。





3. 家長/照顧者需以身作則，示範控制或管理情緒的方式，切勿在寶寶面前大發脾氣或摔丟東西。

整體來說，憤怒需要被適度地釋放，釋放憤怒有助於心理上的重整，但釋放憤怒時也不應該造成生理或心理上的傷害。例如：讓寶寶以暴力的發洩情緒，此舉不但會助長暴力的情緒，更可能使寶寶的內心受到傷害。





面對嬰兒厭惡

在寶寶不願進食且面露噁心的情況下，我們可以這麼做：



1. 輕撫寶寶的身體，試著跟孩子說些話，如：「是不是不喜歡吃這個？」
2. 適度的鼓勵孩子，並使用緩慢溫和的方式餵食寶寶。

寶寶約莫 18 個月大左右，可以理解他人的眼神所表達的意圖，也可理解手指指示的意義。所以照顧者在面對寶寶抗拒不願進食的情況下，可以有耐心的引導寶寶，讓寶寶可以理解照顧者的想法。



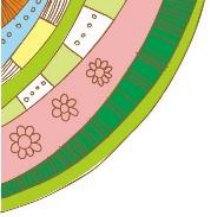


面對嬰兒哭泣

寶寶會哭泣可能是因為生理需求不被滿足，但萬一在尿布沒濕、肚子不餓的情況下，要怎麼讓哭泣的寶寶恢復平靜呢？我們可以依照「拍」「包」「按」三步驟：

1. 「拍」：輕拍寶寶的身體，輕輕哼唱歌曲或跟寶寶說說話。
2. 「包」：使用大毛巾將寶寶包裹起來，讓寶寶側躺在照顧者的懷中，輕輕搖晃，**記得不要遮住口鼻！**
3. 「按」：若是寶寶一直躁動不安，可藉由按摩的方式協助寶寶安定情緒，讓寶寶的情緒可以維持在穩定平和的狀態，**記得按摩力道不宜過重，輕撫即可。**





- a. 臉部按摩：從寶寶的前額中心用雙手拇指往外延伸，沿著畫過額頭、眉毛、太陽穴一直到耳朵，重複以上動作數次。記得在按摩時，目光要持續跟寶寶接觸。
- b. 胸部按摩：將雙手放在寶寶的胸口，順著肋骨輪廓往兩旁推往下滑，最後將手繞回胸口中央，切記雙手要一直貼著寶寶的身體。
- c. 背部按摩：以寶寶的脊椎為中心，雙手放在脊椎兩側，輕輕的往外撥至肩膀。可以從背部上方開始，往下延伸至臀部。



寶寶躁動不安的時候，按摩可以使寶寶的情緒趨於平和，也可以建立彼此的親密感，各位有空不妨來試試喔！



照顧者篇



基本照顧者情緒困擾：

女性產後情緒低落

※通常會出現於產後三、四天內

※情緒低落現象，不到幾天便會消失

首先要區分「產後情緒低落」及「產後憂鬱症」的不同，受到產後情緒低落的影響，可能會有幾天的時間感到焦慮、心情低落、失眠、頭痛等，**典型產後情緒低落會在產後第五天達到高峰**，但是過幾天之後，情緒便會漸漸好轉。若是**症狀超過兩個禮拜**，便需要尋求更專業的協助。



產後情緒低落，可能出現的症狀：

心情低落	意志消沉
焦慮	注意力下降
易怒	入睡困難
情緒起伏不定	沒有原因的對家人
敏感	生氣或掉眼淚
疲倦	作惡夢等
頭痛	

自己怎麼做：

適度的放下照顧工作會是比較好的選擇，可以聽一些輕音樂、看看電影或是做一些自己有興趣的事情，都能夠適度的讓自己的情緒恢復平穩的狀態。

家人怎麼做：

在面臨女性產後情緒低落時，家人需要給予其心理的支持，讓情緒低落者不會對於自己的症狀感到無力。



女性產後憂鬱症

※通常於產後 6 週內出現

「產後憂鬱症」如同憂鬱症的症狀一樣，心理與生理的憂鬱反應會持續兩週以上。

產後憂鬱症，可能出現的症狀：

身心疲勞	對嬰兒過分冷淡或關注
性慾下降	罪惡感
睡眠及食慾改變	自責
經常哭泣	

自己怎麼做：

此時期除了尋求家人的陪伴與支持，可先至相關門診尋求醫師的協助，讓自己的心情穩定下來。

家人怎麼做：

此時除了給予心理支持與陪伴，像是主動照顧新生幼兒或是多一些體貼，亦需陪伴情緒低落者至專業的心理諮商門診求助，尋求專業的照護。



男性產後憂鬱症

一般說來，男性並不會像女性一樣會有賀爾蒙失調的問題，但是面臨家中有新成員，或是對於照顧工作無法使力，這些日常生活的變動，皆有可能會讓男性產生不少壓力，進而轉為男性產後憂鬱症。

自己怎麼做：

當自己認為近日的心情鬱鬱寡歡，經常覺得憂鬱的話，不彷透過一些運動、或是和家人訴說心事，亦可坦承自己對照顧工作使不上力，讓自己在心境上有些調整。


家人怎麼做：

在面臨男性產後情緒低落時，家人需要給予其心理的支持，讓情緒低落者不會對於自己的症狀感到無力。

中文版愛丁堡產後憂鬱評估表

※感謝賀姝霞老師授權中文版愛丁堡產後憂鬱評估表。

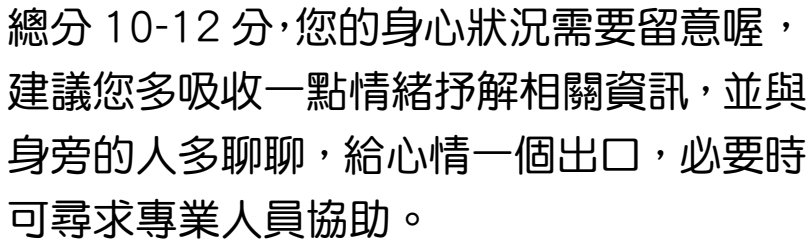
計分	0分	1分	2分	3分
	和產前一 樣	沒產前那 麼多	肯定比產 前少很多	現在完全 不能
1、 我能看到事物有趣的一 面，並且開懷大笑				
	和產前一 樣	沒產前那 麼多	肯定比產 前少很多	現在完全 沒期待
2、 我能欣然期待未來的一 切				
	從未如此	偶爾如此	時常如此	總是如此
3、 當事情出錯，我會全然責 備自己				
4、 我會無來由感到緊張與 不安				
5、 我會無來由感到害怕和 驚慌				
6、 很多事情衝著我而來時				
7、 我很不快樂，而且失眠				
8、 我感到難過與悲傷				
9、 我會哭泣				
10、 我曾經有想傷害自己或 是小孩的念頭				



計分方式：

各項目上皆有分數，最低 0 分，最高 30 分。

總分 9 分以下，恭喜您，您的身心狀況不錯，請繼續維持。



總分 10-12 分，您的身心狀況需要留意喔，建議您多吸收一點情緒抒解相關資訊，並與身旁的人多聊聊，給心情一個出口，必要時可尋求專業人員協助。

總分 13 分以上，您的身心狀況可能需要專業醫療的協助，不妨就近拜訪身心科診所！

※註：若第 10 題有獲得 1 分以上的分數，請您一定要至醫療院所尋求專業的醫療協助。



匹茲堡睡眠品質問卷（中文版）

※原量表出處：

Buysse, D.J., Reynolds, C.F., Monk, T. H., Berman, S.R., & Kuper, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI):

A new instrument for psychiatric research and practice. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213.

※感謝王潤清老師授權提供中文版匹茲堡睡眠品質問卷。


以下問題，是有關於您最近一個月睡眠習慣之平均狀況，請回答下列問題並勾選一個最符合您情況之答案：

- 1.在最近一個月內，您晚上通常何時上床睡覺？
約晚上_____點_____分
- 2.在最近一個月內，您每晚通常需約花多久的時間(幾分鐘)才能真的入睡？
 - 15 分鐘以下 (0)
 - 16~30 分鐘 (1)
 - 31~60 分鐘 (2)
 - 61 分鐘以上 (3)
- 3.在最近一個月內，您早上通常何時醒來？
約早上_____點_____分

4.在最近一個月內，您每晚實際睡多少個小時(扣除躺在床上未真正睡著及中間醒著的時間)？ 約_____小時_____分

5.在最近一個月內，您平均約有多少次是因為下列困擾而睡得不好：

計分	0分	1分	2分	3分
	從未發生	一週少於1次	一週1至2次	一週3次以上
(1)無法在30分鐘內睡著				
(2)半夜醒來或太早起床				
(3)會起床上廁所				
(4)會感到呼吸及不順暢				
(5)咳嗽或打鼾大聲				
(6)會感到太冷				
(7)會感到太熱				
(8)作惡夢				
(9)疼痛				
(10)其他原因，請說明：_____				



6.在最近一個月內，您認為自己的整體睡眠品質如何？

非常好 (0)、好 (1)

差 (2)、非常差 (3)

7.在最近一個月內，您使用藥物(包括醫師處方或成藥)來幫助睡眠的次數是多少？

從來沒有 (0)、一週少於 1 次 (1)

一週 1~2 次(2)、一週 3 次以上(3)

8.在最近一個月內，您有多少次在開(騎)車、吃飯或從事社交活動時，發生精神很差想打瞌睡的情形？

從未發生 (0)、一週少於 1 次 (1)

一週 1~2 次(2)、一週 3 次以上(3)

9.在最近一個月內，您覺得維持足夠的精力作事，有沒有困難？

無 (0)、只有一點困難 (1)

有些困難 (2)、非常困難 (3)

10.您是否有同床或同室的伴侶（同伴）？

沒有

有伴侶（同伴）在其他房間

有同房（同伴）的伴侶，但不同床

有同床（同伴）的伴侶

11.如果您有同床或同室的伴侶（同伴），請問他（她）在最近一個月內，您有多少次有過下列狀況？

計分	0分	1分	2分	3分
	從未發生	一週少於1次	一週1至2次	一週3次以上
(1)打鼾大聲				
(2)睡覺時發生呼吸暫停				
(3)睡覺時腿部抽動或抖動				
(4)睡覺中發生意識混亂的狀況				
(5)有其他睡不安穩的狀況，請說明：_____				


計分方式：

因素名稱	採用之題項計分法	因素得分
個人主觀睡眠品質 (subjective sleep quality)	以題 6 之得分來測量	
睡眠潛伏期 (sleep latency)	以題 2 與題 5(1)之總得分來測量，所得總分之評分如下： 0 以 0 分計 1—2 1 分 3—4 2 分 5—6 3 分	
睡眠時數 (sleep duration)	以題 4 來測量，其評分如下： > 7 小時 以 0 分計 6 - 7 小時 1 分 5—6 小時 2 分 < 5 小時 3 分	
睡眠效率 (habital sleep efficiency)	真正睡眠時數(以題 4 測量) / 花在床上時間(以題 3 測量之時間減以題 1 測量之就寢時間)，其評分如下： > 85% 以 0 分計 75—84% 1 分	





	65—74% 2 分 < 64% 3 分	
睡眠困擾 (sleep disturbance)	以題 5(2)至(9)之總得分來測量，其評分如下： 以 0 分計 1—9 1 分 11—18 2 分 19—27 3 分	
安眠藥之使用 (use of sleeping medicine)	以題 7 之得分來測量	
白天功能障礙 (daytime dysfunction)	以題 8 與題 9 之總得分來測量，其評分如下： 0 以 0 分計 1—2 1 分 3—4 2 分 5—6 3 分	

睡眠品質總得分_____

1. 總得分 ≤ 5 分：恭喜您，您的睡眠品質良好，可以繼續保持下去喔！



2. 總得分 > 5 分：開始有一些翻來覆去的現象了，可以嘗試下列的方法，讓自己的睡眠品質得到改善：

- a. 打造舒適的睡眠環境：睡覺前，盡量少接受 3C 產品的刺激，因為會使身體無法調適成適合睡眠的狀態。
 - b. 試著喝一杯溫牛奶，放一些輕音樂聆聽
 - c. 睡前勿進行激烈運動，避免體溫升高難以入睡。
- 
- 
- 
- 

照顧者的情緒抒壓方法

除了照顧寶寶的情緒以外，照顧者本身的情緒也會影響寶寶對事情的判斷與情緒展現。例如：情緒低落的照顧者，可能會使寶寶產生憂鬱的情緒反應。所以照顧者除了關注寶寶的情緒發展與展現以外，也要關注自己的情緒，避免讓自己的情緒影響寶寶。

俗語有云「身教重於言教」，亦有諸多國內外研究指出，照顧者與伴侶的互動，會影響寶寶建立友誼的能力。以家庭的功能來說，父母親沒有離異，但是彼此的關係與氣氛不和諧，會影響孩子的課業表現，也會使孩子有較多的人際發展問題。

若是希望孩子能夠學習理性地管理自己的情緒，就應該以身作則，並引導孩子認識情緒，情緒如何發生、情緒的性質、以及處理的技巧。如此才能使孩子長大之後，擁有良好的情緒控管能力。



覺察情緒

突然爆發的情緒會不受控制，所以我們在日常生活中要透過簡易的抒壓技巧，一點一滴的釋放情緒。一般來說，可以抒發情緒的方法，有「祈禱、冥想、寫日記」或「繪圖」。如時下最流行的「大人的繪圖本」就是透過繪畫、著色的方式，協助我們整理情緒。


雖然上述方法可以協助我們抒壓情緒，但是情緒覺察會需要一段獨處的時間，所以伴侶兩人需要分配好照顧寶寶的時間，讓彼此都能夠有一段空白的時間可以稍做喘息。



支持系統檢核表

	是	否
1. 當我忙不過來的時候，有家人或朋友願意無條件協助照顧孩子		
2. 有時候照顧孩子使我心煩意亂時，可以找到人聽我訴說		
3. 我還是可以找到空閒時間做自己想做的事情		
4. 家人或朋友願意在我睡眠不足的時候，協助我半夜照顧小孩		
5. 我覺得心煩意亂的時候，可以找到適合的方式紓壓		
6. 當我不懂如何照顧孩子時，社區或周遭的親友可以提供我適時的協助		
7. 我知道寶寶保育的相關資源		


上表僅提供照顧者檢核自身狀況，若是缺乏育兒相關知能，可參考下方資源列表。

 保母 & 家長資訊網：
<https://goo.gl/nzUDiF>



 台灣社區照顧協會：
<https://goo.gl/aXt3Ns>



 我的 E 政府，兒少照顧：
<https://goo.gl/0Pfs1F>



 行政院兒童 e 樂園：
<https://goo.gl/QD252m>





撰寫日記

許多專家學者指出情緒會有週期性，所以照顧者可透過撰寫日記的方式，協助自己記錄壓力與情緒。若是自覺身心狀況都沒有很好，可帶著情緒紀錄表前往專業的身心科門診求助。

情緒紀錄表※本表不足可自行影印		
星期	心情	日記
日	普通	今天孩子的狀況一切良好，我覺得照顧的壓力還在可以承受的範圍中。
一	低落	今天孩子吵鬧的情形讓我覺得很無力，我需要休息。
二		
三		
四		
五		
六		

情緒紀錄表※本表不足可自行影印

星期	心情	日記
日		
一		
二		
三		
四		
五		
六		

情緒塗鴉版

繪圖，一個最基本也最容易抒壓的方式。將隨手可得的紙、筆，沒有目的性的將紙張塗滿，將心中的煩躁鬱悶透過繪紙呈現出來，便能讓鬱悶的情緒稍稍減緩。

亦可以重複著繪同一種幾何圖形，或是多種幾何圖形搭配在一起。

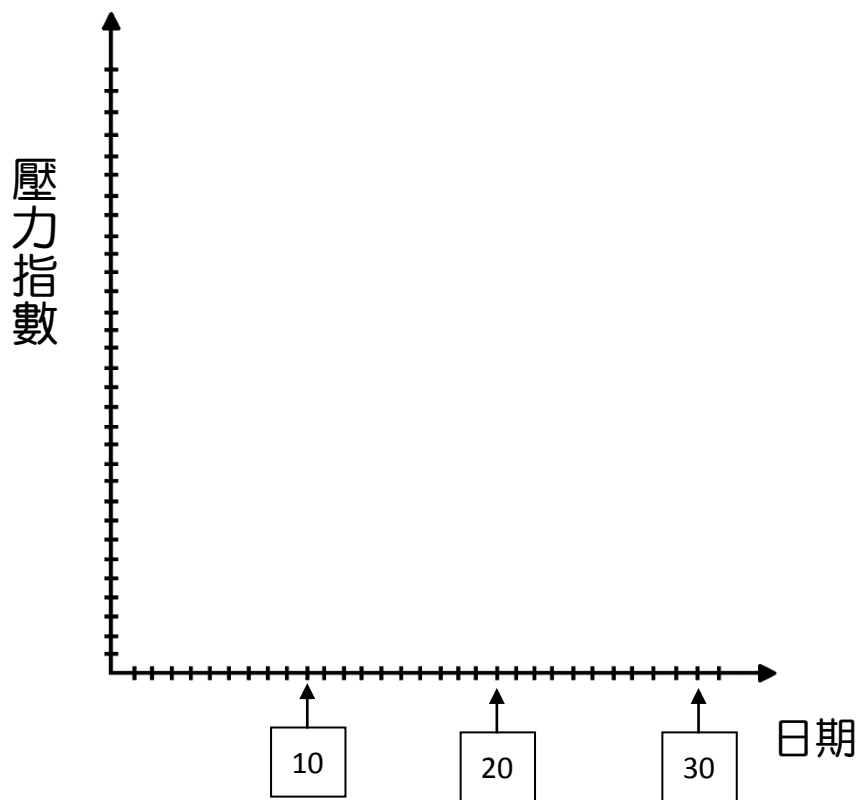
※可參考時下流行的「禪繞畫」或「大人的著色本」。


推薦書目：大人的著色本《秘密花園》



照顧者壓力指數圖

可利用下方圖示，紀錄每日壓力指數，並可搭配每日的情緒感受。






安靜角——慵懶

每日撥五到十分鐘的時間，將自己置於一個安全且安靜的位置上，可以是床、沙發或軟墊。挑選一首可以讓自己放輕鬆的輕音樂（**不建議重金屬與流行音樂**），並讓自己呈現出最放鬆的姿勢，感受自己當下的情緒，無論是開心、喜悅或是悲傷、難過，在這個安靜角內獨自體會這些情緒。

建議曲目（可搜尋新世紀音樂風格之演唱人、演奏人）：

-  V.K 克
-  馬修·連恩（Matthew Carl Lien）
-  莎拉·布萊曼（Sarah Brightman）
-  凱文·柯恩（Kevin Kern）
-  喜多郎（きたろう）



安靜角——冥想

一樣是待在一個安全且安靜的位置上，輔以冥想的技巧，使自己的心境更趨於平靜。

冥想時，要依照以下的步驟：

1. 閉上眼睛，深呼吸三次。
2. 想像自己位在一片大草原上，微風吹拂於青青草地上。
3. 草原上有很多動物，每一個動物都代表一種情緒，老虎是憤怒、猴子是焦躁……。
4. 現在將精力聚焦於老虎上，想想（老虎）憤怒的樣子。接著，讓老虎的影像漸漸消失，取而代之的是代表平靜的綿羊出現。

重複以上的冥想步驟，直到自己的心境越來越平靜。





結語

知名的婚姻治療學者約翰高特曼的研究曾指出，照顧者/父母親較少發生衝突的家庭，能營造出適合孩子成長的環境。在此類家庭長大的孩子，在學校的表現也會比較好。因此，照顧者或父母需要正向面對自己憤怒的情緒，感受憤怒、接受憤怒，照顧好自己的情緒之後，才能夠對下一代有良好的影響。

單元二：18 個月－3 歲





給家長/照顧者的話

18個月-3歲幼兒的情緒就像三月的天氣一樣善變，有時穩定有時又不穩定，常常惹得人又愛、又氣、又苦惱，令照顧者疲於應付。然而這都出於幼兒的好奇心，他們急於探索周圍環境、認識自己及展現自己的能力。照顧者如果能以正面的情緒回應及示範，將有助於幼兒發展良好的情緒管理能力，建立良好的親子溝通模式。



本單元編排方式

為了更貼近 18 個月至 3 歲幼兒的情緒需求，照顧者首先需了解此年齡層幼兒的情緒發展，更需有良好的情緒管理及抒發壓力的能力，以適當地引導幼兒體驗其情緒經驗，滿足幼兒的需求。

本手冊透過情緒覺察與辨識、情緒表達、情緒理解與情緒調節等四個部分，介紹 18 個月-3 歲幼兒的情緒發展，並加以說明照顧者面對幼兒情緒的因應對策，及照顧者本身的情緒調節方法。

最後，我們都了解每個人都是獨立的個體，其各方面的發展也具個別差異性。期盼照顧者能從尊重的角度出發與幼兒相處，並從累積的生活經驗中，培養出和諧的互動默契及親子關係。

寶寶篇





幼兒的情緒發展

18 個月至 3 歲的幼兒情緒發展，已隨著年齡的成長而逐漸明朗，此時期的幼兒已發展出大部分的情緒反應，其中包括驕傲、害羞、內疚等複雜情緒。

此外，18 個月至 3 歲幼兒的情緒發展曲線，呈現穩定與不穩定的狀態不斷交替循環，如整歲年齡 1 歲、2 歲、3 歲屬於穩定期；而在半歲如，6 個月、18 個月、與 2 歲半都屬於不穩定期。然而不穩定的狀態也正是幼兒邁向下一個穩定時期的基礎。



18 個月-3 歲幼兒的情緒覺察

此時期的幼兒已經能運用動作或表情來表達情緒，譬如開心的笑聲、皺眉、抿嘴及睜大眼睛等等，豐富的表情來顯示當時的心情。照顧者可以這麼說：「你很高興喔，看你笑得好大聲！」、「你看起來很喜歡這個玩具喔！」等等話語，來幫幼兒說出他的感覺，如此將有助於幼兒更清楚覺察及表達自己當時的情緒。



18 個月-3 歲幼兒的情緒表達

大多數 18 個月-2 歲的幼兒，已經具有使用表情及動作表達當時情緒的能力，但在語言表達上卻仍然感到挫折，因此他們會以誇大的動作或表情來宣洩情緒。至於 2 歲半-3 歲的幼兒，還沒有發展出自我安撫情緒的能力，因此當他們收到不喜歡的禮物時，無法假裝出高興的樣子。這時候，照顧者可以這麼說：「看起來，這不是你現在最想要的禮物喔！」如此可協助幼兒合宜的表達負面的情緒。



18 個月-3 歲幼兒的情緒理解

「情緒理解」能力，是指幼兒能夠了解自己出現該情緒的原因（教育部，2013）。照顧者可以豐富的表情、高低不同的聲音和幼兒互動，譬如大聲喊：「我生氣了！」，配合臉上嚴肅的表情加上跺腳的動作，如此一來可以引起幼兒注意重要的事情，並傳達對幼兒所正要做的事情的感受，以提供幼兒學習辨識及解釋情緒的來源。




18 個月-3 歲幼兒的情緒調節

18 個月-3 歲的幼兒，已經學會以皺眉或緊閉雙唇的行動，以壓抑其怒氣或哀傷，照顧者需要提高對幼兒情緒表現的敏感度，才能適時地同理及關懷幼兒的負面情緒。

譬如當幼兒害怕打針時，照顧者可以要幼兒閉上眼睛或讓他看幼兒感興趣的東西如圖片、玩偶等方式，來轉移注意力。又如幼兒想出去玩時，提醒幼兒「現在不能出去，外面太熱了，但等長針到 6 的時候就可以」等解決問題的方法，處理幼兒的負面情緒。



幼兒情緒與因應對策



情緒之一「喜」：興奮、快樂、高興

18 個月-2 歲的的幼兒除了表情與動作外，已經比較會使用語言來表達當時的情緒。幼兒們喜歡碰觸任何物品，摸摸家裡的罐子、擦擦桌子、翻散抽屜裏的衣服、探索垃圾桶……；他們會被任何東西吸引，也時常發出咯咯大笑，尤其受到誇獎時，他們更感覺開心。

2 歲半-3 歲的幼兒，語言的使用更流利了，喜歡問「為什麼？」，一見到新奇的物品也總能引起他們驚訝又興奮的喜樂之情，譬如看到馬路上的工程車、施工的人員、公園的搖椅、好吃的冰淇淋……等。

※面對幼兒的興奮、高興的反應

照顧者可以這麼做：

1. 同理幼兒的感受：照顧者要從幼兒的角度來體會他的感覺，跟著他一起開心、一起高興。
2. 佈置溫馨清爽的環境：家中環境如能整齊乾淨，能使幼兒放鬆情緒。
3. 注意幼兒的安全：18個月-2歲的幼兒還不懂得分辨危險，卻又總是動個不停，2歲-3歲的幼兒雖沒有那麼固執，但仍然不能預想危險的情境，尤其當他在興奮的時候，照顧者需為他佈置一個安全的環境，如使用安全插座蓋、將尖利刀具、藥品、易燃物等放在幼兒無法碰觸的地方。
4. 提供多樣的生活經驗，激發幼兒不同的情緒：如帶幼兒搭捷運、火車等各種交通工具、參觀美術館、展覽、……。



情緒之二「怒」：生氣、憤怒

此階段是幼兒憤怒情緒發展的高峰，常出現暴躁、緊張、霸道、……等行為。18個月-2歲的幼兒會像隻無頭蒼蠅到處亂跑、動個不停、喜歡唱反調、常說「不要！」、「我的！」。2歲半時往往會因為不如他意，而反應激烈的大聲吼叫、亂丟東西、甚至在地上打滾或咬人踢人。譬如，沒有得到想吃的東西、想要的玩具、在你最忙碌時吵著餵他吃飯、天冷時堅持穿短袖、每天要講相同的故事……等。



然而，這些都是因為幼兒急於展現自己的獨立能力，卻每天都發現自己能力不及所帶來的挫折與無奈。

※面對幼兒憤怒的處理

照顧者如嘗試與叛逆又固執的 18 個月-3 歲幼兒說理，只會感到挫折與氣憤，突勞無功。

下列提供照顧者因應的策略：

1. 首先需了解幼兒憤怒的原因，並允許幼兒用「哭」和「說話」的方式發洩情緒，盡量移轉引發幼兒憤怒情緒的刺激；或可暫時不理會幼兒的哭鬧，坐下來說：「我陪你哭完」，以表達同理及陪伴的意思來安撫幼兒。
2. 在處理幼兒的負面情緒時，需態度堅定、溫和，避免自我情緒失控，也不可一味的滿足幼兒無理的要求。當需要拒絕孩子的要求時，可以這樣說：「現在外面下雨了，不能出去玩。」、「琪琪該回家了，媽媽在家等我們太久會擔心喔！」。

- 
- 
3. 先同理幼兒的情緒，然後示範解決的策略，可以這麼說：「你也很想玩那個車子對不對？那我們去問問小明可不可以借我們玩好嗎？」
 4. 當幼兒過度疲累也容易引起負面情緒，因此照顧者應該給予幼兒充分的睡眠，並維持一致的就寢步驟。
 5. 暫時性的忽視：當幼兒大發脾氣時不要理他，等他情緒平靜下來再處理，以免幼兒學到哭、鬧就可以達到目的的錯誤行為。
 6. 照顧者生氣憤怒情緒的良好示範：當照顧者有情緒時，可以這樣說：「我現在很生氣，因為你……」或離開一下讓自己情緒平靜下來，或深呼吸，切勿動手以免傷及幼兒。



情緒之三「懼」：害怕

對幼兒來說害怕是一種緊張、急迫的不愉快情緒。2-4 歲的幼兒，因無法分辨「假裝」與「現實」的區別，而常出現暫時性恐懼，他們可能會大哭、躲起來、害羞或怕生等等，而過度害怕甚至可能造成口吃現象。

令幼兒感覺害怕的事物包括，1 歲時突然的巨響、打雷、陌生的事物。2 歲時會害怕鞭炮聲、怕黑、巨大的東西甚至媽媽出門。3 歲時則害怕有皺紋的人、假面具和動物等等。幸好，這些現象大部分會隨著年齡增長而逐漸消除。

為何孩子會變的這麼容易害怕？原因可能是幼兒還無法清楚分辨「假裝」和「現實」，所以會產生害怕的情緒。表現的方式可能是害羞、大哭、怕生、躲藏，過度害怕甚至容易造成口吃。

※面對幼兒害怕的處理

照顧者可以這麼做：

1. 尊重幼兒害怕的感受，給他一段時間，照顧者可陪伴幼兒接觸和熟悉恐懼的東西，如逐漸接觸小狗。
2. 先了解引起幼兒害怕的原因，然後握著他的手，看著他的眼睛，可以用溫的語氣輕輕的問：「你是不是害怕剛才的聲音呢？」
3. 切勿以恐嚇的方式來規範幼兒，譬如「虎姑婆來了」、「警察來了」，以避免日後幼兒形成膽怯的性格。
4. 針對目前讓幼兒害怕的事物處理：「我們一起來看看床底下有沒有怪物。」，切勿因此而嘲笑或處罰幼兒。
5. 適時的陪伴幼兒身邊，增加安全感，如說故事給他聽，一起聽音樂等。





情緒之四「忌妒」：尋求關注

18 個月的幼兒開始出現嫉妒的情緒，到 3-4 歲時抵達高峰。尤其當出現家中有新生兒出生、父母教養態度不一致，幼兒園老師的差異態度等。幼兒為了引起大人的注意力而表現出咬人、抓人、踢人、打人等直接的攻擊行為，也可能出現尿床、吸手指等退化行為。

※面對幼兒忌妒的處理

照顧者可以這麼做：

1. 先了解引起幼兒忌妒的原因。
2. 照顧者需公平對待家中每一位幼兒，對孩子多付出關心。
3. 找出並誇獎他好的表現，如鼓勵他以兄長愛護弟妹增加其榮譽感，便能減輕忌妒心。
4. 照顧者不要比較幼兒彼此間的差異。
5. 給他一段專屬的陪伴時光，讓幼兒感受到關心，可以陪他一起說故事、玩積木……。



情緒之五「焦慮」：分離的焦慮

分離焦慮是幼兒發展過程中出現的正常情緒，並且在 1-2 歲達到高峰。

當幼兒看到主要照顧者拿起皮包、穿外出服表示要離開的樣子，都會出現緊張不安的情緒。當他們了解照顧者只是暫時離開，會再回來，幼兒的分離焦慮就會慢慢降低。相反地，當幼兒對主要照顧者的離開顯得沒有反應時，照顧者需要注意觀察幼兒是否有其他問題存在。

※面對幼兒分離焦慮的處理

照顧者可以這麼做：

1. 首先深呼吸先讓自己的情緒平靜下來，因為這時期幼兒出現分離焦慮是正常的。
2. 積極的回應幼兒，以溫柔的眼光看著幼兒，溫和的口氣對幼兒說：「你怎麼啦？看起來不開心嗎？媽媽現在要去上班，在你吃晚飯的時候，我就回來了。」
3. 照顧者必須守信用，如告訴幼兒會吃晚飯後回來，就一定要做到，以建立孩子對他所處世界的信賴與安全感。
4. 允許幼兒可以在照顧者離開的時候帶著心愛的玩偶、毯子、玩具等作為陪伴。
5. 切勿大聲斥責、處罰，不僅無法降低幼兒分離焦慮情緒，更可能使幼兒產生恐懼。

照顧者篇






照顧者的情緒調節

照顧者面對讓人又氣又愛的 18 個月-3 歲的幼兒，時有不確定感，整天忙得團團轉，有時甚至懷疑自己照顧的能力，不知道究竟哪裡出了問題？甚至陷入挫折、無助和沮喪憤怒的情緒裡。因此學習如何適當地抒發壓力和積極正向的想法是很重要的課題，此處提供下列情緒調節的策略，照顧者可以這麼做：



照顧者的正向思考練習

心理學家 Seligman，（2000）認為樂觀者有正向的思維，面對問題充滿活力，且認為失敗是暫時的，眼前發生的失敗只是單一事件。而悲觀者認為失敗的挫折是永久的，且會發生於過去、現在及未來，並且將失敗事件的範圍擴大，認為此事件的失敗，在其它方面也必然無法成功。



凡事養成積極正向的思考習慣，學習樂觀的看待事情，當想法改變，對事件就會產生新的看法與感受，看事情的角度將會變得不同，並從中激發出面對問題的勇氣與改變的力量，從而找到解決問題的方法並採取行動。做法如下：

日期：_____

step1：記錄一天中不愉快的事件：

step2：分別寫下負向和正向的想法。

step3：寫下負向和正向想法的感覺和後果。

step4：寫下自我省思與激勵的話。

1.不愉快的事件	2.想法	3.後果(感覺)	4.省思自我、激勵
叫孩子收玩具，孩子都不聽，還大哭大鬧。	負向的想法	孩子：生氣、咬人。 照顧者：大聲斥責、心情鬱悶、自責	孩子只是很想再玩，不是不聽話，他正在學習探索。
	正向的想法	孩子：驚訝，學習收拾。 照顧者：平靜、同理、一起訂出規則。	

日期：_____

step1：記錄一天中不愉快的事件：

step2：分別寫下負向和正向的想法。

step3：寫下負向和正向想法的感覺和後果。

step4：寫下自我省思與激勵的話。

1.不愉快的事件	2.想法	3.後果(感覺)	4.省思自我、激勵
	<u>負向的想法</u>		
	<u>正向的想法</u>		



撰寫心情記錄表

照顧者可透過撰寫紀錄心情表，增進自我情緒的覺察與省思情緒的表達，以增進情緒管理的能力。

日期	地點/事件	出現的情緒	正、負向/強、弱	我說什麼	反思
	在百貨公司/ 大哭吵著買玩具	生氣 丟臉	負向/強	講不聽，家裡有了	

心情紀錄表（本表不足可自行影印）

日期	地點/ 事件	出現的 情緒	正、負向 /強、弱	我說什 麼	反思



學習抒發壓力的方法

當幼兒出現情緒時，照顧者的情緒也會跟著起伏。照顧者可以嘗試在一週當中：

1. 找個人幫忙照顧幼兒一段時間，自己尋找一個適合自己的角落，重拾自己的興趣，喝杯咖啡、看看書、唱歌、跳舞、爬山、打球。
2. 加入社群和朋友同好聊聊，以抒發情緒並適度的調節育兒壓力。
3. 維持固定的運動：運動除了可培養健康的身體以應付好動的幼兒，同時運動也能促進降低壓力。



建立幼兒增強物的評估表

照顧者如能清楚掌握，並善用幼兒所喜歡的物品，將有利於轉移幼兒負向情緒，由此，不僅可縮短幼兒處於負面情緒的時間，並可協助幼兒學習自我調整情緒的方法，達到事半功倍的效果。

項目	最不 喜歡	不喜 歡	普通	喜歡	最喜 歡
1. 幼兒喜歡吃的東西					
2. 幼兒喜歡喝的東西					
3. 幼兒喜歡的活動					
4. 幼兒喜歡的玩具					
5. 幼兒喜歡去的地方					
6. 其他					

增進情緒表達與溝通的親子活動

良好的陪伴品質，可以增進彼此的情感交流，若是照顧者可以空下一些時間，跟孩子一起互動，亦會使彼此的親子關係有加分的效果。以下提供一些簡易的遊戲方式，讓照顧者可以和孩子們一起遊戲：

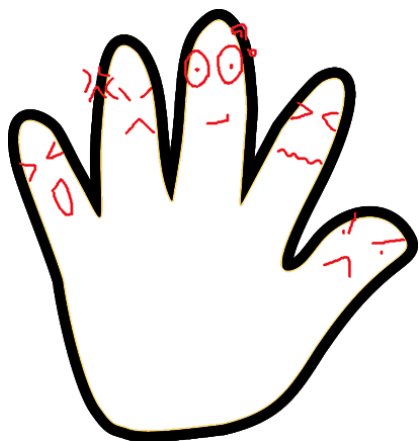


※互動遊戲——畫上臉

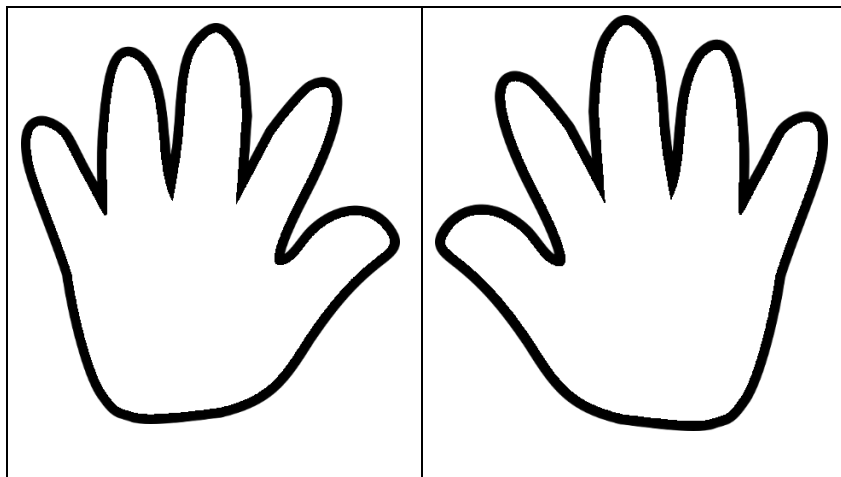
照顧者可以讓孩子選擇多種顏色的筆，讓孩子可以在不同的臉譜上畫上喜歡的表情。

(附錄：情緒著色卡)

※互動遊戲——塗鴉趣



在五根手指頭上，畫三到五種不同的表情，如：喜、怒、哀等，並搭配繪本或今天的心情和幼兒討論情緒。





結語

18 個月-3 歲的幼兒，不僅每天都在經驗新事物，在生理、動作、語言、認知、及情緒等各方面更在迅速發展。照顧者如能提供良好的情緒氣氛，示範正向積極的情緒反應，將有助於幼兒降低焦慮感與學習自我情緒管理的能力。

我們都了解，唯有快樂健康的心理，才會有美麗健康的生活。同樣的，唯有身心健康的照顧者，才能照護出活潑健康的下一代。

單元三：3歲-6歲



給寶寶的話

親愛的寶寶你好：

你/妳是易於接受且樂於分享的小天使喔!但是同時也在經歷「建立自我」的過程，心理上會有一些想要獨立的變化，這個過程當中，你/妳會比較喜歡用直接的情緒及言語表達，讓別人知道「我是我」，我可以處理這件事情，可以不用按照你們的話，可以自己做一些決定等等，這些感覺都是對你/妳即將感受到的喔！

編者 謹此



給家長/照顧者的話

親愛的家長你好：

3歲的小朋友做任何事情都有自己的主見，而且最喜歡說的就是：「不要！」。這是人的一一生中，所遇到的第一個叛逆期，我們要好好注意小朋友在這段叛逆時間的發展，因為這個時期的發展狀態，會影響幼兒未來的一輩子，如果爸爸媽媽只是不斷的壓制和責罵，等於就是在否定幼兒，讓幼兒在建立自我形象、自我認可中，受到阻礙。他可能有更多想要表達的東西，但是他嘴巴講不出來，或是明明想要卻故意說不要。

因此，我們在面對幼兒這種抗拒的情緒或反應時，爸爸媽媽們不要馬上發脾氣，不妨接受幼兒情緒，之後再找適當的時機教育或是轉移其注意力，讓我們一起幫助幼兒渡過這段時期。6歲孩子的情緒發展更為成熟與多元，孩子已能體會情緒的多元面向，父母如能透過同理接納與正向引導、鼓勵，將有助於孩子學習與管理自我情緒。

編者 謹



寶寶篇



3-6 歲的幼兒在艾瑞克森(Eric Erickson)的發展任務中，主要是建立主動進取的能力。幼兒從 3 歲開始漸漸將注意力轉向外界，將精力放在探索世界，這階段的幼兒也會對於世界充滿好奇，喜歡問「為什麼」，家長/照顧者應該要獎勵他主動參與做事的習慣，漸漸的幼兒會由自己成功的經驗，慢慢建立自信心，幼兒將更有信心、勇於接受挑戰。反之，若照顧者對於紀律過度要求或嚴苛，不讓幼兒有機會探索周圍的世界，幼兒將會變得退縮不前。

3 歲是人類心理發展的一個重要階段，我們可以從幼兒的動作發展、語言發展、社會發展、情緒發展、自理發展等方面更加認識 3-6 歲幼兒，介紹如下：



動作的發展

在動作的發展上，3-6 歲的幼兒的四肢協調性越來越好，可以同時控制手和腳的動作，對於使用左手或右手的習慣逐漸明顯。在粗大動作發展上，能雙腳交替慢慢下樓梯，會雙腳併跳和單腳跳，進行遠距離的跳躍，並單腳平穩的站立，除了可以接住直向投來的球，也會試著接住反彈起來的球，做出向上拋球的動作或向前大力踢球，並能踏動四輪腳踏車，玩的活動遊戲種類更多樣。

在精細動作發展上，玩積木疊高遊戲可以成功的越疊越高，甚至可以重疊八到十塊積木，且能將積木搭建成「品」狀，或搭成門形。另外，能用手指握筆，且能畫出直線、交叉線，也會畫圓形的臉、身體及四肢部分，並會仿畫圖畫，也會用剪刀沿著線剪下圖形。



語言發展

3-6 歲是幼兒語言發展的關鍵期，也是語言爆發期，家長/照顧者有時可能會突然發現，幼兒的字彙突然大量且迅速增加，其中以日常生活名詞最常見，幼兒雖然對語言的文法組合還在摸索，同時說話器官尚未發育完全，但可以組成一些不完整的短句，來表達感覺或需要，有時不管人是否注意聽，自己說個不停，並會開始喜歡問問題。

此時期幼兒的語言非常接近成人語言，也漸漸明白語言的功能，具備了溝通的基本技能，已經建立了語言表達機制。



情緒發展

3-6 歲是孩子情緒發展的重要階段，亦是幼兒是人生的第一個叛逆階段，情緒變化很大，不僅缺乏耐性且固執任性，還喜歡說「不」，個性叛逆，喜歡唱反調，甚至會用身體或語言攻擊別人，幼兒開始能覺察害羞、生氣、尷尬、內疚、嫉妒和驕傲等複雜的自覺情緒。然而，對挫折忍受度尚未發展完全，每件事都要自己來，並要每個人都聽他的意思，因此和照顧者之間的衝突會明顯增加。這樣的衝突對幼兒情緒發展是正向的，因為透過衝突過程，幼兒能夠延伸自己的感受，會想知道並體會別人的感覺，並學習用自己的方式來安慰別人等，是同理心激發的開始。

此時幼兒觀察到照顧者在打雷、談論意外等流露出懼怕的神情，便會內化對這些事物的恐懼，另一方面，卻又常常因為要離開照顧者而害怕焦慮，十分黏人，易產生不安



全感，害怕一些東西及現象，例如：怕黑暗、怕單獨上床睡覺、怕打雷，甚至抗拒周圍事物的改變。這都是情緒發展的歷程，因為【分離與獨立】的學習，是為了上幼兒園的預備，透過此發展與培養幼兒的自我功能。

這個階段幼兒的情緒發展快速，兒童在5-6歲時學會了調節自己的情緒，開始使用策略來掩飾自己的情緒，掌握了簡單的表現規則。因此，在做了大人禁止的事情後，為了逃避懲罰，掩飾自己的負罪感，孩子會學會撒謊。成人不必急著發怒，先檢查自己的禁令是否合理，和孩子講清楚道理。照顧著要細微觀察孩子的情緒變化，鼓勵孩子說出心裡真正的想法，告訴孩子正確的情緒應對方法，將有效幫助兒童情緒發展。



社會發展

3-6 歲是幼兒遵守行為規範的關鍵期，也是幼兒社會發展變化很大的階段，包含：不要別人插手幫忙、以自己的想法為中心，認為只要自己覺得是對的，別人也應該這麼想。此外，幼兒會用各種方式來吸引別人的注意，甚至有時候會用身體或語言攻擊他人，同時也會做許多身體上的探索，例如：摸一摸、拉一拉別人的頭髮，這是此時期幼兒最自然，同時也是最擅長的接觸方式。

友誼在此時幼兒的生活中扮演重要的角色，從中學習與人相處，建立人際互動的技巧，但友誼對 3-6 歲幼兒而言是極短暫的，今天是朋友明天或許就不是了，這個階段的幼兒雖然還無法分享，但有「互惠」的觀念，只要對方願意先分享，他也會回報。



自理發展

3 到 6 歲是幼兒責任感的關鍵養成期，家長/照顧者要好好把握這段時期，因為此時期是幼兒建立「自我負責」觀念的最佳時機，一旦幼兒學習到該為自己的行為負責任，凡事將會自動自發。

3 歲幼兒已能解開或扣上衣服上的鈕扣，可以自己穿脫不用繫鞋帶的鞋子，別人告訴他鞋子左右腳之分，自己就可以穿得很好。飲食方面，能自己倒水喝，一手扶碗、一手握著湯匙吃飯，但還是經常將飯粒灑滿地，並嘗試使用筷子及學習餐桌禮儀。清潔方面，喜歡模仿他人刷牙的動作，此時可以開始培養幼兒刷牙的好習慣。幼兒在進行如廁時，會正確告訴別人，且在夜晚已可逐漸不需包尿布，成人可以開始教導幼兒如廁後使用衛生紙擦拭。



情緒與行為表現

整體而言，3-6 歲兒童的情緒與行為發展已經逐步成熟與穩定，以下提供一些此階段年齡層之兒童的情緒行為與表現特徵：

※3 至 4 歲

- 可表達情緒並說出引起情緒的原因，如：妹妹不開心，因為肚子痛。
- 開始有自信的展現，願意嘗試新活動或接受挑戰。
- 當別人給予禮物或幫助時，在提示下能說「謝謝」。
- 回答有關家庭的問題，如：住在哪裡、在哪裡上學等。
- 能遵守規則，如：玩遊戲時可遵守遊戲規則、遵守學校與教室規定。
- 能獨自玩玩具而不需一直有著成人陪伴。



※4 至 5 歲

- 接受別人對自己的關愛和欣賞。
- 接受別人善意的開玩笑或批評。
- 懂得在適當的時間與地點，說「請」、「謝謝」、「對不起」。
- 當要求未獲滿足時，會忍耐或接受，可自我調節情緒。
- 會想方法解決遭遇的問題，如：與同伴發生衝突時，會離開現場或尋求協助、告訴成人等。
- 可與小朋友一起進行競賽性遊戲，如：賽跑。
- 社會互動技巧在進步，如：可進行較複雜的角色扮演遊戲。



※5 至 6 歲

- 溝通技巧之具體發展，會用商量、妥協等方式去解決問題，如：「我再玩 5 分鐘就換你玩，可以嗎？」。
- 學會用具體適當的方法紓緩情緒，如：用說話表達與調節心情或投入其他活動分散注意力。
- 能詳細明確地表達自己對事情的意見，如：「我喜歡這本書，因為它的內容很有趣！」。
- 依從成人的提醒，在指定範圍內活動，並會提醒其他小朋友遵守。
- 能有效瞭解遊戲規則並遵守之，且競爭遊戲中可接受勝負結果，如：遵守遊戲輸了要受罰的規則。



照顧者篇



親職加油站

面對幼兒的發展與各種情緒的表達，照顧者可能感受到教養的兩難與壓力。請記得爸爸、媽媽、老師跟照顧者也是普通人，偶爾也要讓自己放鬆一下喔！請記得當大人自己改變，孩子也會跟著改變。因為照顧者安頓自己的內在，是親子教養的第一課。

想改變孩子，大人要先瞭解與檢視自己。照顧者的內在狀態決定了孩子的行為舉止：照顧者的內在是寧靜穩定的，孩子便會沈穩、專注；照顧者的內在是焦慮混亂的，孩子便會躁動、不安。

因此，照顧者若能自我覺察，能處理自己的焦慮、擔心、生氣、自責、受傷、內疚、孤單等情緒，在和孩子相處時，便不再困難重重了。

適時的放鬆是情緒調節的重要歷程，以下有些紓壓方法，供照顧者參考。





找出適合自己的壓力調適方法

1. 找人幫忙照顧幼兒一段時間，給自己一段自我調整的緩衝時間。
2. 找一個適合自己的角落，從事自己興趣的活動，或重新培養自己的興趣，如：喝杯咖啡、閱讀、聽音樂、靜坐、唱歌、跳舞、爬山、打球……。
3. 加入社群和朋友同好聊聊，抒發情緒並適度的調節育兒壓力。
 - a. 照顧者自我調整，練習與學習正向思考（在 18 個月-3 歲的手冊中有練習資料與歷程）。
 - b. 自我充實，學習育兒知識。如：閱讀親子雜誌、請教專家育兒問題、參與親子成長講座、親子館活動、善用政府官網資源及訊息。
 - c. 適度及規律運動，將有助於情緒調節，維持身心健康。



照顧者親子互動的語言技巧

照顧者的話影響幼兒的自我概念，因此，正向的語言回應是有效幫助幼兒情緒發展的良方。

常說正面的話：建立自信，提升鬥志！

1. 「你真懂事」、「你好認真」、「你真有愛心」。
2. 「謝謝你選我當你的媽媽」、「可以當 OO 的媽媽真是太好了」、「只要和 OO 在一起，我就好開心喔」、「我好喜歡你」。
3. 「好棒，你學會了耶」、「哇，這麼厲害」、「你很努力，做得好」、「你每天都乖乖上學，這樣很棒唷」、「你可以的，試試看吧！」、「哇阿，你懂好多喔！你是怎麼知道的啊？」。





陪孩子面對問題的言語


1. 挫折是人生必經的，幫助孩子學會面對挫折。像是跟孩子說：「沒關係，這不是什麼壞事唷！」、「還好是現在。」、「你覺得自己學到了什麼呢？」、「你得到很好的經驗」、「難免會發生這樣的事，很正常呀」。
2. 提供穩定的支持力量，養成孩子正面思考的習慣。



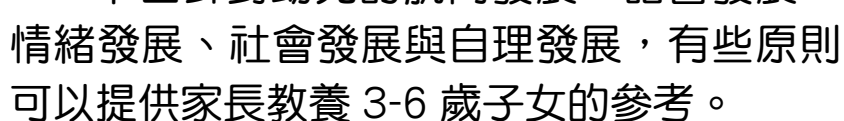
孩子犯錯時，該如何說？

1. 父母的反應常不是在「責備與教育」小孩，我們是在「發脾氣」，**試著理性面對，別急著抓狂！**
2. 「不可以 OO 喔！」、「為什麼不可以呢，那是因為…」、「你為什麼想那麼做呢？」、「你 OO（做了某些事）對吧」、「打翻果汁會浪費食物，下次要注意喔」、「罵髒話是不對的唷」、「我的寶貝竟然 OO，媽媽真的好難過」
3. 責罵小孩記得把重點放在「行為」。
4. 孩子發展最佳的營養是安全感，最好的刺激是照顧者的用心陪伴。





我們可以發現 3-6 歲幼兒動作能力發展得不錯，語言能力迅速增加，情緒起伏變化很大，社會行為也逐漸擴展，自理能力越來越好，對於 3 歲這個充滿矛盾的年紀，我們最好的應對方式，就是做他的好朋友。



下面針對幼兒的肌肉發展、語言發展、情緒發展、社會發展與自理發展，有些原則可以提供家長教養 3-6 歲子女的參考。



動作發展

發展大肌肉

在身體動作發展上，3 歲的幼兒已能運用整個肢體活動，可以開始進行大肌肉的訓練，如：讓幼兒玩搭拱橋、推球接力、溜滑梯等大肌肉伸展運動的活動。因此，家長/照顧者需要提供安全的環境及較多的活動機會，幫助幼兒充分發展大肌肉，增進身體的敏捷度、平衡感及協調性。

※一日五分鐘小運動

可搭配隨書附贈的數位課程 APP 使用，該數位課程 APP 裡，包含諸多小運動教學，能訓練孩子的大肌肉與小肌肉。有多組適合親子一起進行的小運動，希望孩子與照顧者/老師能透過一起運動的方式，建立良好的親子互動關係。一方面可以透過運動抒發自己的情緒，另一方面也可以培養孩子透過運動抒發負向情緒的習慣。





遊戲中學習

遊戲是最適合學前幼兒的活動，利用戶外活動進行走、跑、跳、滾、爬等身體動作的遊戲，對於在幼兒動作能力及技巧的發展上扮演著極重要的角色，幼兒將透過這些最簡單的遊戲，來探索身體、空間和物體的關係。



其他的訓練

有機會也可以提供幼兒練習其他的動作技能，如：拿球、握球、揉紙團…等，靈活的小肌肉將有助學習，但同時提醒家長/照顧者不要強迫，須以遊戲方式進行，要讓幼兒在遊戲中輕鬆地練習，不要讓他們感到壓力，即使做不到，家長/照顧者也不要向他們發脾氣。



語言發展

把握好問期

好問是求知慾的表現，如果家長/照顧者能熱心且耐心地回答幼兒所提的各種問題，對幼兒智力的啟發是很有幫助的，家長/照顧者不可隨便回答、拒絕回答或是責罵，以免讓幼兒不再問問題。

※說故事玩接龍

1. 可多閱讀不同繪本給幼兒聽。
2. 可和子女玩文字接龍遊戲。





多閱讀繪本

幼兒都非常喜歡聽故事，透過親子共讀繪本，可以豐富幼兒的聽覺字彙及語言的理解力，促進學習與成長，更可增進幼兒與家長/照顧者的親密關係。



全語言環境

幼兒在語言發展上一種自然發展的過程，幼兒若要語言發展得好，其所處的環境非常重要。家長/照顧者能主動創造一個豐富的語文環境，如：貼文字標籤在物品上，將有助於幼兒學習語言。



情緒發展

接受幼兒情緒

3歲幼兒進入反抗期，比較會鬧情緒，緊張不安，這是因為他正進入自我調整階段，想分清自己與別人的關係，家長/照顧者要先接受幼兒的這種情緒反應，不一定要他馬上改變脾氣，可以順其自然，有時他馬上又會恢復可愛的一面，家長/照顧者能接受其情緒，才能真正讓他有安全感。

※情緒卡片說說話

教導幼兒使用口語表達情緒：

1. 預備一組情緒表情圖卡（下頁所示），內有諸多不一樣的情緒表情。
2. 讓幼兒抽卡，並讓幼兒可以自行說出目前的情緒與感受。
3. 此舉可提供幼兒一種可接受的方式釋放情緒。



4. 此行為是將對情緒的控制權放在幼兒手中，讓幼兒處理情緒而非家長/照顧者處理情緒。

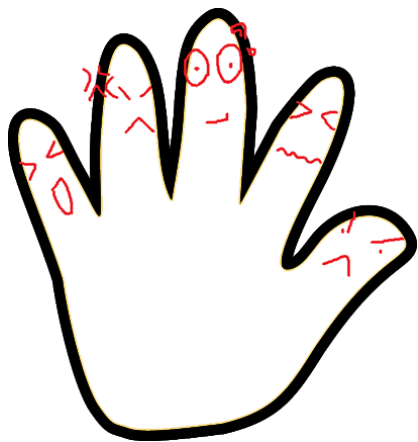
情緒表情圖卡(附錄)



轉移其注意力

3歲的幼兒有時很乖，但有時又會表現出負面情緒，在這種時候可以暫時轉移他的注意力；如果幼兒正在鬧脾氣，用別的事物吸引幼兒注意，先暫時解決問題，再找適當的時機教育，不要當場指責他或要他立即改正，你可以試著用其他活動來轉移他的注意力，以緩和其不良的情緒。

※手指遊戲



在五根手指頭上，畫三到五種不同的表情，如：喜、怒、哀等，並搭配繪本或今天的心情和幼兒討論情緒。





鼓勵代替責罵

3 歲的幼兒犯錯時，家長/照顧者應以鼓勵的方式來代替消極的責備，這樣的處理方式可以在較溫馨的氣氛中，讓幼兒相信自己努力就可完成許多事情，讓親子間建立積極的關係，也比較能建立幼兒的自信心，減少其挫折感。



社會發展

參加團體遊戲

幼兒與別人一起玩，不但可以學習與人相處且能培養幼兒樂觀合群的個性，進而自然習慣團體活動和個人活動的不同。照顧者應儘量鼓勵幼兒去參與，不要怕幼兒弄髒衣服，而剝奪了他和其他幼兒遊玩的機會。

發展人際關係

良好的人際關係是社會行為發展的基礎，3歲幼兒喜歡和玩伴一起玩，如果和玩伴發生糾紛時，家長一定要從中引導幼兒，學習人際互動的規則和基本的禮貌，例如：不小心撞到別人要說對不起等，別人借我們玩具要說謝謝……等。





選擇適合玩伴

玩伴會影響幼兒的社會化情形，適合的玩伴有助於幼兒的行為達到社會期望，不適宜的玩伴則會使幼兒受到不良的影響，幼兒還不會分辨適合的玩伴，家長/照顧者應該幫助幼兒選擇較適合他的個性和興趣的玩伴。



自理發展

教導自理能力

3歲的幼兒由被動地位轉向主動，照顧者若是任何事仍都要幫幼兒做好，必然要引起他們的反抗。照顧者可以教導幼兒做一點自理生活的事，如教幼兒脫衣、穿鞋、收拾玩具等，這樣照顧者既節省了時間，又滿足了幼兒的生理需求，進而培養良好的衛生習慣，使他們體驗到成功的快樂。

讓幼兒多動手

3歲的幼兒已具備基本的生活常規，如：穿脫衣服、刷牙、洗臉、吃飯、收拾玩具等，照顧者應該儘量讓幼兒參與到他能夠處理的程度，儘量減少協助，讓幼兒自己學習，家長/照顧者只要在旁督導即可，同時，照顧者也要以身作則，多稱讚鼓勵，少批評，才能激發幼兒的學習動機。





充實生活經驗

3 歲幼兒會對日常生活中的各項事物感到好奇，甚至想幫忙家長/照顧者做事，家長/照顧者可以在安全的條件及環境下，幼兒有機會參與幫忙，不僅使幼兒在工作中感到快樂，也充實幼兒的生活經驗。



參考文獻

單元一

Buysse, D.J., Reynolds, C.F., Monk, T. H., Berman, S.R., & Kuper, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A new instrument for psychiatric research and practice. *Psychiatry Reacher*, 28(2), 193-213.

Jaguar 小姐、王曉晴、李宇欣、李佩芬、李宜蓁、施逸筠、許芳菊、陳念怡、陳珮雯、陳雅慧、詹純玲、賓靜蓀著 (2015)。《戒吼媽：挑戰 21 天不生氣的教養提案》。台北：親子天下。

Kast-Zahn、Morgenroth (著)，顏徽玲 (譯) (2009)。《每個孩子都能好好睡覺》。台北：親子天下。

中華民國家庭照顧者關懷總會。網址：

<http://www.familycare.org.tw/>

台灣人憂鬱症量表，財團法人董氏基金會。網址：

<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/overblue.asp>

宣崇慧(2011)。透過適當的溝通引導嬰幼兒學習情緒管理。《應用心理研究》，52，10-12。

約翰·高特曼與瓊安·迪克勒著 (2004)。《關係療癒》。台北：張老師文化。

約翰·高特曼與瓊安·迪克勒著 (2015)。《與孩子一起上的情緒管理課》。台北：時報出版。



傅清雪、劉淑娟、謝來鳳、曹天鳳、王秀文、方咨又、林智慧、魏妙娟、李純儀（2013）。*幼兒情緒與繪本教學*。台北：心理出版社。

曾素梅（2015）。冥想與諮商實務。*輔導季刊*，51，9-17。

賀姝霞(2001)。中文版愛產丁堡產後憂鬱量表之效度評估台灣婦女後憂鬱之測定。*The Journal of Nursing Research*，9(2)，105-113。

黃雅淑、葉芳瑜、徐永玟、蔡文暉(2011)。按摩對嬰兒行為和生理狀態之影響。*台灣職能治療研究與實務雜誌*，7(2)，106-115。

媽咪拜 最多媽媽分享的親子平台。網址：

<http://mamibuy.com.tw/talk/article/2685>

楊子慧、李明濱、張秀如(2005)。產後憂鬱症。*北市醫學雜誌*，2(7)，598-604。

嬌生寶寶按摩步驟。網址：

https://www.johnsonsbaby.com.tw/touch_step.php

衛生福利部國民健康署孕產婦關懷網站。網址：

<http://mammy.hpa.gov.tw/>

簡嘉慧(2013)。14 與 18 個月嬰兒理解他人的溝通意圖。政治大學心理學研究所，未出版，台北。

單元二

David R. Shaffer (著), 林翠涓、黃俊豪等 (譯) (2002)。 *發展心理學*。台北：學富出版社。

David R. Shaffer (著), 陳淑敏 (譯) (2010)。 *社會人格發展*。台北：華騰出版社。

Louise Bates Ames、Frances L. Ilg (著), 陳竹華翻譯 (1999)。 *你的1歲孩子*。台北：信誼出版社。

Louise Bates Ames、Frances L. Ilg (著), 陳竹華翻譯 (1999)。 *你的2歲孩子*。台北：信誼出版社。

唐璽惠、王財印、何金針、徐仲欣(2011)。 *情緒管理與壓力調適*。台北：心理出版社。

教育部(2013)。 *幼兒園教保活動課程暫行大綱*。台北：教育部。

梁培勇主編(2005)。 *兒童偏差行為*。台北：心理出版社。

傅清雪、劉淑娟、謝來鳳、曹天鳳、王秀文、方咨又、林智慧、魏妙娟、李純儀 (2013)。 *幼兒情緒與繪本教學*。台北：心理出版社。

黃天、楊芊、邱妍祥(2013)。 *幼兒發展與輔導*。台北：考用出版社。

黃惠惠(2005)。 *助人歷程與技巧*。台北：張老師出版社。

蔡秀玲、楊智馨(2007)。 *情緒管理*。台北：揚智出版社。



單元三

Beaty (著)。廖鳳瑞、陶英琪 (譯) (2015)。 *幼兒觀察評量與輔導*。台北：華騰文化。

Gottman & Declaire (著)。劉壽懷 (譯) (2015)。 *與孩子一起上的情緒管理課*。台北：時報出版。

谷愛弓(著)。連雪雅(譯)(2013)。 *媽媽一定要學會的關鍵 33 句話*。台北:采實文化。

林奏延等著(2015)。 *華人育兒百科*。台北:親子天下。

洪蘭(2014)。 *好孩子三分天註定，七分靠教育*。台北:遠流出版。

黃志成(2008)。 *嬰幼兒保育概論*。揚智文化事業股份有限公司。

衛生福利部國民健康署。 *兒童健康手冊*。

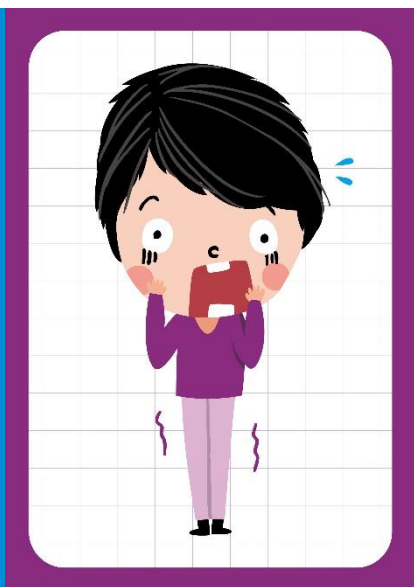


附錄

各位親愛的照顧者您好，您可使用附錄所贈送的情緒圖卡，陪伴孩子說說故事中的情緒。



情緒圖卡

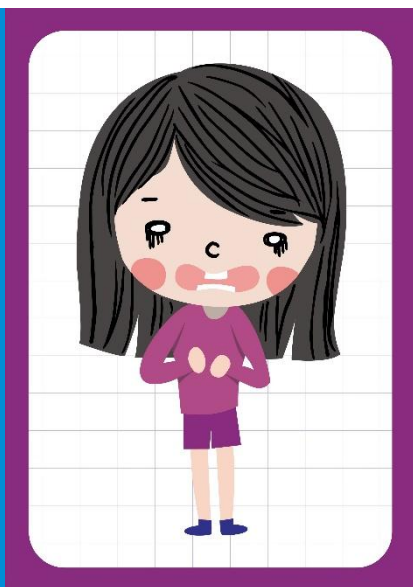


✂ 請沿線剪下



✂ 請沿線剪下





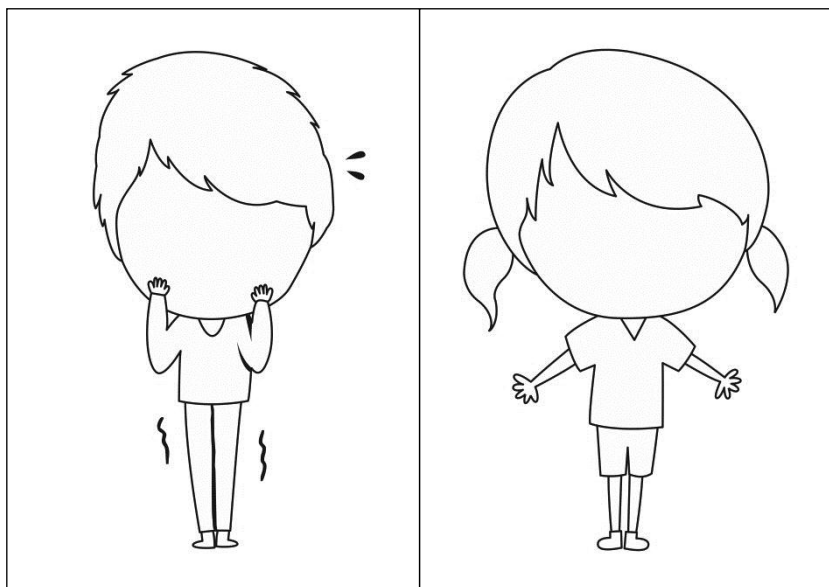
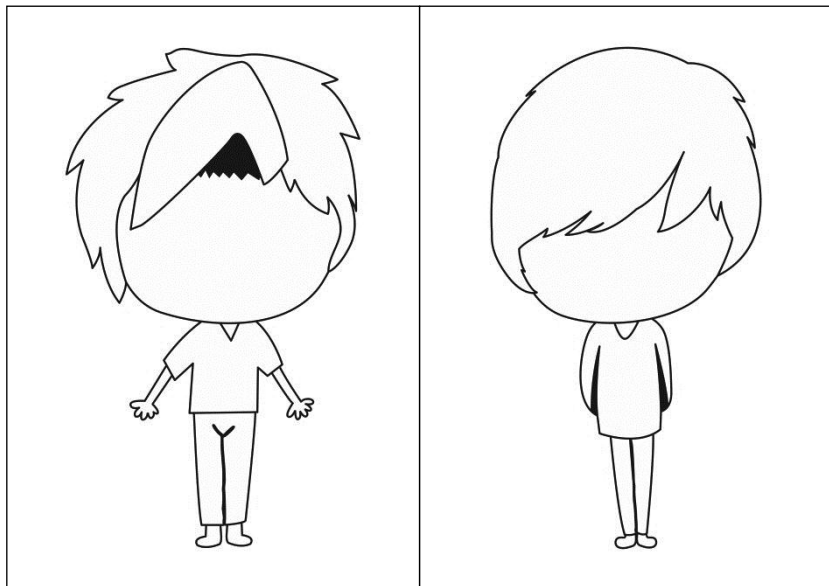
✂ 請沿線剪下



✂ 請沿線剪下



情緒著色卡

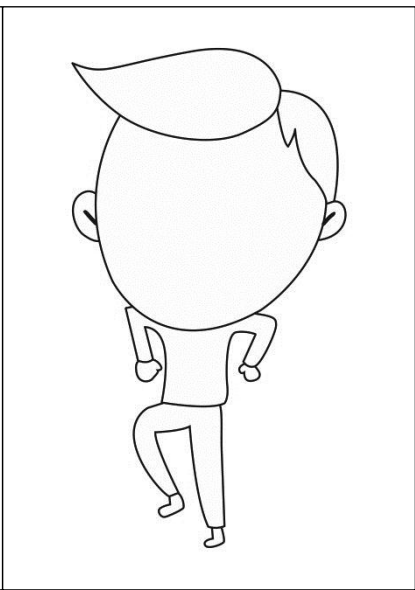
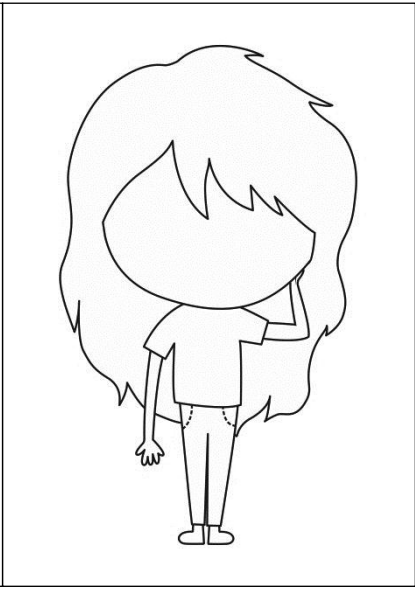


✂ 請沿線剪下



✂ 請沿線剪下





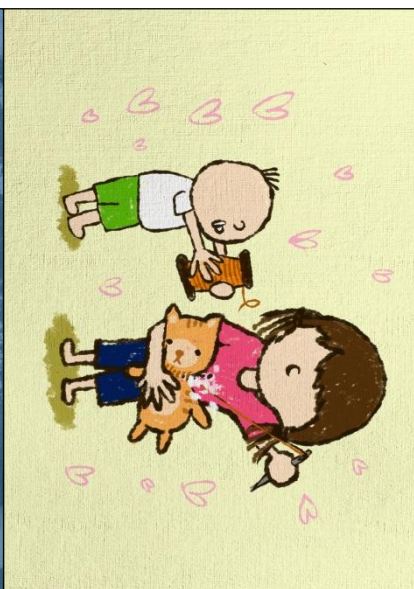
✂ 請沿線剪下



✂ 請沿線剪下



情緒故事卡

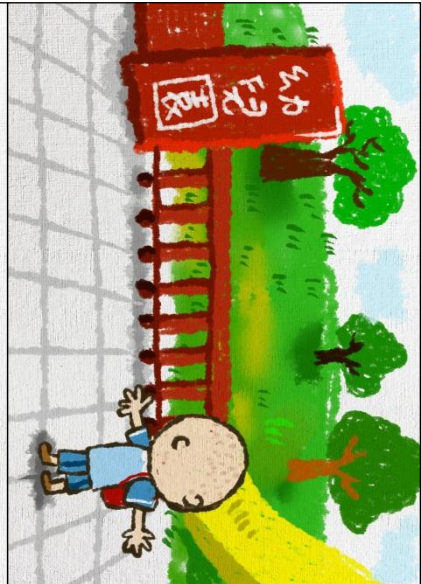


✂ 請沿線剪下



✂ 請沿線剪下



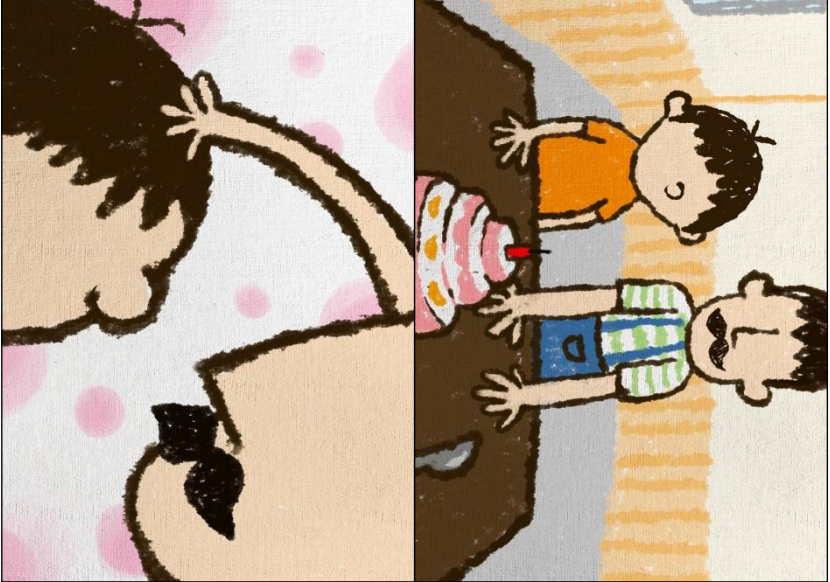
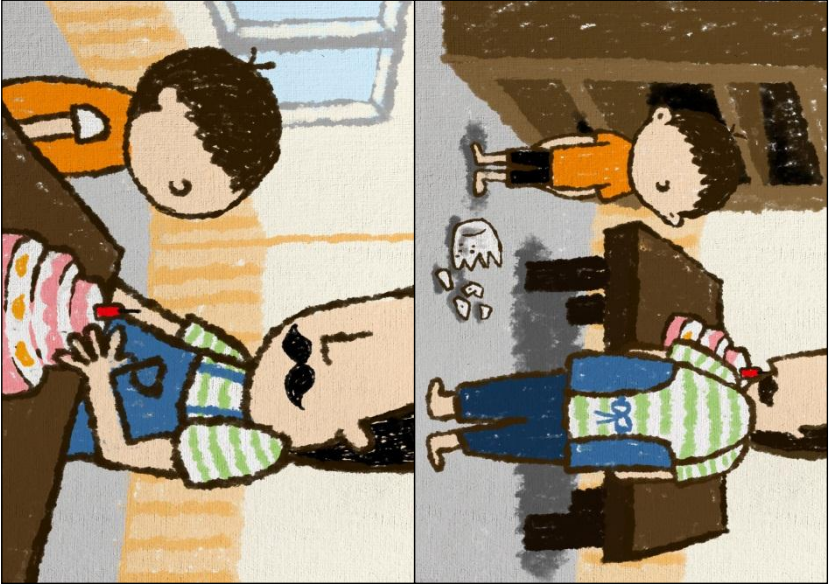


✂ 請沿線剪下



✂ 請沿線剪下





✂ 請沿線剪下



✂ 請沿線剪下





✂ 請沿線剪下



✂ 請沿線剪下



數位課程



心理健康促進與衛生教育計畫
『嬰幼兒心理發展與育兒EQ成長』

衛生福利部關心您
衛生福利部補助正科技大學幼兒保育系(所)編制

廣告

心理健康促進與衛生教育計畫
『嬰幼兒心理發展與育兒EQ成長』

0-18個月數位課程

圖騰情緒字卡

1個月-3歲數位課程
3-6歲數位課程

衛生福利部補助 心理健康促進與衛生教育計畫

0-18個月數位課程
實寶按摩

圖示按摩
1. 從寶寶的前胸中心用雙手
拍向左右延伸。
2. 沿著曲線按摩。
3. 垂直。
4. 水平。
5. 一直線即可。
※切勿「輕論即可」。

圖示按摩
從後腦蓋並記憶

0-18個月數位課程

▶ 實寶為什麼會吵情緒不安?
▶ 實寶為什麼會哭?

實寶按摩
照顧者自我照護: 冥想

中文版在亞墨維組品質問卷

18個月-3歲數位課程

▶ 幼兒為什麼會生氣?
▶ 為什麼幼兒的情緒變化很大?

互動遊戲: 畫上臉
互動遊戲: 情緒連連看

互動遊戲: 滾情緒
情緒抒壓動一動

3歲-6歲數位課程

▶ 睡覺時間不想睡
▶ 不肯上學

情緒課程: 看故事說情緒
情緒抒壓動一動

情緒課程: 如果是我...我會這麼做

18個月-3歲數位課程
情緒抒壓動一動

說明:
本課程是藉由簡單的運動,讓親子有一段美好的互動時光,透過運動,人體會分泌一種稱為「腦內啡」的物質,這種物質會降低不安的情緒,進而讓心情恢復到愉快的狀態。

• 鑽來鑽去
• 跳一下鑽過去
• 跳來跳去
• 閉合跳

3-6歲數位課程
情緒課程: 看故事說情緒

生機打計畫

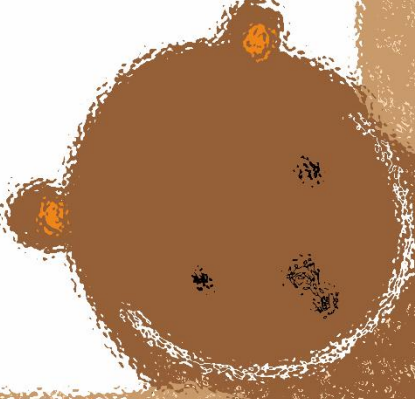
18個月-3歲數位課程
互動遊戲: 情緒連連看



Android



iOS



國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

嬰幼兒心理發展與育兒EQ成長 家長/照顧者手冊(0-6歲適用)

辛宜津總編輯. -- 初版. -- 臺北市：衛福部，民106.07

面；公分

ISBN 978-986-05-1311-0(平裝)

1. 嬰兒心理學 2. 兒童心理學 3. 育兒

173.1

106006558

發行人：陳時中

副發行人：何啟功、呂寶靜、蔡森田

總策劃：譔立中

副策劃人：張雍敏、鄭淑心、詹金月

總編輯：辛宜津

執行編輯：王碧霞、許慈芳、陳世興、簡惠閔(按筆劃排列)

內頁插圖：郭榕芳

策劃群：陳姮蓁、廖晃聖

書名：嬰幼兒心理發展與育兒EQ成長 家長/照顧者手冊(0-6歲適用)

出版者：衛生福利部(補助正修科技大學幼兒保育系/所編製)

出版單位：衛生福利部

地址：11558 臺北市南港區忠孝東路6段488號

網址：<http://www.mohw.gov.tw/>

電話：(02)8590-6666

出版年月：民國106年7月

版次：初版

G P N：1010600609

I S B N：978-986-05-1311-0

著作財產權人：衛生福利部

本書保留所有權利，欲利用本書全部或部分內容者，須徵求著作財產權人衛生福利部同意或書面授權。請洽衛生福利部(電話：02-8590-6666)

©All rights reserved. Any forms of using or quotation, part or all should be authorized by copyright holder Ministry of Health and Welfare. Please contact with Ministry of Health and Welfare.(TEL：886-2-8590-6666)