



如何改善孩子的負面情緒

文／王宏哲 職能治療師

很多爸媽總為了孩子的情緒管理傷透了腦筋，要怎樣養出好性情，懂事有同理心，較多正向情緒的高 EQ 寶寶呢？兒童心理及發展專家認為，如果父母能更進一步的了解孩子情緒發展的關鍵期，以及情緒行為背後發生的原因，將有助於孩子發展情緒管理及調整的能力。

兒童情緒的發展里程碑

年齡	發展任務	愛哭排行榜
0~6 mon	社交情緒增加期	3
6mon~1 歲	意圖行為發展期	2
1 歲左右	分享快樂期	4
1 歲~3 歲	負向情緒調節期	1
3~4 歲	學習控制情緒期	5
4~5 歲	感同身受期	6
6 歲~	混合情緒經驗期	7

兒童情緒大解密

0~6mon：

新生兒的哭泣不是刻意計畫的，也不帶有特定的訊息，出生後的第二、三個星期，嬰兒對於人的聲音興趣多於對玩具的聲音。

出生後一個月左右，緊張不安的嬰兒會因為有人注視或者對他們說話而平靜下來；當周遭的人離開被獨自留下時，嬰兒也會因此而哭泣，這表示了社交性的增加。六個月左右會對人的面孔和聲音表現出微笑，對照顧者的反應和平常的不同，都可以感覺的出來。

6mon~1 歲：

到嬰兒九個月時，他們就已經知道，可以利用不舒服的訊息去獲得安撫，尤其是對父母，這種哭鬧是一種意圖性行為的發展。九個月大小孩的抑制不去觸碰的能力，可預測兩歲時的情緒控制。

1 歲：

孩子在 1 歲左右，認知與動作能力的增加，讓他們對環境事物更加的清楚，喜歡人家用新奇的動作或東西逗他們，並且會哈哈大笑去分享快樂的情緒。

這個階段的小朋友情緒，受到照顧者情緒的影響很大，愛哭的原因很大一部分就是來自大人喜怒哀樂的反應，並有沒有適當引導的影響。

1~3 歲：

隨著認知與需求的增加，小孩生氣及哭鬧等負面的情緒到了 2、3 歲時比例大幅增加，常常也是父母親最受不了的發展時期。這個時期的小朋友最會使用哭鬧方式來引起照顧者的注意力，而對他人的回應敏感度增加，除了正向的情緒外，負面的情緒反應程度也會增加。因此，愛哭成為小孩與環境互動與增加學習最好的工具，但兩歲之後仍然太愛哭，將嚴重影響日後的親密感。

3~4 歲：

3 到 4 歲的孩子開始能夠控制自己，也開始了解別人期待他們怎麼做，這個年齡層負面愛哭的情緒應該大幅降低，不過還在學習階段，迅速的累積越來越多的不允許的事，可能是造成氣質不佳兒童愛哭的原因。

4~5 歲：

這是需要嚴格建立兒童行為規範的時候，也是同理心培養好時機。教師或家長的教育方式，會影響愛哭行為的發生率。

6 歲：

這個年齡層的小孩漸漸可以同時感受到照顧者是會關心與憤怒的，隨著學齡的到來，他們了解社會的期待更大，將被比較的事情越來越多，並逐漸培養挫折的忍受度才能控制自我負面情緒的發生。

學齡兒童：

如果到了學齡還很愛哭，那表示兒童的挫折忍受度很不好，將嚴重影響日後團體的關係。

改善孩子愛哭的具體方法

1. 觸覺影響情緒，利用觸覺刺激活動對情緒做調整。
2. 父母多對小小孩作開心的微笑與傳達肯定的聲音與音調。
3. 照顧者的心情要開朗，因為小孩有感染情緒的能力。
4. 適當的操作幽默感並增加親子關係。
5. 增加孩子與孩子間的情緒分享。
6. 對較大小孩做雙向的情緒溝通。