



小錦囊：幼兒情緒發展階段及建議

每個孩子在情緒發展方面都有自己獨特的進程，因此，父母/照顧者需要根據他們的個別需求和發展情況來進行調整和適應。時常與孩子溝通、給予支持和建立情感連結是幫助他們健康發展情緒的要素。

以下是針對幼兒在不同年齡階段的情緒發展和建議(*Denham, 1998; Thompson, 1994*)，供家長或照顧者參考：

年齡	情緒發展	建議
2-3 歲的幼兒	<ul style="list-style-type: none">幼兒透過表情及言語開始表達不同的情感。他們可能會表現出開心、傷心、憤怒、驚等的情感。幼兒開始學習尋求支持和安慰，並開始理解和分享他人的情感。	<ul style="list-style-type: none">➤ 幫助幼兒學習辨識和命名不同的情緒。➤ 以簡單的說話解釋情緒的原因和後果，幫助幼兒理解情緒與事件之間的關聯性。➤ 鼓勵幼兒以言語和遊戲方式表達情緒，並提供示範。➤ 提供安全且穩定的環境，以幫助幼兒學習自我安撫技巧，如擁抱、安慰物品等。
3-4 歲的幼兒	<ul style="list-style-type: none">幼兒能辨別和指出不同的情感。他們開始發展情感語言和情感表達的認知能力。幼兒可能會對朋輩關係和社交互動中情感的部分表示關注。	<ul style="list-style-type: none">➤ 引導幼兒進一步辨識並區分不同的情緒，並鼓勵他們使用不同的詞彙來描述情感經驗。➤ 與幼兒討論情緒的複雜性，並幫助他們理解情緒和行為之間的關係。➤ 鼓勵幼兒使用語言和創造性的方式以表達他們的情緒，如繪畫、角色扮演等。➤ 教導幼兒使用適當的情緒調節策略，如深呼吸、冷靜下來、分散注意力等。

年齡	情緒發展	建議
4-5歲的幼兒	<ul style="list-style-type: none"> 幼兒開始能理解和學習控制自己的情感。 他們開始發展情感調節的能力，學習適當地表達情感，並尋求解決衝突的方法。 幼兒開始展示對他人情感的關注和同理心。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 幫助幼兒進一步加深對情緒的辨識和理解，包括對較複雜情緒的識別。 ➤ 引導幼兒思考和討論情緒的原因和後果，以及情緒在不同情境中的變化。 ➤ 鼓勵幼兒以語言和創造性方式表達情緒，並提供支持和正面回饋。 ➤ 教導幼兒使用多種情緒調節策略，如尋求支持、問題解決和自我反思。
5-6歲的幼兒	<ul style="list-style-type: none"> 幼兒在這個階段能夠更深入地理解和表達情感。 他們開始理解情感在人際關係中的重要性，及更有效地與他人合作和溝通。 幼兒開始展現更多的情感自我調節能力，並能夠運用情感來解決問題。 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 幫助幼兒進一步發展情緒辨識的能力，包括對他人情緒的感知和理解。 ➤ 鼓勵幼兒思考和討論情緒的複雜性，包括情緒的混合和變化。 ➤ 提供支持和鼓勵，讓幼兒以語言和創造性方式表達情緒，例如故事、遊戲等。 ➤ 教導幼兒更深層次的情緒調節技巧，如情緒自我調節、同理心等。

總結: 連結情感，連結生活

在情感上的給予孩子足夠的支援，讓他們體會情緒沒有對錯之分，能被父母/照顧者接納和重視。每個人愈能接納自身的情緒，便愈能找到調節的方式。