



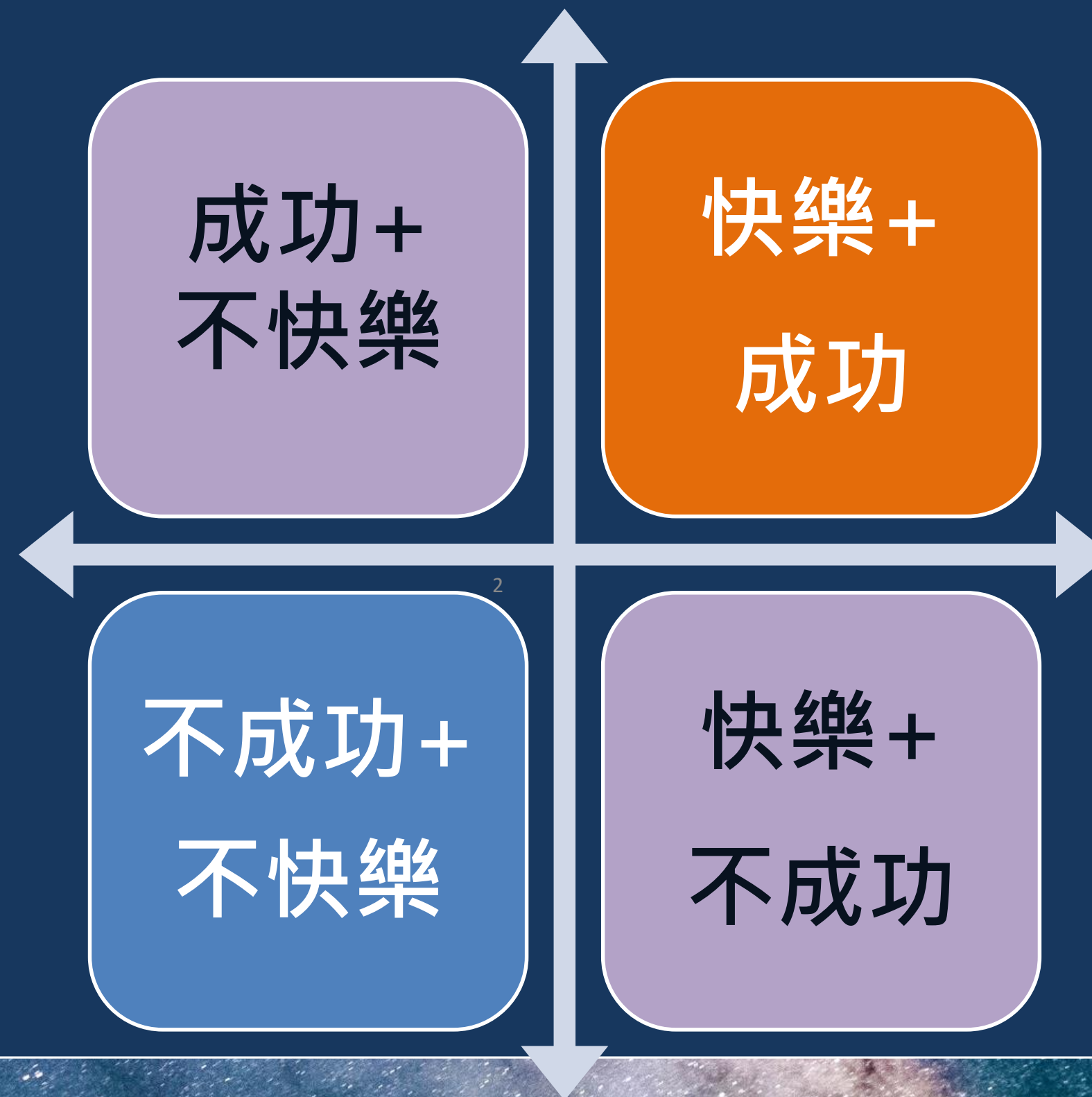
澳門特別行政區政府社會工作局
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL DO GOVERNO DA RAEM



幼兒情緒教育專題 語言是管理情緒的第一步

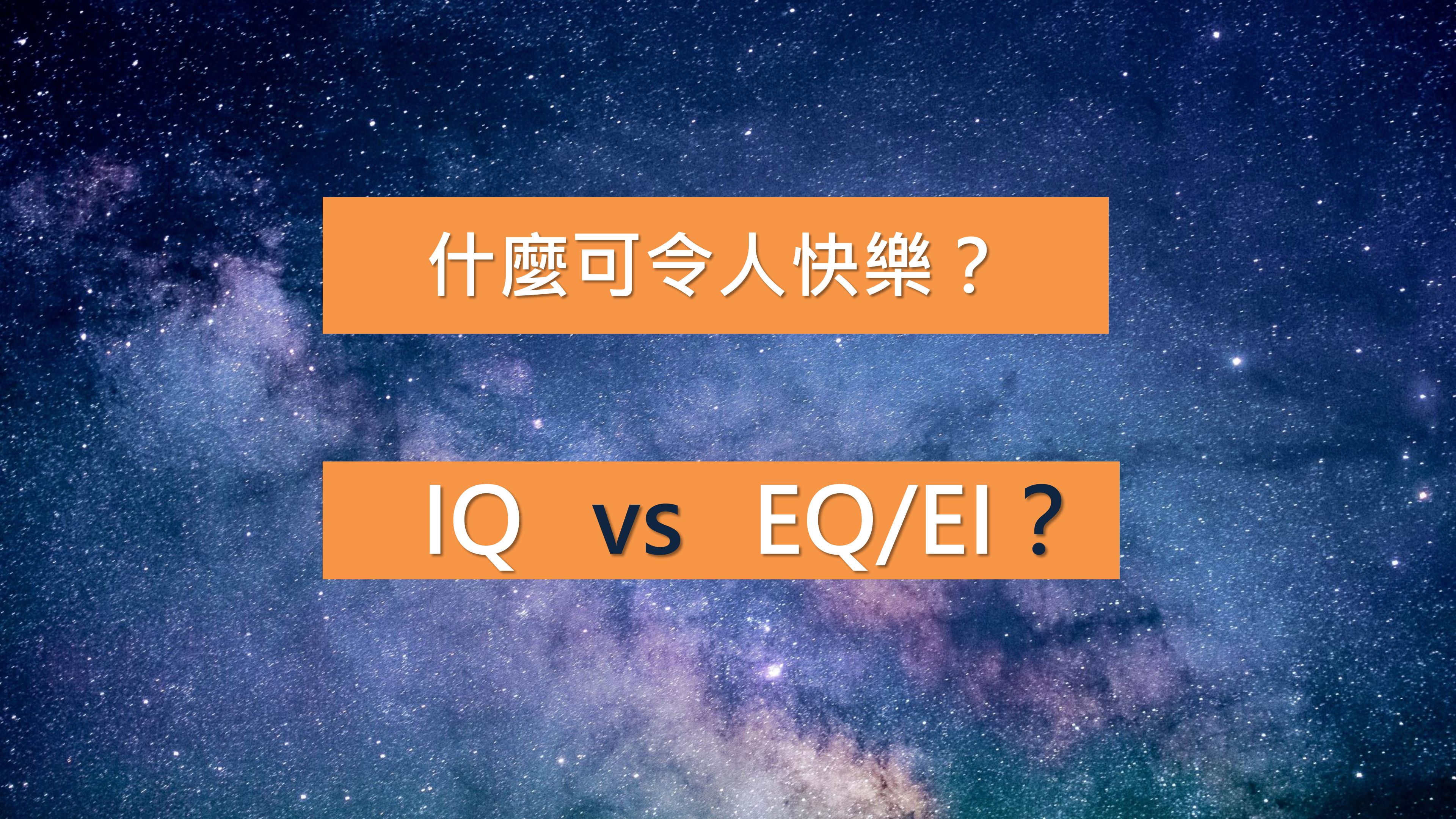


快樂 vs 成功？





什麼可令人快樂？



什麼可令人快樂？

IQ vs EQ/EI ?

情緒智能

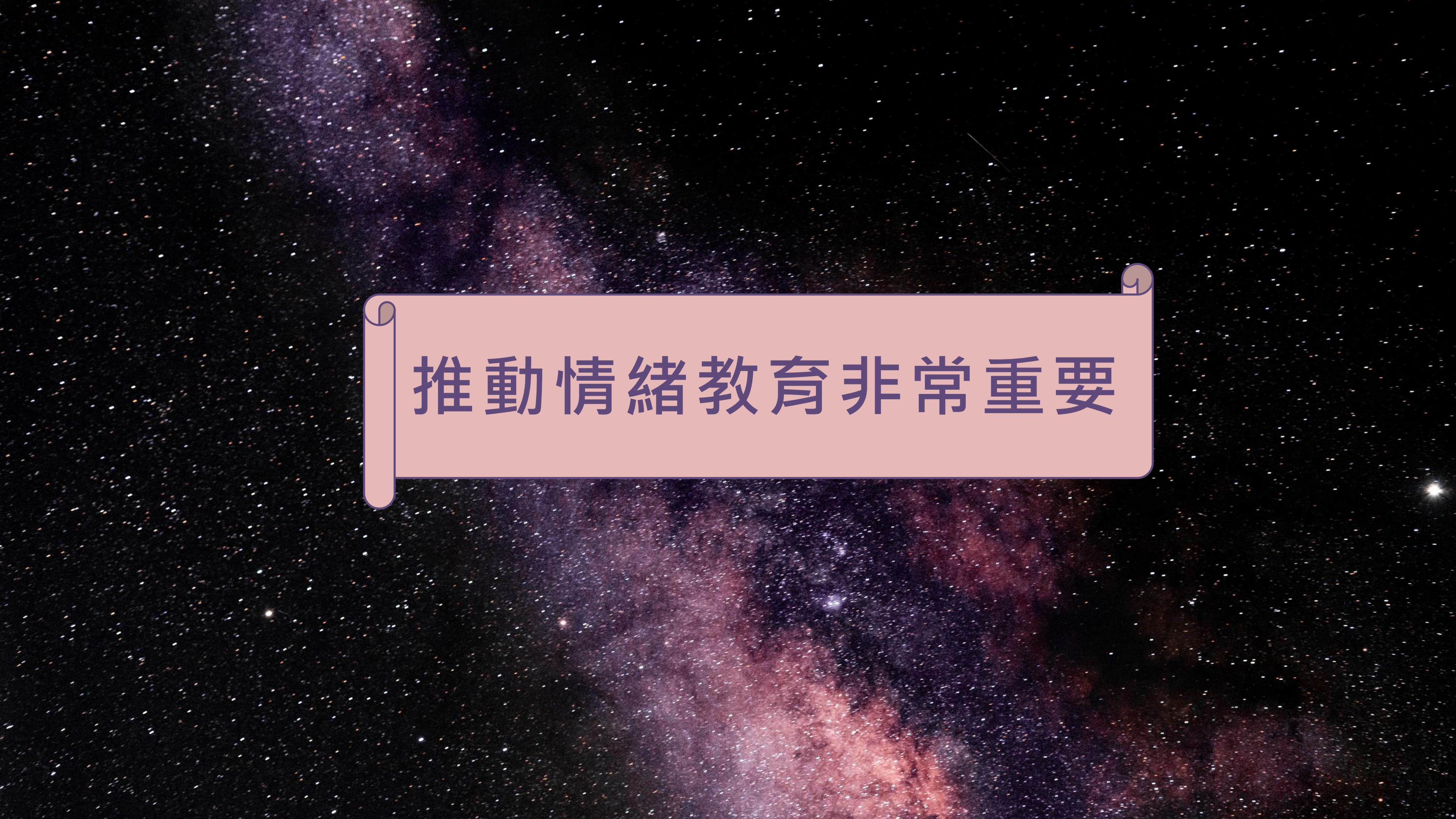
Emotional Intelligence



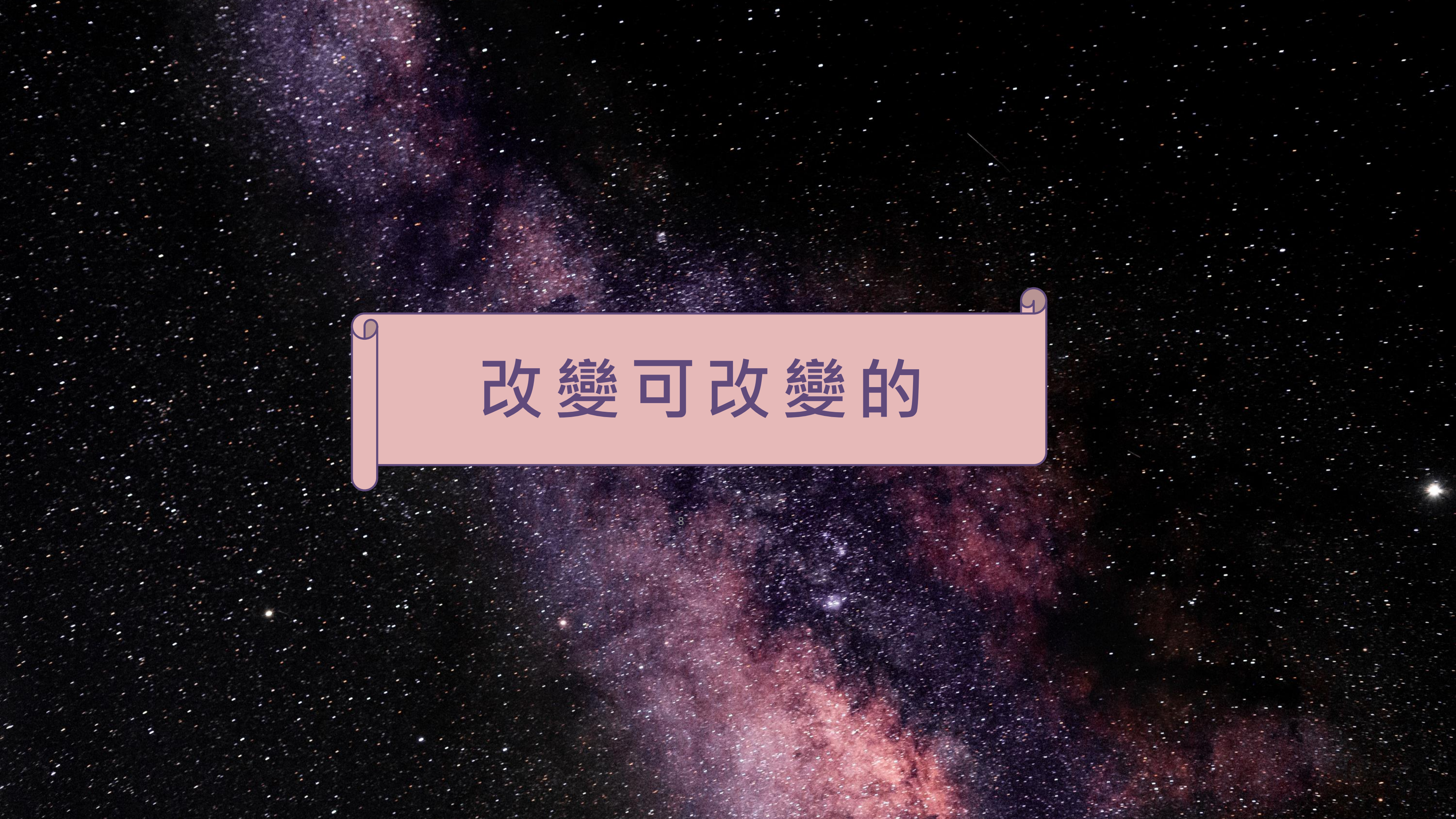


什麼可令人快樂？

IQ vs EQ/EI ?



推動情緒教育非常重要



改變可改變的

我們每個人來到這個世界，
終其一生，都是追求兩樣東西：
安全感、價值感。



阿德勒

0 至 3 歲

決定幼兒的情緒能否穩定
發展的「敏感期」

0-1

建立安全感

察覺情緒

1-2

認識自己的情緒

鼓勵表達情緒

培養正向情緒

2-3

幼兒主權論

平行遊戲模式

和順與執拗

幼兒情緒教育 專題





語言是管理情緒的第一步

六種基本的情緒

快樂



Happiness

悲傷



Sadness

驚訝



Surprise

恐懼



Fear

厭惡



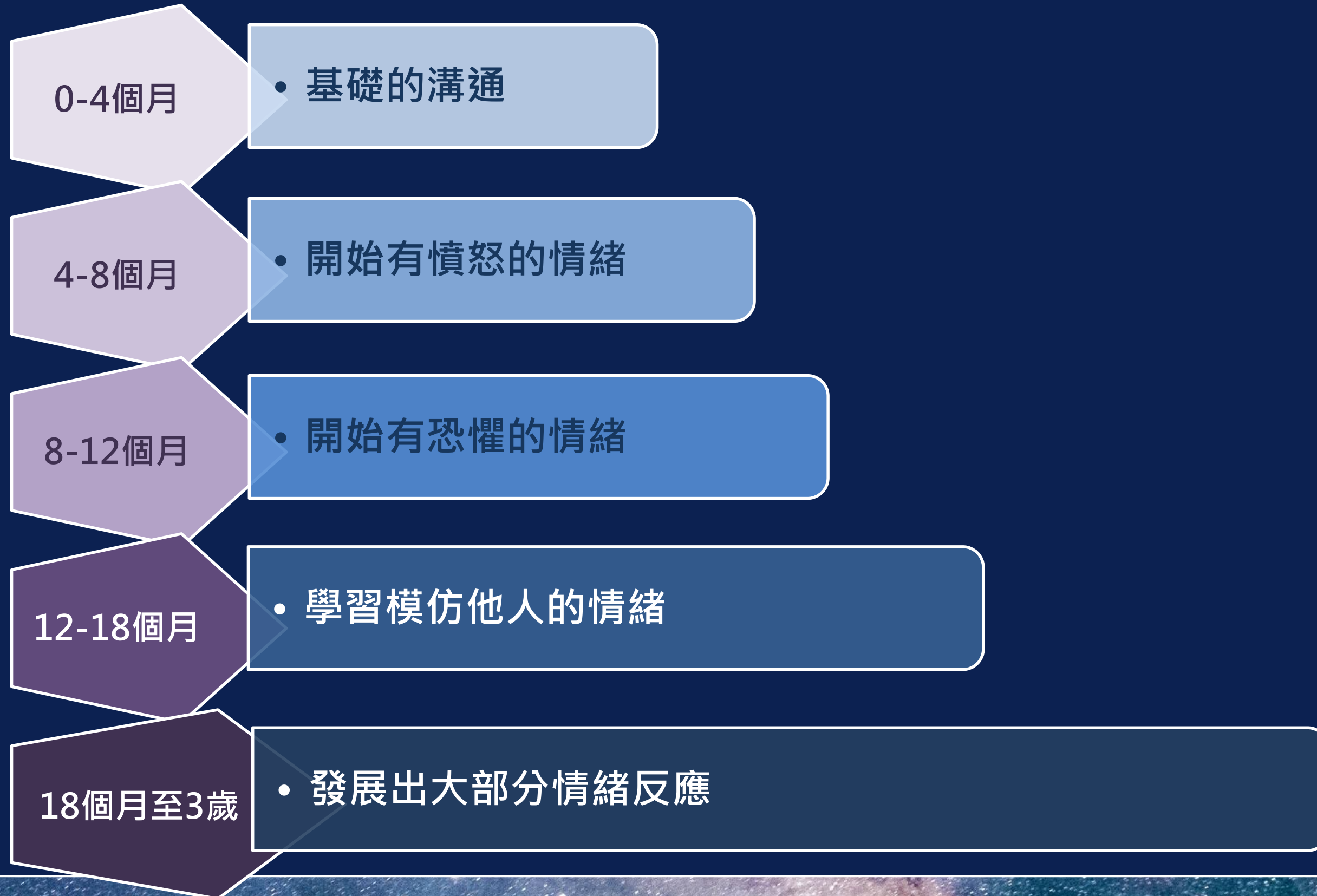
Disgust

憤怒



Anger

嬰幼兒的情緒發展階梯圖



0-4個月

- 基礎的溝通：笑和哭
- 例：社會性微笑



4-8個月

- 開始有憤怒的情緒
- 例：會大聲哭泣表示生氣



4-8個月

- 開始有憤怒的情緒
- 例：會大聲哭泣表示生氣



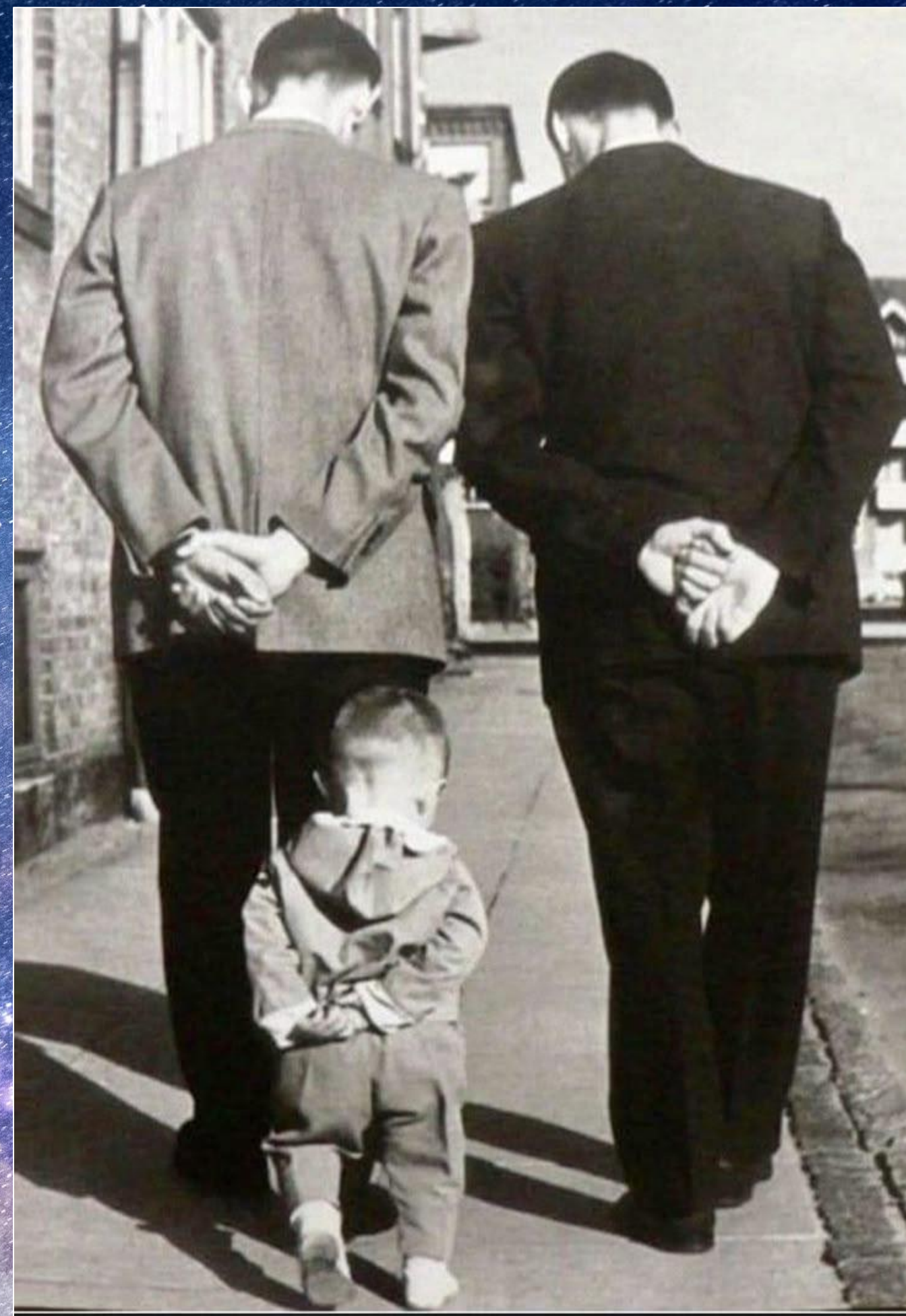
8-12個月

- 開始有恐懼的情緒
- 例：面對陌生人會有焦躁



12-18個月

- 學習模仿他人的情緒
- 具條件學習情緒管理





Affectionate



Bored



Brave



Cheerful



Comfortable



Creative



Disappointed



Disgusted



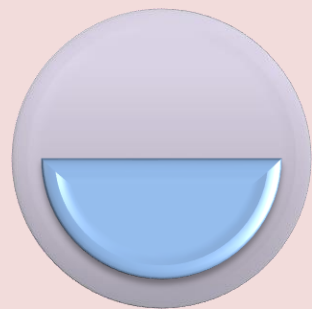
Excited



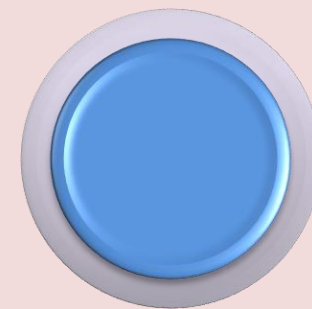
18個月-3歲

- 發展出大部分情緒反應
- 開始用語言表達情緒

照顧者如何應對不同年齡 幼兒的情緒？



0-18 個月



18 個月以上



0-18個月

口語表達能力有限，但能感受到
照顧者表達的意思。

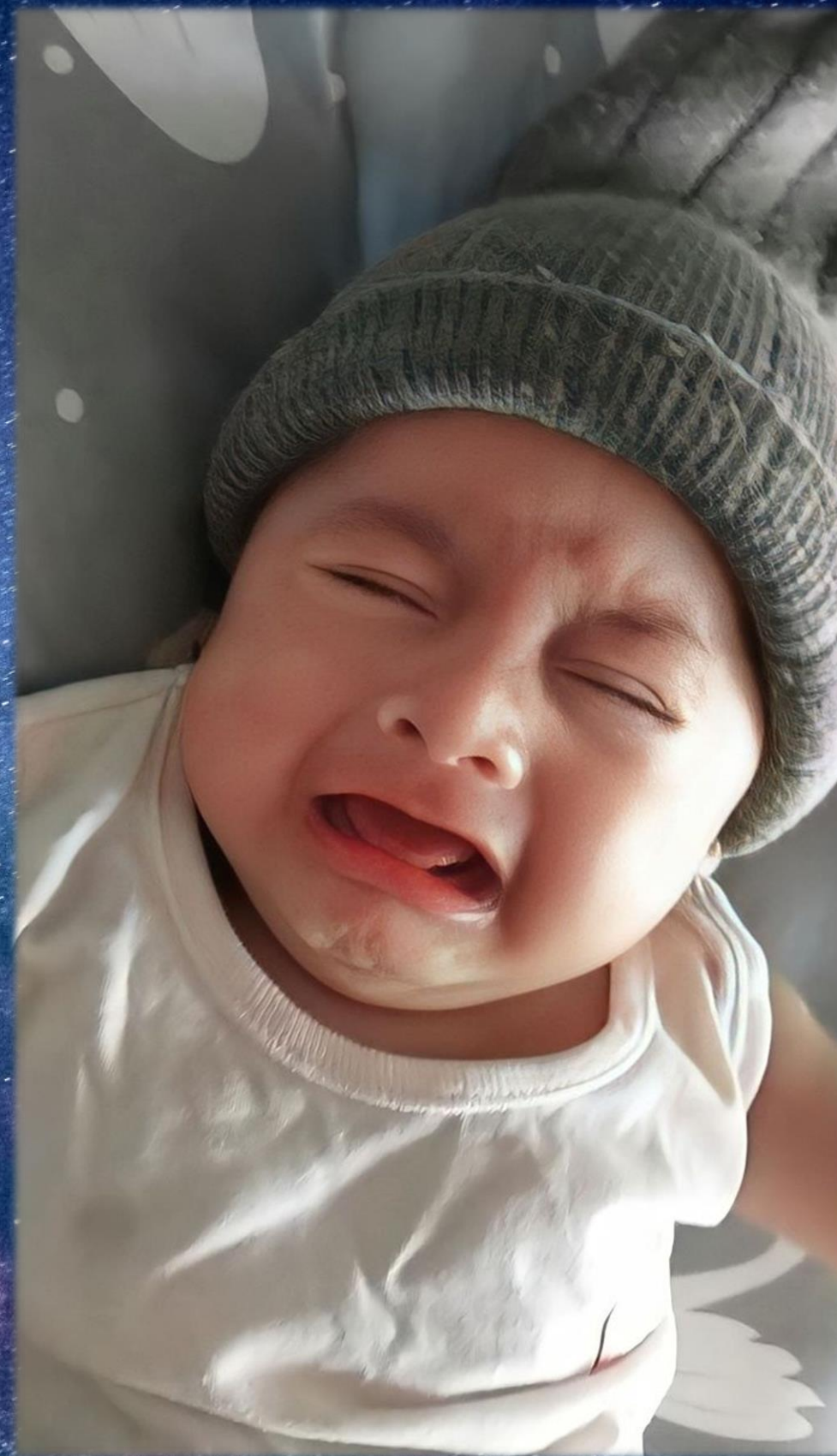




陪伴
眼神接觸
擁抱
輕撫



陪伴
眼神接觸
擁抱
輕撫





陪伴
眼神接觸
擁抱
輕撫

允許適當情緒宣洩



情緒智能

Emotional Intelligence



1.讓其覺察和辨識自己的情緒2.讓其感到情緒被理解和接納3.讓其知道用語言表達情緒是一個處理情緒的方法

用語言說出 嬰幼兒的感受



- 1.覺察和辨識自己的情緒
- 2.感到情緒被理解和接納
- 3.知道用語言表達情緒是一個處理情緒的方法

教手勢表達情緒

拍心口 = 害怕

張手 = 高興

用語言說出
嬰幼兒的感受



六種基本的情緒

快樂



Happiness

悲傷



Sadness

驚訝



Surprise

恐懼



Fear

厭惡



Disgust

憤怒



Anger

教手勢表達情緒

拍心口 = 害怕

張手 = 高興

以身作則

用語言說出
嬰幼兒的感受



協助孩子健康宣洩情緒

- 抑壓情緒 ≠ 情緒消失
- 接納情緒，設定行為界線：

✓ 可以：
扭毛巾、畫憤怒
畫、講感受

✗ 三不原則：
傷害他人
傷害自己
破壞物品

以身作則

日常接觸是最好的學習

機會

愁眉苦臉 = 「冇嘢」?



嬰幼兒持續哭泣，但尿布乾爽、肚子不餓，無明顯生理不適。

1. 分析

2. 自我提示

3. 處理

嬰幼兒持續哭泣，但尿布乾爽、肚子不餓，無明顯生理不適。

1. 分析 可能是因疲憊、過度刺激、缺乏安全感，或需要情緒釋放。

2. 自我提示 孩子現在需要的是安撫及安全感。
我的平靜能幫助孩子穩定情緒。

3. 處理

嬰幼兒持續哭泣，但尿布乾爽、肚子不餓，無明顯生理不適。

1. 分析 可能是因疲憊、過度刺激、缺乏安全感，或需要情緒釋放。

2. 自我提示 孩子現在需要的是安撫及安全感。
我的平靜能幫助孩子穩定情緒。

3. 處理

- 輕拍身體，哼唱柔和歌曲或輕聲說話（如：知道你現在很生氣，媽媽在這裡）。
- 用大毛巾包裹（安全感）或側抱輕搖，避免遮住口鼻。
- 若仍不安，輕撫按摩臉部、胸口或背部。



18 個月以上

語言開始發展，須引導用
語言表達感受。



陪伴
眼神接觸
擁抱
輕撫



陪伴
眼神接觸
擁抱
輕撫

允許適當情緒宣洩





陪伴
眼神接觸
擁抱
輕撫

以身作則



允許適當情緒宣洩



孩子因玩具被搶而大哭大鬧

1. 分析

2. 自我提示

3. 處理

孩子因玩具被搶而大哭大鬧

1. 分析 表層是憤怒，內在可能有委屈或無助。
2. 自我提示 先接納情緒，要讓孩子學習了解及管理自己的情緒，也要學習解決方法。
3. 處理

情緒教育的兩個重點



專注此時此刻

先處理心情
再處理事情



情緒智能

Emotional Intelligence



孩子因玩具被搶而大哭大鬧

情緒智能的元素	與孩子交流
瞭解自己的情緒	「玩具被搶了，你現在很生氣，對嗎？ 可以告訴我你的感受嗎？」
管理自己的情緒	
自我激勵	

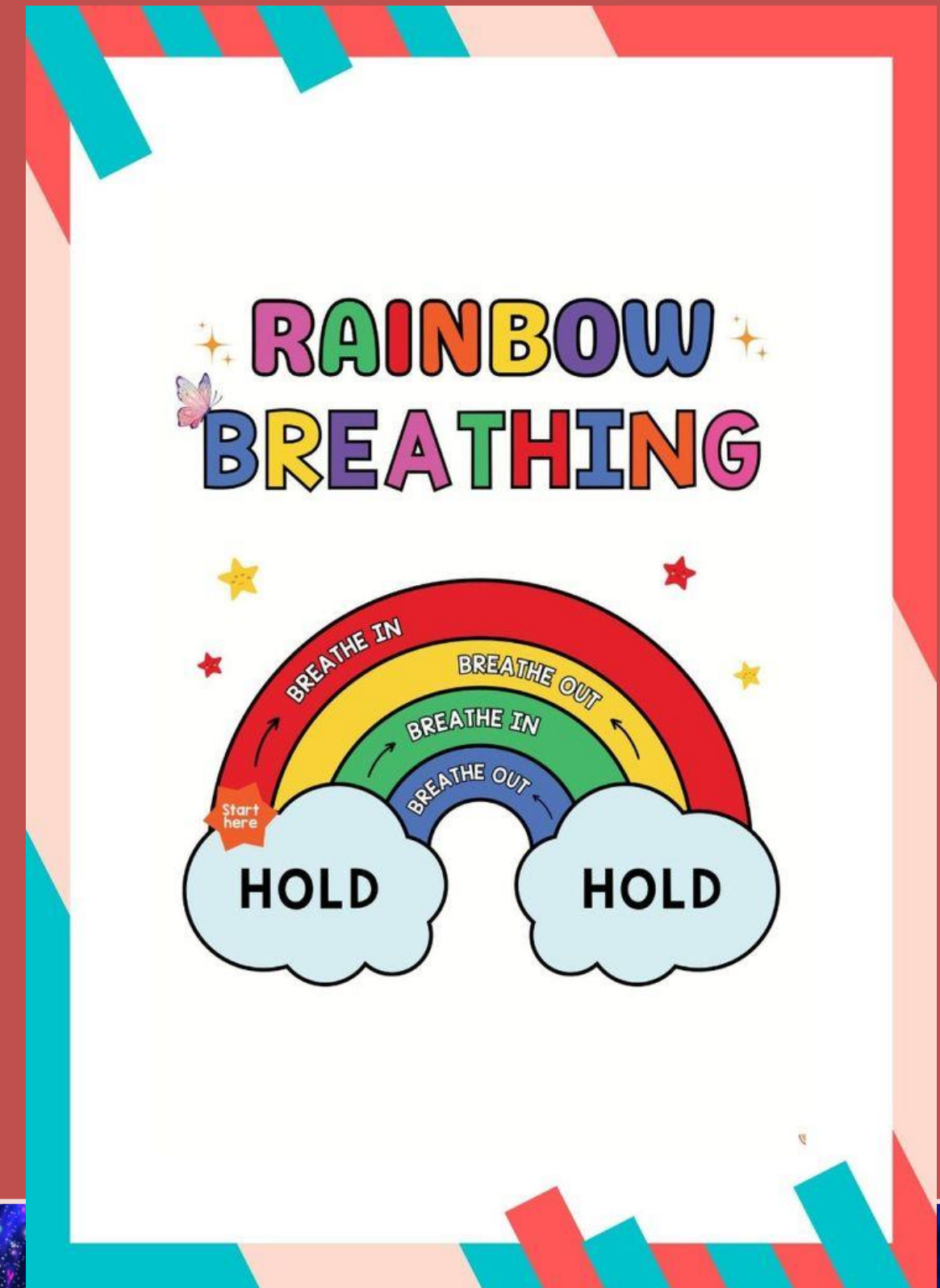
孩子因玩具被搶而大哭大鬧

情緒智能的元素	與孩子交流
瞭解自己的情緒	「玩具被搶了，你現在很生氣，對嗎？ 可以告訴我你的感受嗎？」
管理自己的情緒	「你可以怎樣舒解情緒呢？*」
自我激勵	

3分鐘重置法

- 1分鐘深呼吸
- 1分鐘宣洩活動(如捏壓力球、扭毛巾等)
- 1分鐘說感受

46



孩子因玩具被搶而大哭大鬧

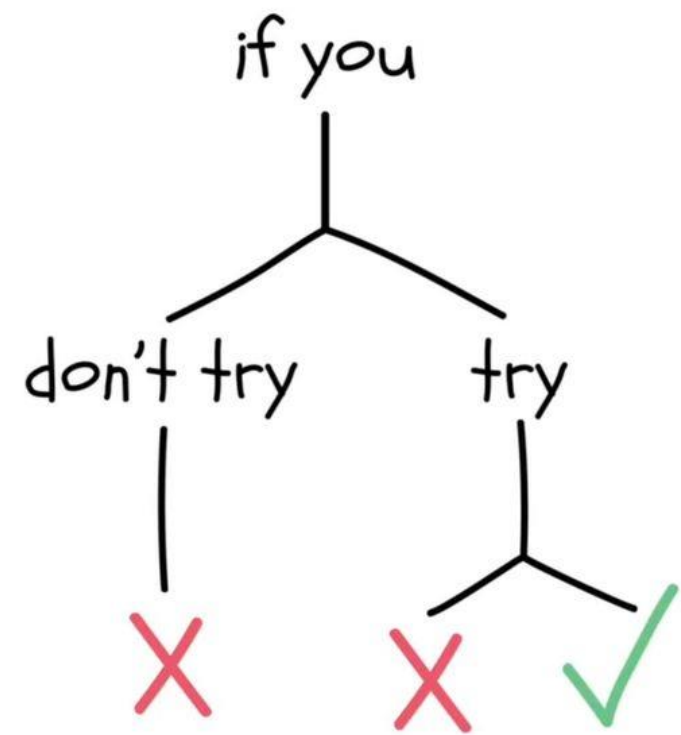
情緒智能的元素	與孩子交流
瞭解自己的情緒	「玩具被搶了，你現在很生氣，對嗎？ 可以告訴我你的感受嗎？」
管理自己的情緒	「你可以怎樣舒解情緒呢？」
自我激勵	「你可以怎樣為自己加油？」

孩子因玩具被搶而大哭大鬧

情緒智能的元素	與孩子交流
瞭解別人的情緒	「那位小朋友可能會有什麼感受？」
管理人際關係	「我們一起想想，現在可以怎樣做*？」



兩個重要原則



鼓勵嘗試



尊重意願

孩子因弟妹獲得更多關注，出現打人、哭鬧或退化行為

1. 分析

2. 自我提示

3. 處理

孩子因弟妹獲得更多關注，出現打人、哭鬧或退化行為

1. 分析 孩子可能感覺「被忽略」而有焦慮反應，對弟妹產生妒忌情緒，攻擊或退化行為是其情緒表達，目的為爭取關注。
2. 自我提示
3. 處理

從孩子角度出發

成人認為「沒什麼大不了」的事，可能是
孩子當下的全部世界。

被取笑是肥妹 → 可能是「自我價值被否定」的創傷

新玩具被弄壞 → 可能是「最珍視的東西被摧毀」的崩潰感

心愛的毛公仔被搶走 → 可能是「安全感被剝奪」的恐懼



孩子因弟妹獲得更多關注，出現打人、哭鬧或退化行為

1. 分析

孩子可能感覺被忽略而有焦慮反應，對弟妹產生妒忌情緒，攻擊或退化行為是其情緒表達，目的為爭取關注。

2. 自我提示

- 公平≠完全相同，透過讚賞增加榮譽感、給予專屬的陪伴時光，讓每個孩子感到被重視。
- 孩子的行為背後，是害怕失去愛。
- 接納孩子所有的情緒。

3. 處理

各種情緒都有其價值

- 憤怒 → 保護界限
悲傷 → 需要安慰
嫉妒 → 渴望關注
慾望 → 指引孩子做任何事的前提
- 情緒沒有對錯
- 要引導孩子關注、理解、接納自己的情緒



孩子因弟妹獲得更多關注，出現打人、哭鬧或退化行為

情緒智能的元素	與孩子交流
瞭解自己的情緒	「你覺得媽媽只關心弟妹，所以妒忌了，是嗎？可以告訴我你的感受嗎？」
管理自己的情緒	「你可以怎樣舒解情緒呢*？」
自我激勵	

333變變變

✓3次深呼吸

✓3句肯定語

我一定做得到、我是安全小戰士、
學習讓我快樂等

✓3分鐘轉移活動

串珠、拼圖等需要專注力的小遊戲

57

Keep watering yourself with good thoughts.



Bookthoughts

孩子因弟妹獲得更多關注，出現打人、哭鬧或退化行為

情緒智能的元素	與孩子交流
瞭解自己的情緒	「你覺得媽媽只關心弟妹，所以妒忌了，是嗎？可以告訴我你的感受嗎？」
管理自己的情緒	「你可以怎樣舒解情緒呢？」
自我激勵	「你可以怎樣為自己加油？」

孩子因弟妹獲得更多關注，出現打人、哭鬧或退化行為

情緒智能的元素	與孩子交流
瞭解別人的情緒	「你認為媽媽可能會有什麼感受？」
管理人際關係	「我們一起想想，現在可以怎樣做？」



情緒教育可讓我們和孩子
一起共同成長



澳門特別行政區政府社會工作局
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL DO GOVERNO DA RAEM



幼兒情緒教育專題 意見交流

