講師：吳美華　醫師

1、課程主題：情緒發展及教育齊步走

1、學歷：

（1）台灣大學醫學系

2、經歷：

（1）吳美華小兒科診所負責人
（2）奇美醫院小兒科主治醫師
（3）署立台北醫院小兒科主任

第四堂　情緒發展及教育齊步走

吳美華　醫師

目標

⊙ 情緒發展史：
　1、基本情緒/複雜情緒。
　2、社會參照力。
　3、神經可塑性。
⊙ 知識與行動齊步走：情緒教養。
⊙ 情緒教養重點歸納。

內容

壹　情緒發展史

如果在嬰兒一出生後，家長就能因了解情緒調節的重要，而開始注意他們的情緒反應，對嬰兒或自己本身都很有幫助。也許有人感到困惑：真的嗎？對著那麼小的嬰兒談"情緒調節"？甚至懷疑：那麼小，除了哭以外，還有甚麼情緒？

有的！一開始當然不複雜；就是愉悅與挫折。但最重要的是，他們情緒的發展非常迅速。在挫折與愉悅之後他們接著有"驚奇"的反應，對事物"感興趣"，也會有厭惡及傷心的情緒。其實人類的基本情緒在 5-7 個月大就已發展完成，因此家長如果能在一開始就能意識到關注嬰幼兒情緒發展的重要，就是一個重要的契機！

一、基本情緒/複雜情緒

基本情緒：	高興(joy)、生氣(anger)、驚訝(surprise)、感興趣(interest)、厭惡(disgust)、沮喪(distress)、悲傷(sadness)、害怕(fear)等等（Dragh-Lorenz, 2001）。基本情緒具普世的表現與解讀，5-7 個月大的寶寶即可經驗完成。
複雜情緒：	尷尬、羞恥、愧疚、羨慕、驕傲等等，又名"自我情緒"，因為這些情緒會傷害或強化自我感覺，約在 2-3 歲後開始浮現。

⊙基本情緒發展里程

1 個月	2 到 4 個月
◆可以被安撫。 ◆需求滿足時會發出聲音。 ◆可以感受到照護者的部分情緒。 ◆自我安撫（吸吮）。 ◆愉悅，挫折。	◆經常性微笑。 ◆發出愉悅的滿足聲。 ◆對新奇的事感興趣（成人的表情）。 ◆哭與挫折關聯性變大。 ◆發出聲音引起注意。 ◆愉悅、挫折、驚奇、厭惡、傷心、感興趣。

5 到 7 個月	8 到 12 個月
◆微笑及咯咯笑。 ◆表示對某些人的喜悅與不悅。 ◆對一些遊戲有興趣及高興。 ◆驚訝感。 ◆聲調開始因情緒而不同。 ◆開始反映大人的情緒。 ◆生氣、害怕、高興、難過、焦慮、驚奇。	◆生氣，發脾氣，大發脾氣，暴怒。 ◆分離焦慮。 ◆幽默感。 ◆黏住照護者，尋找安全感。 ◆明顯表示喜悅。 ◆引起注意。 ◆憤怒、焦慮、喜悅、幽默、情緒強度上升。

基本情緒是無關種族的！所有人類嬰兒表現時間大致相同，白人黑人與亞洲人等沒有差別，代表基本情緒之生物性因素大於心理性！而且情緒的表情及表現也是人類共通的。

複雜情緒則不然！複雜情緒的發展與環境非常相關，也就是父母的態度影響很大！

研究報告顯示，孩子感到驕傲或自卑的程度依父母對其成敗反應而定（Alessandri & Lewis, 1996）。孩子愧疚或羞恥的程度也依父母對違規的反應而定（Hoffman, 2000；Tangnery & Dearing, 2002）。

科羅拉州大學做了一個實驗來看看兩歲孩子，如何對同一事件卻產生不同感受（羞恥感與愧疚感）與做法。

※ （場景）：

和藹可親的阿姨給了寶寶一個阿姨自己的心愛娃娃玩，然後離開（陷阱是這個娃娃的腳並不牢固）。寶寶玩著玩著，就在腳掉下來之際，阿姨推門進來，這下怎好？兒童發展學家仔細觀察孩子們的反應，他們觀察到兩種複雜情緒：羞恥感（shame）與愧疚感（guilt）。

一類寶寶看到阿姨進來，會弓起身子，背向阿姨，不敢有眼神的接觸；好像很痛苦，希望這事從來沒發生過，也最好不要有任何人發現，簡單說就是試圖逃避。

另一類寶寶看到阿姨進來，則立刻展示壞掉的腳給她看，並試圖修復。雖然這些寶寶看起來也很挫折，不過直接面對問題時反而顯得舒坦。

這是怎麼來的？有人逃避，有人面對。

逃避者希望事件自動消失，面對者則是想要解決問題。

逃避者產生的就是羞恥感，面對者則是產生愧疚感，平常若不仔細用腦去想，會以為此二者並無不同。不過在這個實驗裡，充分地告訴我們，他們不但不同，還大大地影響未來自我的感受。研究也顯示，羞恥感與憂鬱症，成癮與暴怒的發生極為相關。

複雜情緒的萌芽也代表著孩子開始有自我意識，可是這個意識如何變化，父母將扮演一個很重要的角色，因為環境與時間會使自我意識發展有了加成效果。

二、社會參照力

成人的情緒反應會影響孩子的表現，children see, children do。所以說，成人是孩子的情緒參考點，我們稱之為"社會參照力"（social reference），這是嬰幼兒期學習看待世界的重要機轉。

這種學習的經過也許我們可用"閱讀"或"看電視電影"這些事來做比擬，例如：一個愛看韓劇的人，即使從來沒戀愛過，卻也從故事情節中經歷了他人的喜怒哀樂，也許以後遇到類似的事情還會以戲劇裡學到的做法來處理呢！閱讀也是如此。人短暫的一生中不可能經歷過所有事情，旅行過所有世界名勝，我們需要尋找書中的哲理，心得與感想來豐富我們的能力與反應。幼兒就是從成人的表情，聲調與語言當中，"閱讀"、"觀賞"與"學習"將來他遇事時的處理方式；與我們讀書，看電影並無二致。

有一個原本是設計來了解人的知覺發展的視覺懸崖測驗（visual cliff test），被其他心理學家拿來研究嬰幼兒如何由觀察母親的表情線索來決定自己的下一步動作。

實驗是這樣的：在一個透明有深度的巨大箱子內布置出高低端，因為上面是透明玻璃板，所以寶寶在爬行到中段時，會產生視覺上的懸崖感，好像要從高處跌下去一樣。因為嬰幼兒已經發展出這種判斷視差的感覺能力，所以當他們爬行到中段時，會本能地停下來，不敢過去，如果此時，在爬行終點等著的媽媽，露出笑容，發出鼓勵的語言聲調，那寶寶會克服恐懼，繼續爬過去；相反地，如果媽媽面露恐慌，發出禁止的聲調，孩子會認為媽媽也肯定他所見到的懸崖是真的，因而不敢前行轉身爬回原點。

嬰幼兒期就是這樣在參照著大人的世界！社會參照力加廣加深嬰幼兒的所見所聞，是嬰幼兒期情緒發展的重要里程碑！大人真重要啊！切勿妄自菲薄！

有趣的還有，年紀越小對父母的正向反應強，但隨著年紀漸長，對負向的反應會變強。這從演化的角度來看是很說得通的，畢竟負向的線索能幫助我們躲過危險，存活率得以上升，因此專家提醒父母的負向反應對寶寶的參照力較之正向更為強大！也因此我們強調平和的父母很重要，經常大驚小怪的父母所散發出的負向反應會阻止孩子探索！

所以父母要盡早有情緒教養概念，你的反應他都看在眼裡，記在腦裡，學在心裡，一切都會成為他 EQ 的元素。著名的 EQ 學者，丹尼爾・柯洛曼（Daniel Goleman）說，情緒智商（EQ）很早就發展了，就在與父母、老師的每個互動經驗中誕生了！這就是社會參照力！

三、神經可塑性

我們的大腦具有"**神經可塑性**"---腦部構造可因為後天的經驗學習而改變！並且神經可塑性最強的時期就是 0-3 歲！

情緒教育對於情緒與理智相關調控的區域具有重大的影響。換句話說，情緒教育可塑造"管理調節大腦情緒與理智"的區域，影響杏仁核、前額葉，以及與其往來之神經連結（鉤束）！情緒教育使得孩子從大腦結構上獲得根本的助益，而成為高 EQ 的人。

因為我們的神經具"可塑性"，所以誇張一點的說，大腦是可以"被設計"的！因此情緒教育要從嬰幼兒期開始。因為神經可塑性就是這麼早！假如我們知道爬行對孩子運動機能發育的重要，因此鼓勵他們多爬爬；我們也知道認知能力需要刺激，所以經常與他們玩遊戲，那麼情緒發展也始於嬰兒期，我們怎麼就可以不管它呢？？？

舉例來說，當孩子很憤怒而摔壞玩具時，我們想像他的情緒腦火山爆發，而理智腦束手無策。可是如果家長有情緒教育的知識，知道上下層腦連結的神經"配線"（鉤束）需要時間形成，但有方法則可固化其結構，因而不出口罵他或責打他，取而代之的是先協助他替情緒命名（此舉可以讓他從爆發的情緒腦中找到出路）--- "我看得出來你非常生氣"，接著同理他"你也不想傷害玩具的"（此舉協助他冷靜情緒腦），然後協助他設立界線並解決問題"弄壞玩具就沒有了，所以當你生氣時，你可以..... "（此舉協助他的新腦發揮功用）。

我們這樣做的目的，與協助孩子溜滑梯、騎三輪車、拉小提琴或彈鋼琴一樣；只是我們要幫助他們的部位由運動神經，手部肌肉或聽覺系統，轉到情緒與理智的連結系統。

請善用大腦的神經可塑性來培育情緒調節力強的孩子！

貳 *知識與行動齊步走：情緒教養*

第一堂課時已經提到嬰幼兒期的情緒教育有 3 個步驟：察覺、體認、回應。

※其重點如下：

⊙ "察覺"的重點

1、 從出生一開始就要認真辨識，從聲音、語言、表情、眼神、姿勢來觀察。
2、 晚個幾秒鐘再介入；切勿像彈簧一樣立即反射處理！
3、 每一個寶寶的情緒語言都是獨一無二的。父母花時間就能找到頻率！
4、 猜不到！再猜！多想想，再歸納。

⊙ "體認"的重點

1、 成為情緒輔導型父母需要學習與練習。
2、 孩子出生後就在模仿與學習。
3、 情緒教育影響神經連結、構造、基因表現。
4、 父母子女依附關係始於出生。
5、 幼兒期（1-3 歲）複雜情緒即開始顯現。

⊙ "回應"的重點

1、 從一出生開始就是最好的時機，永不嫌太早。
2、 把握每一個機會"聽"與"說"。
3、 寶寶任何聲音都當成是講話溝通。
4、 仔細聽，還要讓他有機會"說"。
5、 學他說。
6、 別當他不懂，盡量說。
7、 用正確的話語回應他的"話"。

進階版的情緒教養則因孩子的語言能力發展而逐步擴張，可分為 5 個步驟。

※（步驟一）察覺情緒

⊙ 察覺照護者自己情緒:有沒有可能需要一些獨處的時間來放鬆一下，或做些事情（包括：察覺內觀、放鬆訓練、察覺身體的反應、睡眠變化、寫日記、演奏樂器、做情緒紀錄、繪畫....等）來調節情緒。

⊙ 察覺孩子情緒：仔細觀察，孩子很單純的，但是不去察覺，你就什麼也看不到。

※（步驟二）體認親密時刻來到：危機就是轉機

⊙ 從小危機做起：早期發現輕微情緒問題，就可以討論與處理。例如：

明天是運動會，父母知道孩子的運動神經不佳，擔心自己會跑最後一名，父母可以在晚上先跟孩子談談擔心與挫折的情緒，並討論參加運動會的意義在哪裡。

⊙ 情緒分享是關係的基礎:情緒分享是增進親子關係的最佳時機之一，父母親需要好好把握。

※（步驟三）同理傾聽

⊙ 眼到：眼睛看著孩子表情與肢體語言。

⊙ 耳到：好好用耳朵聽聽他們說的內容與聲調。

⊙ 口到：溫暖的語調來回應。

⊙ 心到：感覺到與孩子情感上的連結。

※（步驟四）標示情緒，從出生就可以做了！

⊙ 無形變具體。用情緒詞彙直接幫忙標示，例如：你好傷心喔！很生氣！很高興，很不好意思等等，以便將來孩子可以具體描述自己的感受。

⊙ 使用語言讓左腦運作更佳，加快情緒的安撫作用。

※（步驟五）先與孩子設限以解決問題

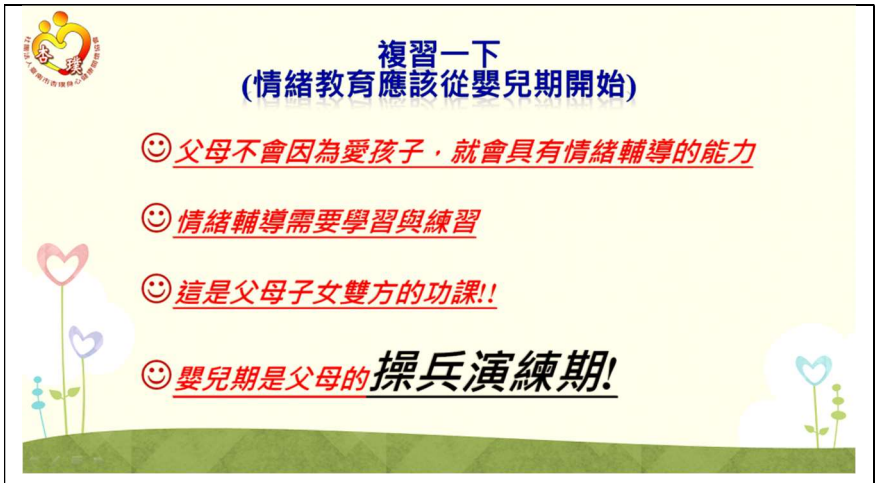
⊙ 給予"真的"可以的選擇。(例如:別問要不要穿？要問穿 A 還是 B？)

⊙ 給予明確而清晰的指導。隨著孩子長大，更要讓他們有加入討論的機會。

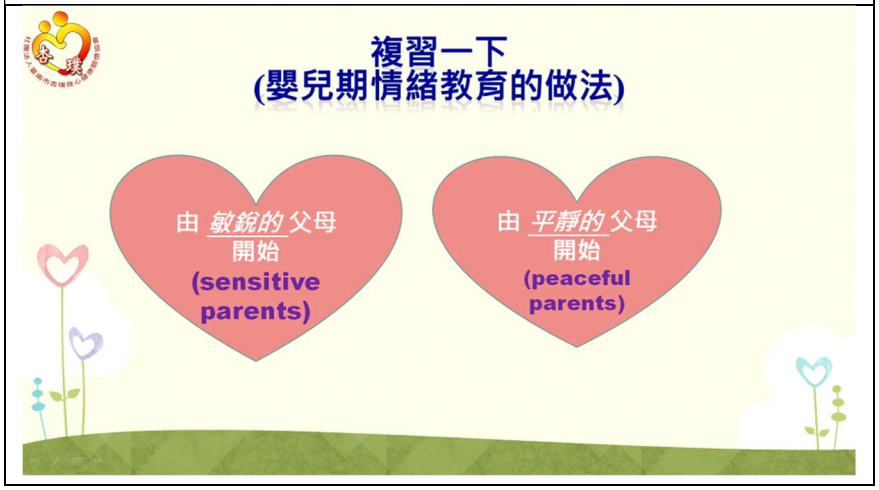
叁 *情緒教養重點歸納*

1、情緒發展如此早，你要有概念。
2、始終記住情緒調節力的重要。
3、神經可塑性使 EQ 可塑造。
4、記住情緒調節 5 步驟。
5、玩些情緒啟蒙遊戲—把握機會替情緒命名。
6、情緒強度下降，才能解決問題。
7、記住終極目標：自覺（察覺自己）、覺人（察覺他人）、自理（調節自己）、理人（人際關係）、決策（解決問題）。

補充講義


複習一下
(情緒教育應該從嬰兒期開始)
☺父母不會因為愛孩子，就會具有情緒輔導的能力
☺情緒輔導需要學習與練習
☺這是父母子女雙方的功課!!
☺嬰兒期是父母的操兵演練期!

複習一下
(嬰兒期情緒教育的做法)
回應
體認
察覺
同理傾聽
標示情緒
設限與解決問題
體認親密
察覺需要


複習一下
(嬰兒期情緒教育的做法)
由 敏銳的 父母
開始
(sensitive parents)
由 平靜的 父母
開始
(peaceful parents)

情緒發展史

父母先懂,才能懂孩子

新生兒的情緒理論

初始情緒(proto-emotion): 滿足(satisfaction) 挫折(frustration)

↓

基本情緒(basic emotions or 1st secondary emotions)

基本情緒發展里程

1個月

- ☺可以被安撫
- ☺需求滿足時會發出聲音
- ☺可以感受到照護者的部分情緒
- ☺自我安撫(吸吮)
- ☺愉悅,挫折

2到4個月

- ☺經常性微笑
- ☺發出愉悅的滿足聲
- ☺對新奇的事感興趣(成人的表情)
- ☺哭與挫折關聯性變大
- ☺發出聲音引起注意
- ☺愉悅,挫折,驚奇,厭惡,傷心,感興趣

基本情緒發展里程

5到7個月

- 微笑及咯咯笑
- 表示對某些人的喜悅與不悅
- 對一些遊戲有興趣及高興
- 驚訝感
- 聲調開始因情緒而不同
- 開始反映大人的情緒
- 生氣,害怕,高興,難過,焦慮,驚奇

8到12個月

- 生氣,發脾氣,大發脾氣,暴怒
- 分離焦慮
- 幽默感
- 黏住照護者,尋找安全感
- 明顯表示喜悅
- 引起注意
- 憤怒,焦慮,喜悅,幽默,情緒強度上升

焦慮

陌生人焦慮—6-8M/O ➡ 8-10M/O

分離焦慮--- 9-10M/O ➡14-18M/O ➡ 持續

複雜情緒

複雜情緒發展里程

複雜情緒(complex emotions; secondary emotions; self-conscious emotions)

1) 尷尬,羞恥,愧疚,羨慕,驕傲,狂妄.....
2) 這些情緒傷害或強化自我
3) 在1.5-3歲開始浮現
4) 與環境非常相關(又稱secondary social emotions)

複雜情緒發展里程

父母對自覺情緒的影響

1. 孩子驕傲或自卑的程度
   - ◆依父母對其成敗反應而定 (Alessandri & Lewis, 1996)
   - ◆批評、輕蔑(笨、蠢、壞、粗心.....)
2. 孩子愧疚或羞恥的程度
   - ◆依父母對違規的反應而定 (Hoffman, 2000.Tangnery&Dearing, 2002)

複雜情緒發展里程

複雜情緒發展相關因子

1. 認知力(認識自我,認識社會規則)
2. 環境影響
3. 時間培育

ERIKSON'S(艾利克森)
人生發展八階段理論

期別	心理發展	相關人物	質疑
第一期(0-2歲)	信任/不信任	母親	我可以相信世界嗎?
第二期(2-3歲)	自主/羞恥,懷疑	家長	我OK嗎? (Is it OK to be me?)

情緒的發展史重點!!

1.比你以為的早
2.比你以為的複雜
3.你本身比你以為的重要
4.嬰兒能力比你以為的更完備
5.所有的人都很重要(家庭與社會)
6.別忘了複雜情緒與自我感覺的關聯性

Baby imitation

知識與行動
齊步走!!

"察覺"的重點

察覺

1.從出生一開始就要認真辨識,從聲音,語言,表情,眼神,姿勢來觀察.

2.晚個幾秒鐘再介入;切勿像彈簧一樣立即反射處理!

3.每一個寶寶的情緒語言都是獨一無二的.父母花時間就能找到頻率!

4.猜不到!再猜!多想想,再歸納.

"體認"的重點

體認

☺成為情緒輔導型父母需要學習與練習

☺孩子出生後就在模仿與學習

☺情緒教育影響神經連結、構造、基因表現

☺父母子女依附關係始於出生

☺幼兒期(1-3歲)複雜情緒即開始顯現

"回應"的重點

回應

☺從一出生開始就是最好的時機，永不嫌太早
☺把握每一個機會"聽"與"說"
☺寶寶任何聲音都當成是講話溝通
☺仔細聽，還要讓他有機會"說"
☺學他說
☺別當他不懂，盡量說
☺用正確的話語回應他的"話"

一切都是為了要替表達情緒做準備

情緒教養五步驟

練習!再練習!
直到成習慣!

(一)情緒發展如此早,你要有概念!!

因循式教養 VS 自覺式教養

就只要三點!

哪些事情不要做?

漠不關心,爭吵聲,暴力,目睹暴力

都是絕對會危害孩子情緒發展的問題.

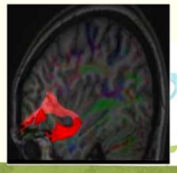
這些互動方式影響孩子看自己及看世界的眼光.

這些互動方式不只引起心理問題,也影響腦部結構.

(二)始終記住情緒調節力的重要

☺情緒調節能力可以經由情緒教育學習得來

☺ *發洩情緒是本能，紓解情緒是本領*
(火山爆發)　　(冷卻火山)
再加蓋!!

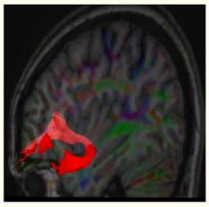


(三)神經可塑性使EQ可塑造

☺路是人走出來的！

☺神經網路是可經驗學習來的！

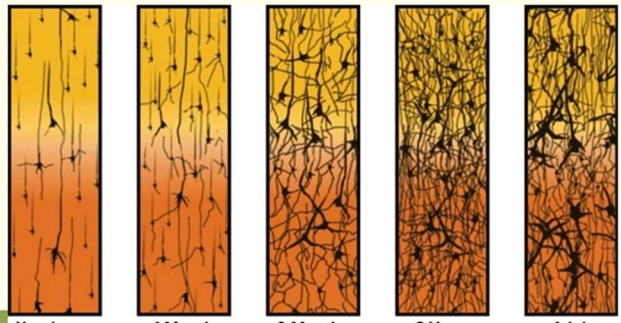
☺從情緒腦到新腦的
*鉤束*尤其重要！
(連結到蓋子)



100公分的1000天(腦部發發發!)

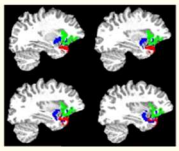
1.在一歲左右,腦大小就約是成人的一半了.
2.兩,三歲時就約達80%大小了.
3.兩歲左右嬰兒的神經網路連結是這輩子最多的時候.
過了這個時期,就一直修剪掉不會用到的部分!

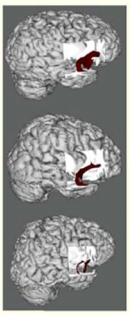
突觸的成長與修剪



fMRI& DTI

Predicting Behavioral Deficits in Pediatric Traumatic Brain Injury
Through Uncinate Fasciculus Integrity
Chad P. Johnson,[1] Jenifer Juranek,[2] Larry A. Kramer,[3] Mary R. Prasad,[2]
Paul R. Swank,[2] and Linda Ewing-Cobbs[2,4]
J Int Neuropsychol Soc(2011)





神經學

(四)記住情緒調節五步驟

(五)情緒啟蒙遊戲----*把握機會替情緒"命名"*

嚇一跳----害怕
好吃------高興,開心,快樂
跌倒------害怕+疼痛+傷心
被拒------不高興,傷心,生氣
爸爸回家了----快樂

情緒啟蒙遊戲-----*布偶*

情緒啟蒙遊戲---*大家一起做表情*

PUPPET TALK—指偶

情緒啟蒙遊戲—*想像引導*

小兔子一看到媽媽，會感到.....?
你想到奶奶家，就會想到.....?
記得昨天去曉華家，阿姨罵曉華時，你覺得.....?

情緒繪本

作業

⊙作業一：還記得小時候讓你覺得很羞恥的事嗎？大人的反應如何？對你的影響為何？這件事對你養育自己的孩子有沒有影響？

⊙作業二：情緒調節 5 步驟中，你覺得最難的部分是什麼？