



教出好情緒，先接納他生氣的心

摘錄/ 親子天下特刊

當小孩生氣、哭泣、害怕時，大人是不是只有叫他們不可以生氣？孩子要能學會正確的說出他的感受，才有辦法調整及熟悉自己的情緒。

如何引導小小孩適當的表達情緒？

情緒是人格的基礎，協助孩子接納、認識及表達情緒，會幫助孩子發展更好的人格特質。出生後不久，嬰兒便有快樂、生氣、驚訝、悲傷及害怕等情緒，直到兩歲自我意識啟蒙，開始了解自己與其他人、事、物是分開的，孩子才出現羞愧、嫉妒、內疚、自傲和理解等更複雜的情感。

要能適當的表達情緒，需先接納正、負情緒的存在，然後認識情緒的內涵，最後才是適當的表達。如果大人在孩子生氣、哭泣、害怕時，要他們不可以生氣、愛哭鬼羞羞臉、膽小鬼……之後要他們適當表達情緒將會是困難的功課。

大人可從嬰兒期開始做情緒教育，當嬰兒哇哇大哭時，給予抱抱及溫柔的撫慰，讀出嬰兒的情感，並做適當的回應。

如「肚子餓了喔、尿布溼了不舒服喔」、「嚇到了，惜惜」，經常這樣做嬰兒會漸漸接納及熟悉自己的情緒。

兩到三歲的幼兒行動快過語言，生氣時丟東西、打人、咬人或大哭。大人先不要指責他們的行為，將孩子抱起來像鏡子般反應他們的情緒「生氣了」、「好氣喔」，拍拍孩子說「我知道你生氣了」。然後可以示範跺腳的方式表達生氣，或表達「我生氣了」，鼓勵幼兒說出情緒來取代丟東西或打人。當他們減少丟東西的次數，或是開始口語表達時，肯定孩子做得很好、很棒、很厲害。

其他的情緒也是如此，如害怕時大人示範邊拍胸膛邊說「怕怕」，快樂時說「好開心」。大約到中班可以鼓勵孩子練習簡單的造句「我生氣了，因為……」「我好開心，因為……」當孩子能用語言說出情緒，就會降低不適當的情緒表達。

幼兒很會閱讀別人的表情，並模仿周遭人的行為，如果大人經常用「我」開頭來表達情緒，在幼兒面前避免情緒化的動作及字眼，大人的以身作則對兒童的情緒表達就是做了最佳的典範。