



晴空計劃：如何處理幼兒情緒

家長講座筆記(1)

情緒是甚麼？

情緒是人類生活中的喜、怒、哀、樂、惡、憂、懼等心理情況。當我們受到某些刺激後或在特等情況下，所體驗到的各種不同的身體感覺。

幼兒情緒特徵：

短暫的

強烈的

易變的

真實的

容易激動

幼兒情緒發展階段

年齡	情緒發展
0-5 週	滿足、驚嚇、厭惡
6-8 週	高興
3-4 個月	生氣
8-9 個月	悲傷、害怕
18 個月	害羞
24 個月	驕傲
3-4 歲	嫉妒、罪惡
5-6 歲	謙虛、自信



晴空計劃：如何處理幼兒情緒

家長講座筆記(2)

父母處理情緒十忌：

1. 父母自己激動
2. 否定孩子情緒
3. 說謊、哄孩子
4. 陳腔濫調
5. 數 1 2 3 停止情緒
6. 趕急處理
7. 恐嚇
8. 大聲責罵
9. 武力鎮壓
10. 賄賂

控制情緒策略：

1. 建立正面積極思想
2. 分散注意
3. 自我提示
4. 暫離現場
5. 肌肉鬆弛
6. 聲線控制
7. 外在提醒
8. 加強潛意識控制
9. 短暫隔離
10. 刻意忽略(按情況)