

幼兒情緒的發展

「嗚、嗚、嗚……」的哭聲和「腳地扭計」的動作，這些都可能是作為父母熟悉的畫面，身為父母的你或我很多時候都束手無策，一是順應孩子的要求，或者是忽視孩子，等待他自己不哭不鬧。

其實孩子在幼兒階段除了身體在發展外，語言和情緒也同樣在發展，而語言能力和情緒更是息息相關。試回想一下，剛出生的孩子沒有語言能力，總是以「哭」來表達身體的不適；大一點便學會「笑」來表示快樂；再大一點就開始出現害怕、討厭的表情等。因此，當孩子語言仍在發展中，他們較難以表達出自己的感受和情緒，便會以不同的行為表現告知父母，如剛才說的「嗚、嗚、嗚……」的哭聲和「腳地扭計」的動作等。父母應該要好好留意孩子的表達，耐心聽聽孩子的情緒，引導孩子說出心中的想法，作出適當地回應。

以下便分享一個小例子，如何透過日常生活的事件提升孩子的情緒表達技巧。

孩子：媽媽，我想要這份玩具。

媽媽：不買了，你已有很多玩具。

孩子：買啦，我很想要（嘗試拉扯媽媽的手）

媽媽：這個玩具很有趣，媽媽知道你很想……。（留意孩子的情緒表達）

孩子：（開始哭，大叫及扭動身體）是啊，我要呀！（嘗試聆聽孩子的感受）

媽媽：我知道現在未能即時購買，你有點失望。（確認情緒）

孩子：（不斷哭及身體不動）

媽媽：媽媽知道，你有點不开心，想哭……。（確認情緒）

《這個時候可以停一停，給孩子一個擁抱，讓孩子哭一會兒。》

媽媽：但我們要想想，家中有沒有地方安置新玩具。（說明限制）

媽媽：不如我們回家把地方收拾後，有足夠空間，再考慮買不買？（尋找解決方法）

其實每次孩子有情緒反應時，都是一個好好的學習機會，讓他們認識自己的情緒，不論是生氣、討厭的負面情緒，甚至是容易被遺忘的高興、舒服的正面情緒，孩子懂得正確地表達自己的感受，學懂如何平伏自己的情緒，繼而積極解決問題，都能提升孩子整體發展。

在此，給父母的小錦囊：

1. 留意孩子的情緒表達
2. 耐心聽聽孩子的感受
3. 以簡單的字眼來確認孩子的情緒
4. 向孩子說明限制
5. 一同尋找解決方法

以上文章由聖公會澳門社會服務處提供