

## 兒童常見情緒調節策略

幼兒的情緒發展對他們的未來有深遠的影響，而家長除了提供正向肯定、支持的環境讓孩子們健康快樂的成長外，幫助孩子有能力處理自己的負向情緒也是家長很重要的任務呢！面對孩子各種崩潰、哭鬧、激動負向情緒，家長可以怎麼做呢？

### ★ STEP 1-情緒澄清：區分情緒、了解感受、了解事情、了解原因

引導孩子試著去感受及了解自己「怎麼了?」、「現在是什麼心情?」、「為什麼會有這樣的心情?」→「接下來怎麼辦?」

### ★ STEP 2-採取適合的情緒調節策略

1. 以**情緒為中心**的因應策略—不去改變客觀環境，而是試著改變自己對情緒情境的主觀解釋、並試圖緩和自己的情緒。
2. **問題焦點**的調節策略—使用各種方法，企圖改變引起情緒困擾的問題情境。

情緒為中心相關策略如下：

一、情緒表達策略：孩子以直接或間接的行動來發洩自己不滿的情緒

- 可參考的：捏出氣娃娃、哭泣、將不快畫在紙上後撕掉、推牆壁、打枕頭、跺腳
- 盡量減少的表達方式：生氣推打、摔物、報復

二、分心策略

- 行為：做喜歡或有成就的事、找替代物(如：搶不到這個，就拿另一個玩具)、聽音樂、看書、吃東西、看電視、散散步
- 認知：想想喜歡或讓自己開心的人、事、物、卡通情節。

三、放鬆或自我安撫策略：

- 找一個安靜的地方、看著冷靜瓶、深呼吸、慢慢數數字、伸展、吸手指、抱著絨毛娃娃、唱歌、輕輕拍寵物。

四、社會策略：尋求照顧者/同儕的安撫或同情

- 找老師/家長聊聊或抱抱

五、其他認知策略：正向思考、合理化、接納自己的情緒



**完全不建議的策略：情緒抑制** - 「不准生氣!」、「不要哭!」、「不要害怕!」。高壓禁止的方式也許短期立刻有效，但孩子就被訓練成忽略或壓抑自己的情緒，不僅與自己的感受斷絕，且仍然不知何謂適宜的情緒調節方式，對孩子的發展是相當不利的。