

小锦囊：幼儿情绪发展阶段及建议

每个孩子在情绪发展方面都有自己独特的进程，因此，父母/照顾者需要根据他们的个别需求和发展情况来进行调整和适应。时常与孩子沟通、给予支持和建立情感连结是帮助他们健康发展情绪的要素。

以下是针对幼儿在不同年龄阶段的情绪发展和建议(Denham,1998; Thompson,1994)，供家长或照顾者参考：

年龄	情绪发展	建议
2-3岁的幼儿	- 幼儿透过表情及言语开始表达不同的情感。 - 他们可能会表现出开心、伤心、愤怒、惊等的情感。 - 幼儿开始学习寻求支持和安慰，并开始理解和分享他人的情感。	➤ 帮助幼儿学习辨识和命名不同的情绪。 ➤ 以简单的说话解释情绪的原因和后果，帮助幼儿理解情绪与事件之间的关联性。 ➤ 鼓励幼儿以言语和游戏方式表达情绪，并提供示范。 ➤ 提供安全且稳定的环境，以帮助幼儿学习自我安抚技巧，如拥抱、安慰物品等。
3-4岁的幼儿	- 幼儿能辨别和指出不同的情感。 - 他们开始发展情感语言和情感表达的认知能力。 - 幼儿可能会对朋辈关系和社交互动中情感的部分表示关注。	➤ 引导幼儿进一步辨识并区分不同的情绪，并鼓励他们使用不同的词汇来描述情感经验。 ➤ 与幼儿讨论情绪的复杂性，并帮助他们理解情绪和行为之间的关系。 ➤ 鼓励幼儿使用语言和创造性的方式以表达他们的情绪，如绘画、角色扮演等。 ➤ 教导幼儿使用适当的情绪调节策略，如深呼吸、冷静下来、分散注意力等。

年龄	情绪发展	建议
4-5岁的幼儿	• 幼儿开始能理解和学习控制自己的情感。 • 他们开始发展情感调节的能力，学习适当地表达情感，并寻求解决冲突的方法。 • 幼儿开始展示对他人情感的关心和同理心。	➤ 帮助幼儿进一步加深对情绪的辨识和理解，包括对较复杂情绪的识别。 ➤ 引导幼儿思考和讨论情绪的原因和后果，以及情绪在不同情境中的变化。 ➤ 鼓励幼儿以语言和创造性方式表达情绪，并提供支持和正面回馈。 ➤ 教导幼儿使用多种情绪调节策略，如寻求支持、问题解决和自我反思。
5-6岁的幼儿	• 幼儿在这个阶段能够更深入地理解和表达情感。 • 他们开始理解情感在人际关系中的重要性，及更有效地与他人合作和沟通。 • 幼儿开始展现更多的情感自我调节能力，并能够运用情感来解决问题。	➤ 帮助幼儿进一步发展情绪辨识的能力，包括对他人情绪的感知和理解。 ➤ 鼓励幼儿思考和讨论情绪的复杂性，包括情绪的混合和变化。 ➤ 提供支持和鼓励，让幼儿以语言和创造性方式表达情绪，例如故事、游戏等。 ➤ 教导幼儿更深层次的情绪调节技巧，如情绪自我调节、同理心等。

总结: 连结情感，连结生活

在情感上的给予孩子足够的支持，让他们体会情绪没有对错之分，能被父母/照顾者接纳和重视。每个人愈能接纳自身的情绪，便愈能找到调节的方式。