教導初生至兩歲的孩子認識情緒

以下的個案似曾相識嗎？

從出生到兩歲

迪文(6 個月大)和他的姊姊卡蓮娜(20 個月大)到了祖母的家，預備渡過另一天。這情況其實已不斷在過去幾個月的早上發生，每次迪文在母親離開時，都哭過不停，無論如何哄他都無法令他安靜下來。與此同時，卡蓮娜在不斷地拉著祖母的手臂。她想玩的娃娃嬰兒車被鎖在櫃子內，卻又無法扭開門的把手。她不喜歡要等待才得到祖母的關注，於是拍打她的弟弟，又大力用腳踏地，並使盡所有的氣力來拉動門的把手。

如果這情況發生在你的家裡，你會怎樣做？你會對其中一個孩子，甚至對兩個孩子都感到沮喪嗎？抑或你會盡量維持心內僅存的耐性，找方法去安撫兩個小孩？

焦點所在

年幼的孩子會經歷與成人一樣的情緒。孩子會感到生氣，妒忌，興奮，憂傷，傻氣，沮喪，快樂和擔心。分別是，年幼的孩子－初生至三歲－往往缺乏自制能力和語言的技巧，以成人覺得可接受的方式來表達他們強烈的感受。相反，嬰兒和幼兒都以聲音和動作來表達強烈情緒。例如，迪文以哭泣來表現他不想與母親道別。姊姊卡蓮娜則用她的肢體－拍打，踏地和拉扯－來表達她不喜歡等待，和希望拿娃娃嬰兒車來玩。

可預期的成長: 社交與情緒技能

有時，我們會低估嬰孩在不斷活躍地學習的能力，特別他們似乎大部份時間都在睡覺，吐口水，或者不斷將胡蘿蔔泥丟落餐椅旁。但這時期其實是嬰孩和幼兒學習的重要階段。這時候發展的社交與情緒技能，將是影響他們日後一生的基礎。以下的列表重點指出孩子在不同年齡所學習和使用的社交情緒技能。你可以參考這些資料，並檢視你的孩子從初生至三歲一直以來的成長與改變。

格林斯潘基本發展階段 (GREENSPAN'S ESSENTIAL DEVELOPMENTAL STAGES)

發展目標	年齡範圍	發展情況
第一階段: 對世界所有的感官經驗感覺到平靜與好奇	約初生至 3 個月大	你的嬰孩正在: • 學習如何安靜，如何接受所愛的照顧者安撫及安慰 • 學習對身邊的世界感到安全與產生興趣 • 嘗試將接收到的感官信息組織起來
2 *第二階段:* 感受到愛	約 2 至 1 0 個月大	你的嬰孩正在: • 除了自己外，更專注在父母和其他人身上 • 表達自己的情緒反應（如：微笑及皺眉） • 對其他人的陪伴表示喜悅
第三階段: 成為雙向的溝通者	約 3 至 1 0 個月大	你的嬰孩正在: • 刻意使用動作（面部表情，行動和聲音等）來溝通 • 以自己的動作來回應別人的動作 • 明白他可以用聲音和動作來讓所愛的照顧者來滿足自己的需要
4 *第四階段:* 學習解決問題與自我認知的發現	約 9 至 1 8 個月大	你的嬰孩正在: • 學習解決問題，如怎樣用積木砌成塔 • 以更繁複的方法溝通，如使用語言，表情及動作等 • 從與父母和照顧者相處的經驗中，學習別人的期望 • 培養自我的認知
第五階段: 提出想法	約 1 6 至 3 6 個月大	你的幼兒正在: • 發展象徵式概念方面的技能（如：用文字來標籤圖像：「餅乾！」） • 以言語表達需要與慾望 • 喜歡玩假裝想像遊戲 • 學習了解及表達自己的感受 • 學習明白他人感受

(Greenspan 1999)

培養良好習慣

由初生到兩歲，父母與照顧者都在幫助孩子了解情緒方面，擔當著重要的角色。其中最重要的，是滿足嬰孩的需要，愛護與照顧他們，在他們不快樂時給予安慰。這種回應式的照料，能讓幼兒與照顧他們的成人建立一個牢固和充滿愛的關係。而安全感和被愛，被照料的感覺，正是培養孩子發展健康社交情緒首個及最重要的元素。

你亦可使用其他方法來幫助孩子了解自己的情緒，和如何表達感受。年幼的孩子可培養這些良好習慣，並使其成為你們每天相處與生活常規的一部份。

- **了解你孩子的脾性**，或她面對及回應周遭環境的方法。性情會影響孩子經歷感受的程度（如沮喪或憤怒），亦會影響她能多快冷靜下來。感情豐富或反應大的孩子也許會較難控制自己的情緒。當面對強烈的情緒時，她的感受往往會更大更強烈。另一方面，性情隨和與不易受環境影響的孩子，相比則較能從容面對。你可以想想自己屬於哪種性情。其實當中並沒有「對」與「錯」。但若你能留意自己和孩子的性情，便會更了解彼此的愛好。從而你可以作出調較，並更配合你孩子的需要，幫助她成長和學習。
- **講出感受**。起初嬰孩和幼兒未必會了解你的意思：「我明白你很生氣，因為潔西踢倒了你的積木。」或「汽球飛走了，我知道你很不開心。」對著一個嬰兒講出他的感受可能令你覺得很傻。但這是非常重要的一步，能讓你的孩子辨識和表達自己感受。隨著他日漸成長，當你重複用表達感受的說話來與他溝通，他會慢慢明白你的意思。而當他能掌握到語言的技能時，他便會懂得用這些話來表達自己。
- **以身作則，示範如何正面地表達強烈情緒：**「我剛把你那杯果汁倒瀉在地上！我覺得很沮喪。我會閉上眼睛和數到五，之後再開始清理這些。」你可以用語言和行動來示範給孩子看，如何處理強烈情緒和收拾心情。當你感到很難過時，你可以先確定孩子是在一個安全的地方，然後給自己幾分鐘冷靜下來。這樣，你在示範如何克制自己之餘，亦能告訴孩子有時你也需要出去透透氣，舒緩一下。

熟能生巧

初生至兩歲的幼兒正在學習什麼是關係，情緒，安撫和自制等。你可以參考以下一些活動和方法，讓孩子更易明白這些重要概念：

由初生至１８個月

- **與嬰孩保持親密接觸。**播放你最愛的音樂，抱著寶寶，慢慢跟著拍子搖動。望向孩子的眼睛，對她微笑，將她拉近自己的身體。有時當你逛街或去探望朋友，可以將嬰兒提籃留在車內，直接以手抱著寶寶。在睡前的單對單親子時間，擁抱和撫摸寶寶。這些珍貴的親密時間可以幫助你與孩子建立牢固的關係。
- **朗讀或說關於感受的故事。**選擇有彩色插圖而沒有太多文字的書本。故事可以幫助嬰孩開始認識不同的情緒，如沮喪，憤怒，驕傲和快樂等。當你讀出故事時，指向書內的人物並說：「她好像很興奮。他看來很驚訝。」當孩子大些時，你可以問：「在這頁裡，誰很不開心呢？」若孩子能說話，你可以問：「那個寶寶有什麼感受？」
- **製作一些適合嬰兒的玩偶。**從雜誌或廣告目錄中剪下印有嬰兒和成人樣子的圖片。選擇表達不同情緒的圖像。你亦可以用家庭照片。將這些圖片粘在堅固的紙板上。你想的話，也可以在上面蓋一張透明紙，這樣即使孩子的口水滴上去也不怕！讓寶寶從中選出一張面孔並細心觀察，任她想看多久就看多久，並對她說：「那個寶寶在哭呢，他很不開心。」或「那個寶寶在笑，他和娃娃玩得很開心。」
- **玩捉迷藏。**由約 6 至 9 個月大開始，嬰兒都很愛玩捉迷藏。當你和孩子玩時，要標記著他的感受：「哦，媽媽在哪裡？我在這兒－快來找我！是不是很驚訝呢？找到媽媽開心嗎？」類似捉迷藏的遊戲可以幫助你練習與孩子分離，讓他確定：「我可能走開了，但必會回來。」

- **望著鏡子。**嬰孩在約兩歲後才能認出鏡子裡的自己。但你可以透過玩適合嬰兒的鏡子遊戲，來幫助他認識自己的面孔。當你們望著自己的倒影時，指向你的微笑並說：「我很快樂。我快樂因為我很喜歡和你在一起！」
- **觀察孩子對聲音與質料的反應。**在與孩子玩耍時，使用不同的聲音（握手搖鈴，玩具鋼琴，搖聲器）及質料（毛巾，毯子，一方塊蕾絲，一張沙紙等）。觀察孩子的反應。他喜愛什麼？不愛什麼？哪些刺激來得太多？你怎麼知道孩子玩夠了（他會哭，往別處望，睡著了等）？這些資訊能幫助你明白他的需要，讓他覺得更安全和舒適。
- **若感受太強烈，幫助孩子回復正常情緒。**你的孩子喜歡怎樣被安撫？你可嘗試用襁褓，或用毯子裹著寶寶。給他一個奶嘴，搖晃，及哼歌都可安撫小寶寶。你可以用可愛的毛絨動物或特別的毛毯來哄一歲以上的孩子。你的幼兒需要獨處的時間來冷靜下來嗎？給他一個堅定的擁抱，帶他看不同的景物，讓他跳上跳下，或讓他跑跑跳跳等，都能幫助他回復正常情緒。當你安撫孩子時，並不等如「縱容」。相反，你在教導孩子如何依靠你。孩子們也在學習如何收復失控的情緒－這正是他們一生要學習的功課。
- **知道你的寶寶能感應到你的情緒。**調查顯示，嬰孩能細心觀察身邊的人，並回應他們的感受。當你感到傷心，生氣，有壓力或擔心時，即使你盡力掩飾自己的情緒，他們也能察覺得到。當你有壓力時，他們會感到你的擁抱不一樣。即使你在微笑，但他們會看得出你憂愁的眼神。所以你必須先照顧好自己，才能照顧你的寶寶，和讓他得到安全和被愛的感覺。

照顧你自己

我們都會有受壓和支持不住的時候。你可以想想，有什麼能讓你平靜和放鬆。這樣，當遇到難題時，你便曉得怎樣做。你可以請一位可靠的成人幫助你看著孩子，讓你有時間舒緩一下；做些運動；寫日誌；與朋友，輔導員或家訪者傾訴；或者與其他家長連繫分享。當你已身為父母，很容易會忘記自己也需要被照料。我們都有這個需要！教導子女並不是易事，所有家長都需要亦應該得到支持與鼓勵。

由１８個月至２歲

- **透過玩扮演遊戲表達感受。**你的幼兒正開始玩假裝扮演。你可以使用娃娃或毛絨動物，讓他在玩樂中學習此項技能。問他：「狗狗很不開心，因為牠跌倒又腫了一片，我們可以做些什麼來使牠變回開心？」這可以幫助孩子考慮別人的感受，認識什麼是「同理心」。
- **自製一本以感受為題的書。**幼兒最愛看有你，有他們和其他朋友的照片。你可以將他快樂，傻氣，疲倦和興奮的時刻，用相機拍下來。將每張照片粘在堅固的紙張或紙板上。在照片下寫上一個形容感受的字，並在紙上打孔，然後將所有紙以毛線串起來。讓孩子向你「讀出」這本書，並告訴你他在每張照片裡的情緒。
- **透過唱歌練習情緒字句。**你的孩子正在牙牙學語，所以此時你可以用趣味的方法來幫助她，將兒歌的歌詞更改。例如，為原曲「當你開心時你就知道」加上新的句子：「當你生氣時你就知道，踩踩腳！」，「當你傷心時你就知道，抱一下！」，「當你煩躁時你就知道，找小熊！」等等。
- **在你的家找一個溫馨點。**小孩和成人一樣，都需要獨處冷靜一下。找一個角落，堆上柔軟的墊子和毛毯，再加一些毛絨玩偶和他最愛的書，給你的孩子預備一個屬於他的空間。你甚至可以用一個巨型的紙箱，剪開一道門，為他製造一間幼兒版的「舒適房」。當孩子感到沮喪時，你可鼓勵他在這裡安靜一下。
- **建議一些處理強烈情緒的方法。**我們時常告訴孩子不應做的事（如：「不要尖叫」或「別再打了」）。其實，我們更須要告訴幼兒如何表達強烈的情緒。當孩子很憤怒時，可建議她跳上跳下，拍打沙發的墊子，撕破紙張，躺在一個角落安靜下來，畫一幅表達憤怒的圖畫，或其他你認為合適的方法。目的是讓孩子明白表達情緒是正常的，她可以學習以正面，沒有傷害性的方法來舒發感受。
- **以同理心了解孩子的感受。**有時，我們給孩子的選擇並不是他們想要的。其實我們的反應往往牽引了他們的回應，所以最好是以說明事實的方式來向孩子解釋：「我明白你不想醫生給你打針，你很擔心。但打針可以令你健康。或者會有一點痛，但不會太難受，而且很快便會結束。」這樣說能幫助孩子如何面對，並繼續成長。

砰！砰！看這！看那！

當你看見孩子拿著兩個動作玩偶作戰爭狀時，也許你會有停止他玩暴力遊戲的衝動。但其實這是幼兒常見的表現。玩耍是孩子發洩強烈情緒的時間，甚至包括憤怒，煩躁或恐懼等。觀察孩子玩耍，和他一起玩，都能讓你理解他在想什麼或有什麼困難。你亦可從中明白怎樣幫助他，和令他明白周遭的世界在發生什麼和令他明白周遭的世界在發生什麼事。如果你發現孩子的遊戲持續圍繞著不愉快的主題，令你感到很不安，你可與孩子的醫生，老師或護理員，甚至育兒專家等諮詢意見。

- **幫助孩子認識自己的感受與行為。**當你能將孩子的性情和她的感受連繫起來時，亦能幫助她更了解自己。例如，當孩子覺得開始下一個活動很困難時，你可以對她說：「我知道要你剛吃完午餐便睡覺是很難的。但你已經玩過了，又吃了午飯，身體需要休息一下。讓我來幫你放鬆下來，預備上床。不如我們選擇一個故事，輕鬆一下吧。」經過一段時間，孩子便能學習到如何面對困難的情況。
- **預計發脾氣的情況。**幼兒容易發脾氣，因為他們正在學習－有時會掙扎－如何處理和表達情緒。發脾氣就是他們在說：「我失控了，需要你的幫助」。與其向他們發怒（雖然我們很容易這樣做，但會嚇怕孩子），不如幫助他們收復情緒。以下是一些建議：

1. 說出你覺得孩子有什麼感受：「你很生氣！也很沮喪！」
2. 給他一個舒發強烈情緒的渠道：「你想扔枕頭嗎？」
3. 給他需要的支持，幫助他回復心情（擁抱，獨處時間，小熊熊等）。
4. 建議他做另一項活動，轉化為正面的能量：「讓我們玩積木吧。」
5. 還有，雖然不易做到，但你須要在孩子發脾氣時盡量保持冷靜。當他「失控」時，你仍能冷靜，並教他如何自制。這樣，即使是在最困難的情況下，你亦能讓他感到安全，並知道你定會在身邊支持他。

- **提供選擇。**若給予幼兒選擇，他們會有控制感，並能面對失望的情況。你可以說：「是上床的時間了。但你可以選擇先換上睡衣，抑或先去刷牙。」選擇亦能幫助孩子處理及忘記憤怒。例如，在他發脾氣時，你可以說：「我知道你現在想哭。你想我抱抱你，還是讓你獨處一下？」

教導有關情緒用字

我們通常只想到教導一些普遍的情緒用字，如快樂，憂愁，生氣等。但其實還有很多用字，可以形容我們（和孩子）每天經歷的複雜情緒與感受。能讓孩子培養一套「情緒詞彙」，能有助他們表達及溝通自己的能有助他們表達及溝通自己的經歷與感覺。雖然嬰孩和幼兒未必能即時明白這些用字，但經過時日與練習，他們會掌握到當中的意思，並開始運用起來。以下是一些建議：

勇敢	沮喪	尷尬	安全
愉快	好奇	妒忌	鬆一口氣
擔心	友善	生氣	平靜
快樂	怕羞	沉悶	負荷不來
害怕	忽略	驚訝	有愛心
冷靜	孤獨	傻氣	煩躁
興奮	感興趣	不舒服	
混亂	驕傲	頑固	

總結

認知感受在孩子社交情緒的成長路上，是很重要的一環。嬰孩和幼兒能經歷和你一樣的感受，亦能在你快樂或憂愁時，感應你的情緒。當你用說話來形容情緒，分享他們愉快的感受，和在他們難過或煩躁時給予安慰，他們便能從中學習到重要的社交情緒技能。他們需要很多練習來學懂這門功課，也需要你付出很多耐性。但所花的時間和心思是絕對值得的。孩子們在頭兩年培養的社交情緒技能，正是他們日後一生使用並繼續建立的素質。

參考資料：Greenspan, S. (with Breslau Lewis, N.). (1999). 建立健康思維：六個經驗助你創建嬰孩與幼兒的智能及情緒成長路。Cambridge:Perseus Books.