

## 引導孩子情緒的發展

健全的人格是建築人生高塔最重要的鋼骨，而「情緒教養」就是地基工程，想要培養出一個自信、快樂、積極的孩子，父母得先從觀照自己的情緒開始。情緒發展包含情緒的表達、自我意識、自我調節以及對他人情緒的理解與回應等能力。嬰幼兒期情緒調節的歷程是從「他調」，接著「共調」，最後發展為「自調」，「情緒教養」的目的就是讓父母能在這個歷程中，逐漸訓練孩子學習自我調控情緒。

父母同時擔任孩子情緒模範及教練的角色，面對孩子的情緒時，處罰及忽略、打罵、或許能解決一時的問題，卻無法讓他從情緒經驗中獲得學習，以同理接納的態度陪伴孩子走過情緒風暴，進而學會處理和調節情緒的方法才是根本之道。



### 好策略



1. 不同的年齡，情緒反應及控制能力也不同。
2. 情緒感受沒有對錯，需要引導的是情緒反應的適切性。
3. 遊戲中會引發正向及負向的情緒，都是引導的好機會。
4. 聆聽孩子的感受，替他標示出情緒，例如“你現在一定很難過”。
5. 家長就是孩子的鏡子，要以身作則。

