

收服情緒小恐龍—— 幼兒教養與情緒管理

呂瑛琪 諮商心理師

年齡	艾瑞克森	皮亞傑	
出生到兩歲	信任與 不信任	感覺運動期	用感覺和運動認識環境 穩定的照顧
二到七歲	自主與懷疑 主動與退縮	運思前期 點	用操作來學習 DIY肢體發展 中班：服從規則 大班：創造規則 需要大量遊戲 練習交朋友勇氣
七到十一歲	勤奮與自卑	具體運思期 線	操作、看到、摸到 眼見為憑 可以互動的麻吉
十一歲之後	自我認同 與自我混淆	形式運思期 邏輯運思期 面 立體	可以推理與歸納 可以聽懂道理 自我中心 想像的觀眾

二到七歲

自主與懷疑
主動與退縮

運思前期

點

用操作來學習

DIY肢體發展

- 中班：服從規則
 - 大班：創造規則
- 需要大量遊戲
練習交朋友勇氣

- 懲罰與獎勵請在五分鐘內立即實施
- 面壁Time Out不是為了懲罰，而是為了請孩子練習情緒激動的時候不要馬上做決定或做出說出後悔的話
- 父母先身教示範情緒調節的方法，五指山呼吸法
- 提供孩子大量的遊戲機會，重複演練人際相處技巧
- 善用「自然後果」的體驗與修復

同儕遊戲的發展歷程

0-2歲 單獨遊戲 Solitary Play

- 遊戲活動中以自我為基礎，無意和其他幼兒玩耍。
- 各種玩具的抓、捏、敲、咬、聞、丟等感官刺激為主。
- 還不知道玩具的玩法與功能，學習操弄玩物，發展出自
我控制感。無目的的重複某一動作，粗動作的熟練，丟
與撿的動作。
- 探索聲光玩具（視、聽）、娃娃（觸）、敲打台（肢體
控制、聲音）、積木（觸摸、肢體控制、推倒聲音刺激）

同儕遊戲的發展歷程

2-4歲 平行遊戲 Parallel Play

- 期望和其他幼兒玩耍，但是各玩各的，彼此沒有溝通，只要坐在一起即可。沒有合作、沒有競爭、少互動。
- 扮家家酒、角色扮演等，假裝做菜、醫生遊戲、照顧娃娃遊戲。各自模仿想像，但是互動少，各玩各的，只是「有小朋友在旁邊」就是朋友了。
- 將真實情境經驗同化到遊戲中，精熟所學。
- 認為自己所見所想，所有的人都一樣（閉眼躲貓貓）
- 各自探索玩具的操作與建構：堆積木、樂高、畫圖、拼圖、黏土、沙堆。

同儕遊戲的發展歷程

5歲（中班） 聯合遊戲Associate Play

- 開始在乎周遭的玩伴的談話與共同遊戲，遊戲時沒有特殊的組織與角色，只是在一起做相同的活動而已。
- 開始與同儕互動，例如切蛋糕給朋友、倒茶等簡單的互動遊戲。遊戲的故事內容可能有40%~50%的內容與同儕的故事重疊相同，例如娃娃名字相同、故事主軸相同。
- 初期：大班的玩木頭人，中班的在場子中間滿場跑「參與」
- 後期：開始接受較大小孩的指揮命令，**練習順從遊戲規則**，覺得可以配合遊戲規則很有成就感。
- 開始知道每個人所思所見不同，開始為了保護自己而說善意的謊言

同儕遊戲的發展歷程

6歲 合作遊戲 Cooperative Play

- 遊戲開始複雜有組織性，每個人有不同的遊戲角色及功能，除了依照該有的遊戲規則外，大班開始想要創造規則，想要協商與建議自由發揮的規則，期望其他同儕接受。
- 騎馬打仗、捉迷藏、躲貓貓、鬼抓人等有遊戲規則的遊戲。
- 可以不需要任何物品、道具，單告語言及想像力演繹人物情節。

同儕遊戲的發展歷程

7歲以上 合作遊戲 Cooperative play

- 小學開始練習更複雜有組織性的人際規則，在遊戲中學習合作與競爭的能力。開始練習領導、分工、貢獻專長。例如班級中的班長、排長、風紀股長、小組長。社團中的角色貢獻與各司其職。
- 騎馬打仗、捉迷藏、躲貓貓、鬼抓人、下棋、撲克牌、桌遊、躲避球、足球、籃球等有遊戲規則的活動與遊戲。
- 孩子會自由發會創造遊戲規則與類型，例如協商出棒球版的躲避球、分配角色後單憑語言及想像力角色扮演家人或師生、各自找出可發聲的樂器舉辦音樂會等。在創造想像遊戲的過程中，練習表達、協商、抗議、衝突、和解、在合作的歷程。

指導交友技巧

- 主動的肢體語言

眼神相對三秒、適當的肢體空間、微笑、
主動詢問「我可以跟你玩嗎？」

- 尋求共同感

找出共同點：我跟你一樣耶！

- 模仿行為

觀察、模仿練習、加入

孩子幫助我們成長與療癒

- 孩子是一面鏡子，照出不曾覺察到的自己
- 打手背事件
- 時間焦慮的調整

生命中的好事

好事

- 八歲以前你想得到的，可以讓你覺得被愛的【好事】
- 例如: 禮物、稱讚

對象

- 你向誰尋求這樣的好事?
- 例如: 父、母、祖母

衝動

- 直覺做甚麼事來獲得這樣的好事?
- 你會做那些事來取得這些好事?

習慣

- 發展出的需要: (例: 我需要被認同、我需要被喜歡)
- 我定義出的真理: (例: 做人不可以抗議)

人格

- 重複的行為模式
- 價值觀

孩子的成長，勾起我們的創傷

- 孩子的錯字，勾起學習的焦慮
- 孩子的失落，勾起失敗的連結
- 孩子的眼淚，勾起霸凌的焦慮

- 讓我們的議題留給我們自己，祝福孩子有比我們更順暢的方法體驗人生
- 我們和孩子一樣焦慮，但焦慮程度要比他低
- 我們和孩子一樣難過，但我們的難過程度要比他低

期別		發展階段	心裡特徵
三	後習俗道德期（20歲以上）	6 普遍倫理取向	道德判斷係以個人的倫理觀念為基礎。個人的論理觀念用於判斷是非時，具有一致性與普遍性。
		5 社會法治取向	瞭解行為規範是為維持社會秩序而經大眾同意所建立的。只要大眾共識社會規範是可以改變的
二	習俗道德期（10～20歲）	4 遵守法規取向	遵守社會規範，認定規範中鎖定的是向是不能改變的。
		3 尋求認可取向	尋求別人認可，凡是成人讚賞的，自己就認為是對的
一	前習俗道德期（9歲以下）*	2 相對功利取向	只按行為後果是否帶來需求的滿足判斷行為的好壞
		1 避罰服從取向	只從表面看行為後果的好壞。盲目服從權威，旨在逃避懲罰。

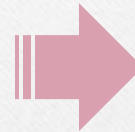
情緒反應的神經科學

出生後數個月內就完全成熟



杏仁核 (Amygdala)

感受到威脅
2/10,000秒
反應



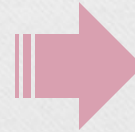
攻擊、逃跑、呆僵
動員能量準備戰鬥或求生

一旦引發，激動狀態維持18分鐘，
備戰狀態維持4小時



前額葉 (Frontal lobe)

一般狀況
0.2秒反應



身體的調節、與他人相互
協調溝通、平衡情緒、保
持反應彈性、恐懼的調整、
連結過去經驗與預測未來
心、道德意識、理性思考、
直覺、注意力

18~20歲才完全成熟

刺激輸入

常見的依附需求與渴望

- 被愛的需求
- 被需要的需求（不重要）
- 安全感的需求（被遺棄、沒有影響力、對情況無法掌控）
- 被接納的需求
- 被理解的需求
- 被保護的需求
- 被安慰的需求（沒有站在我這邊）
- 被讚賞的需求（努力被無視、沒有被感激）
- 被重視的需求
- 不被拒絕的需求
- 被渴望的需求（沒有吸引力）
- 被喜愛的需求（無能、沒有用、不夠好、做什麼都錯、達不到標準、被貶低、看不起）
- 被支持的需求

當孩子回來告訴你他所面對 的人際挫折時……

用傾聽同理引導思考代替指揮如何解決
讓孩子有機會體驗處理人際衝突的歷程

生氣下面常常隱藏著三種情緒：

傷心系列：傷心、沮喪、挫折、難過、
失望

害怕系列：恐懼、擔心、害怕、緊張

羞愧系列：自責、覺得自己不好、
覺得自己給別人惹麻煩

打人的孩子，如何協助他

傾聽的小技巧~~

四不一沒有

- 不問「為什麼」、「幹嘛」

（你這樣一定原因，可以告訴我嗎？）

- 不批評不稱讚

我看見…我聽見…我猜你的感覺…難怪，你可以多說一點嗎？

- 不主動給予指導建議或分享自己的經驗

除非對方「主動要求」

- 不搞笑轉移話題

（例：不要哭，我帶你去吃冰淇淋）

- 沒有「應該」與「標準做法」

重述對方的話，有魔力~~

只傾聽，不評價，只**重述**對方的話，或說「恩」、點頭

- 讓對方覺得你有用心想了解他
- 讓對方感受到你「無條件的接受他」、關心與愛。
- **示範對方清楚表達想法與感受**
- 讓對方藉由語言整理自己的思緒（重要且必要的過程）
- 人天生有「**從別人話語中找語病**」的能力，讓對方從你的「重述」當中，**發現自己邏輯上的不合理**，不斷的修正自己的想法與邏輯。

溝通SET原則

S：support 支持：開口先肯定情緒

E：empathy 同理

我看見你…

我聽到你說…

我猜你的心情…

T：truth

現在的狀況是…

你有什麼打算？

有助改變當事人的對話技巧

將改變的主權交還給當事人

Q:現在這個狀況，你希望達到什麼樣的目標？

Q：你碰到這個困難，**你現在有什麼打算**？

Q：你希望我可以提供你什麼樣的幫助？

Q：要改變這個狀況真的不容易，以你現在的狀況，
你覺得你可以從什麼樣的小地方開始改變？有什麼
是你目前可以為自己做的？

用數字幫助對方為自己評分

Q：你有多少(how)信心能做到呢？從1到10

Q：你對自己目前的滿意度是多少？從1到10

Q：什麼(what)狀況可以讓你的信心提高一級呢？

Q：你對自己的表現打幾分？要保持4分，你應該怎麼做？



指出你觀察到的正向特質

看見當事人的努力，即使是一點小小的進步



Q：可以告訴我你這個星期內，你做了什麼樣的小努力？可以跟我分享你的成就感嗎？

Q：維持現況真的很不簡單，你是如何做到的？

Q：你做了什麼小小的不一樣？我真的看見你改變了

Q：哇！不容易！當你做到時，你心裡的聲音是什麼？你怎麼說服自己的？

Q：你覺得應該怎麼做(what)，才能繼續保持目前的狀況？

成功

「發現例外」

Q：我記得你曾經成功過，你還記得那是在什麼情形下？什麼樣的狀況？哪時的你和現在有什麼不一樣？

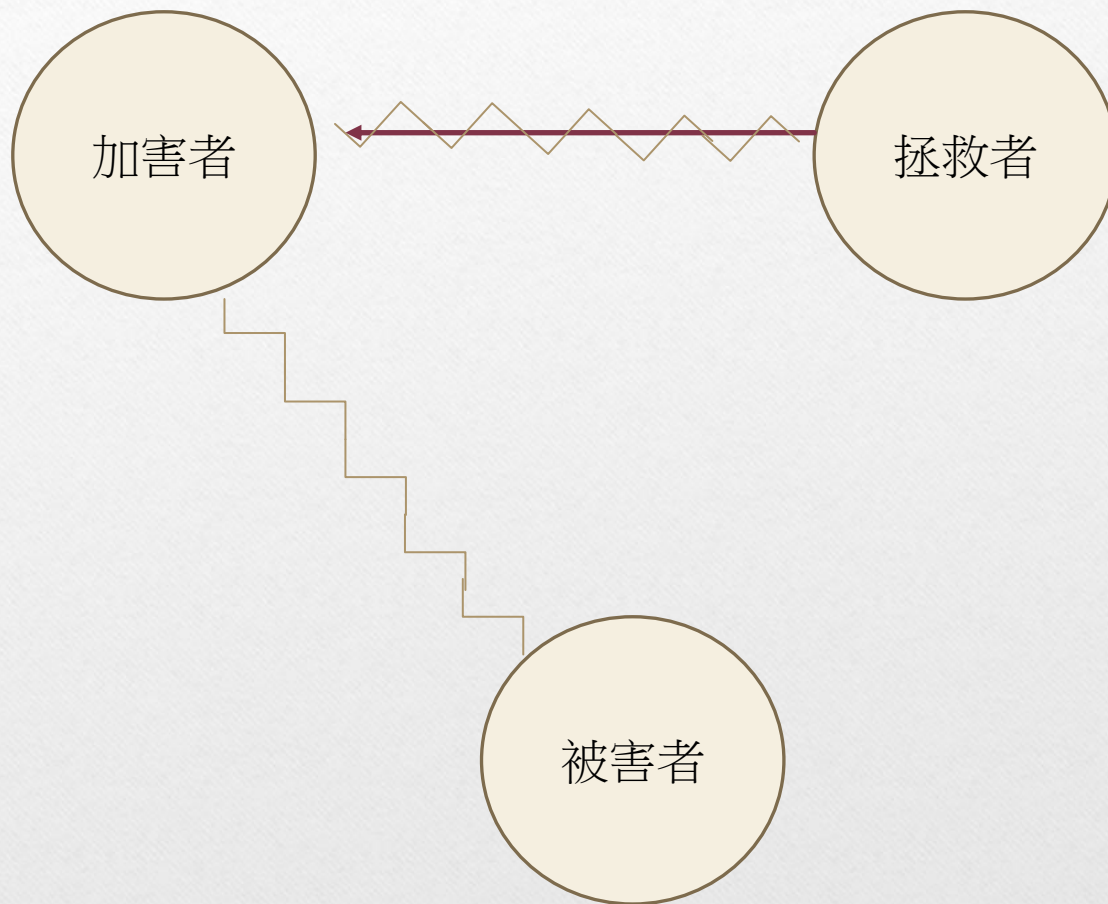
Q：多告訴我一點，那一次你做了什麼(what)，讓你可以成功？你那時是怎麼做到的？

Q：你說你現在已經做不到了，可是以前你可以做到時，你是用什麼方法做到的呢？

衝突處理

個人的抱怨

- Ex, 過敏、癢、鬧脾氣
- 處理目標：覺察自己的行為、增進表達情緒字彙、滿足被理解的需求、提供陪伴、增加煩躁的耐受力
- 處理策略：
 - 我看見….
 - 我聽見你說…
 - 我知道你現在很煩躁….
 - 我知道你好希望現在馬上就不癢，所以好煩躁…
 - 我知道你好鬱悶，不能現在就去買那個玩具，我懂。



拯救者



加害者

受害者

避免陷入人際三角關係

兩人的衝突

- Ex, 搶玩具、激怒報復
- 處理目標：
 - 覺察自己的行為
 - 勇敢表達感受
 - 同理對方的感受
 - 滿足被理解的需求
 - 增進問題解決能力



詢問：「那現在有什麼處理方法？」

方案一：優缺點

方案二：優缺點

方案三：優缺點

方案四：優缺點

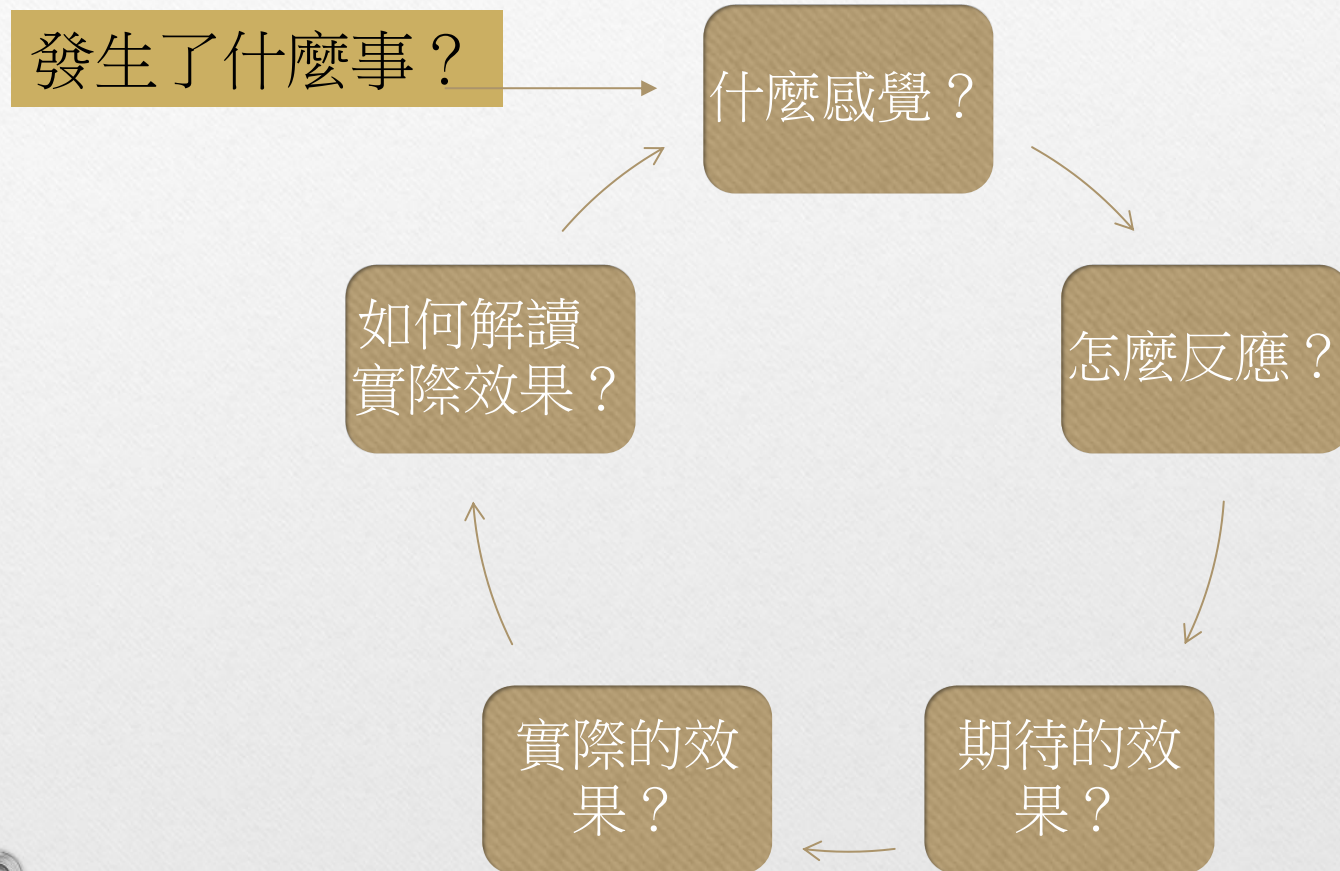
方案五：優缺點

方案六：….

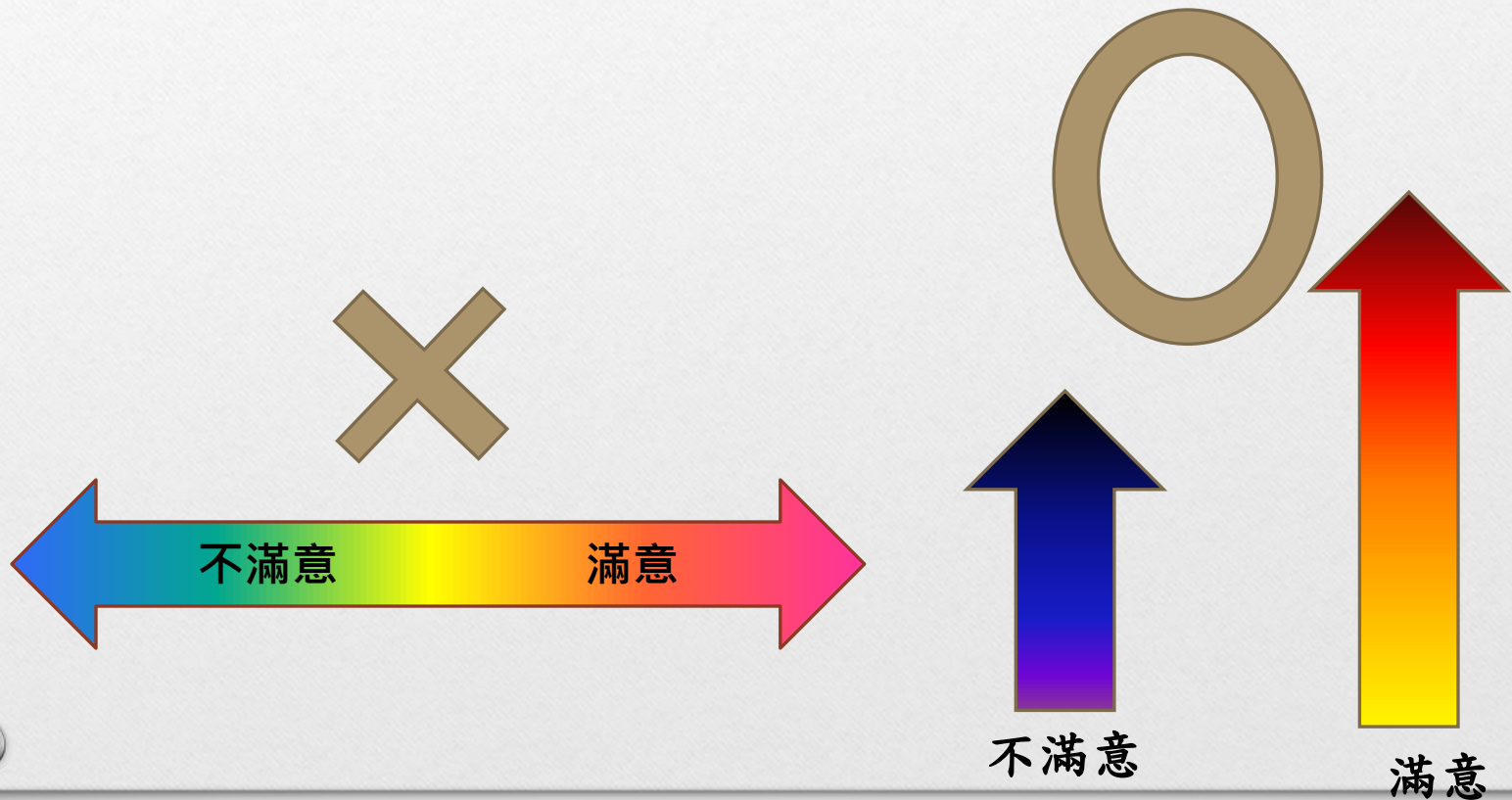


事後的抱怨

協助孩子整理思緒與找出互動中的負向循環



關係的滿意度和不滿意度



愛情公寓實驗



華盛頓大學心理學教授John Gottman邀請新婚夫妻到他的愛情公寓度假並將彼此互動錄下來，發現只要：

婚姻四殺手：批評、輕蔑、防衛、冷漠的圍牆

正向的互動：負向互動 > 5-20 : 1
即可維持長久的婚姻關係

職場上的關係存款只要2~5:1

