

幼童情緒行為處理原則

台北榮總復健部 臨床心理師 莊雅琴

每個孩子的氣質不同，即便是正常發展的孩子，也會有鬧情緒的時候。家長可以記得 CALM（冷靜）的處理原則，嘗試處理孩子的情緒行為。

C→ Cool down 事件當下，先冷卻雙方的情緒。

A→ Association 平常生活中，尋求聯盟並建立「連結孩子正向情緒」的物件。

L→ Lead 取得主控權。

M→ Motivation 了解孩子行為的動機與理由並提供正向行為的誘因與動機。

一、Cool down 事件當下，先冷卻雙方的情緒。

- （一） 深呼吸、再深呼吸：處理孩子的情緒之前，自己的情緒先穩定下來，不與孩子的情緒共舞，才有辦法處理孩子的情緒。
- （二） 冷處理：忽略孩子的情緒行為或靜靜地抱住孩子，協助孩子釋放其情緒能量。

二、Association 平常生活中，尋求聯盟並建立「連結孩子正向情緒」的物件。

- （一） 所有家中的大人應採取一致的態度與原則。
- （二） 連結平時即可讓孩子有正向情緒的物品，如小棉被、喜歡的玩偶、音樂等等。

三、Lead 由大人取得主控權。若孩子能以口語表達，可嘗試引導孩子表達情緒並接受說理。

四、Motivation 了解孩子行為的動機與理由並提供正向行為的誘因與動機。

家長藉由觀察孩子日常生活行為、了解其喜惡偏好，即可約略猜測孩子情緒行為背後的可能原因。如果孩子是因為「得不到想要的玩具/糖果」而哭鬧，大人可以先擁抱撫慰孩子情緒後，轉移注意或說明理由；在狀況允許下，要求孩子表現出某種正向行為，再給予獎勵，避免孩子學會以哭鬧的方式來得到想要的東西。



家庭是大多數幼兒「學習情緒的第一所學校」。主要照顧者本身對於情緒的知識與態度，以及處理孩子情緒的回應方式，影響孩子對情緒的理解與學習、處理與調節情緒的方式及策略。若家長嘗試各種方法後仍對孩子的情緒行為感到困擾，請主動尋求協助，針對孩子的獨特性安排個別諮商及親職諮詢。



台北榮總復健部心理社會室
28712121 ext 2925