

有效處理兒童衝突與行為管理：

從玩具爭奪到
生活常規自理能力的建立

周奕岑 職能治療師

Hello

I AM

OCCUPATIONAL THERAPIST

我是一名擁有20年資歷的職能治療師，
致力於兒童發展相關的服務範疇，
陪孩子一起快樂成長，
是我努力達成的目標，

讓我們透過專業，幫助每個孩子閃耀發光！



Work *Experience*

宏恩醫院

2004 - 2006

主要服務：中風、脊髓損傷、燒燙傷、骨折等生理疾病患者。

大千醫療社團法人南勢醫院

2007- 2021

主要服務：過動症、自閉症、思覺失調、躁鬱症、人格違常、成癮疾患等心理疾病患者。

邑宸職能治療所

2022- 2024

主要服務：長期照護老年疾病患者。

行動職能治療師

2025

主要服務：感覺統合、過動兒、自閉症、兒童青少年嚴重情緒行為問題、教育部定講師、學校系統職能治療師、巡迴演講。



現職：

- ▶ 苗栗縣晴光正向行為支持專業服務協會理事長
- ▶ 新竹縣職能治療師公會理事
- ▶ 仁德醫護管理專科學校 復健科 兼任講師
- ▶ 苗栗縣心理衛生中心 外聘職能治療師
- ▶ 史丹佛幼稚園感覺統合老師
- ▶ 苗栗縣學校系統職能治療師
- ▶ 新竹縣伊甸嚴重行為問題輔導老師

經歷：

- ▶ 大千醫療社團法人南勢醫院 職能治療師
- ▶ 育達科技大學人際成長團體治療師
- ▶ 育達科技大學幼保系業界協同教師
- ▶ 苗栗縣職業輔導評量人員
- ▶ 苗栗縣職能治療師公會常務理事
- ▶ 苗栗縣職能治療師公會常務監事

大綱

01

兒童衝突的根源

02

玩具爭奪的解決策略

03

生活常規與自理能力的建立

04

情緒爆發的應對技巧

05

常見誤區與避免方法

06

行為管理的長期策略

01

兒童衝突的根源

兒童衝突的根源

兒童衝突是社交發展過程中的一部分，當他們的需求、情緒或價值觀與他人發生衝突時，就可能引發爭執或行為問題。

理解兒童衝突的根源，有助於成人提供適當的指導與介入，幫助孩子發展更好的社交技巧與情緒調節能力。

以下是影響兒童衝突的主要因素：

一、發展階段影響

不同年齡階段的兒童，由於認知、情緒調節與社交能力發展程度不同，衝突行為的表現也會有所差異。

1. 幼兒期（1-3歲）：以自我為中心的世界

◆ 衝突特徵：

- 以「自我為中心」，認為所有物品都應該屬於自己，尚未發展「分享」與「輪流」概念。
- 主要依賴本能行為表達需求，如哭鬧、推擠、搶奪。
- 情緒調節能力尚未成熟，容易因為小事大哭大鬧。

◆ 常見衝突類型：

- 物品爭奪：不願分享玩具或食物。
- 需求未被滿足：例如想要某個物品但未得到，會大聲哭鬧或推人。
- 情緒失控：因挫折而出現攻擊性行為，如咬人、抓人。

◆ 處理方式：

- 使用簡單語言與動作引導，如「我們輪流玩，一人五分鐘」。
- 運用視覺提示，如圖片或手勢，讓孩子理解輪流與分享的概念。
- 教導基本的情緒表達，如「請用說的，不要用推的」。

一、發展階段影響

不同年齡階段的兒童，由於認知、情緒調節與社交能力發展程度不同，衝突行為的表現也會有所差異。

2. 學齡前階段（3-6歲）：學習社交與合作

◆ 衝突特徵：

- 社交興趣增加，但仍以「自我需求」為主，難以從他人角度思考。
- 語言表達能力提升，能開始討論與協商，但仍需要成人引導。
- 規則意識尚未穩固，可能因「不公平」或「輸掉遊戲」而情緒失控。

◆ 常見衝突類型：

- **社交競爭**：爭奪誰當「老大」、誰可以決定遊戲規則。
- **不公平感**：覺得自己被忽視，或對方得到較多關注或資源。
- **輪流問題**：對於「等待」仍感到困難，如不願排隊或輪流使用遊具。

◆ 處理方式：

- 教導基本的衝突解決技巧，如「換你了」、「我們一起玩好嗎？」
- 透過角色扮演幫助孩子學習換位思考，如「如果你是對方，你會怎麼感覺？」
- 使用計時器等客觀工具，協助孩子理解公平輪流。

一、發展階段影響

不同年齡階段的兒童，由於認知、情緒調節與社交能力發展程度不同，衝突行為的表現也會有所差異。

3. 學齡期（6歲以上）：建立規範與群體意識

◆ 衝突特徵：

- 能夠理解規則與公平原則，但仍可能因個人情緒影響行為。
- 社交圈擴展，開始重視同儕關係，容易因「誰和誰比較好」產生糾紛。
- 道德觀念發展中，可能會「搬弄是非」或用言語影響他人。

◆ 常見衝突類型：

- 小團體排擠：如「你不能跟我們一起玩」的情況。
- 價值觀衝突：如「誰比較厲害」、「誰應該當隊長」。
- 規則糾紛：對於遊戲規則或分組方式的意見不一致。

◆ 處理方式：

- 鼓勵團隊合作，提供合作型遊戲來減少競爭性衝突。
- 引導孩子自行協商，如：「你們可以討論一個大家都能接受的方法。」
- 讓孩子學習承擔責任，例如：「如果規則對你來說不公平，那你願意怎麼調整？」

二、影響兒童衝突的主要因素

1. 氣質影響

兒童的氣質特質決定了他們如何回應衝突。例如：

- ▶ **高敏感孩子**：容易因他人的語氣或行為而受傷，可能過度反應或逃避衝突。
- ▶ **高衝動孩子**：可能在未思考的情況下直接行動，如推人、搶玩具。
- ▶ **低適應力孩子**：對於變化或不按計劃進行的情境容易感到焦慮，導致情緒化反應。

✓ 應對方式：

針對高敏感孩子，提供「安全感」，讓他們學習用語言表達感受。

針對高衝動孩子，運用「暫停區」，讓他們學習冷靜技巧。

針對低適應力孩子，提供「預先提醒」，幫助他們準備好應對變化。

二、影響兒童衝突的主要因素

2. 社交技巧發展

部分兒童因為語言能力較弱或缺乏解決問題的經驗，容易在衝突中出現哭鬧或攻擊行為。

✓ 應對方式：

教導「如何開口請求」：「我可以玩一下嗎？」

運用「情境模擬」，幫助孩子練習如何應對不同的社交問題。

二、影響兒童衝突的主要因素

3. 家庭與環境影響

兒童的家庭環境與托育場域的規則，會影響他們如何應對衝突。例如：

- ▶ **家中規範寬鬆**：孩子可能不理解「等待」、「輪流」等概念。
- ▶ **家長常用暴力或大聲斥責**：孩子可能以攻擊性方式應對問題。
- ▶ **托育環境中規則不一致**：孩子在不同場所可能表現出不同的行為，如「在家會讓步，但在學校會搶玩具」。

✓ 應對方式：

統一規則：家庭與托育環境應有一致的行為標準。

示範正確行為：成人在面對衝突時應表現出理性與尊重，讓孩子學習榜樣。

手足衝突

手足衝突是家庭中常見的現象，通常與**資源競爭**、**個性差異**、**成長階段**等因素有關。這些衝突雖然讓家長頭痛，但其實是孩子學習**溝通**、**妥協**、**合作**的重要機會。

1. 手足衝突的常見原因

- ▶ **資源競爭**：玩具、父母的關愛、空間、食物等有限資源的爭奪。
- ▶ **年齡與發展階段差異**：年幼孩子比較自我中心，較難理解公平與分享；年長孩子可能覺得自己的權利受侵害。
- ▶ **個性差異**：個性外向的孩子可能較具主導性，而內向的孩子可能較容易讓步或壓抑情緒。
- ▶ **不公平感**：孩子可能覺得父母偏心，導致怨懟與衝突。
- ▶ **模仿與競爭**：孩子會模仿彼此的行為，也會競爭父母的關注。

2. 處理手足衝突的方法

(1) 建立明確的規則

- 設立**「不動手、不罵人」**的基本家規，讓孩子了解什麼行為是不可接受的。
- 規定**輪流**、**共享**的原則，例如：「你玩10分鐘，然後換哥哥/弟弟/姊姊/妹妹」。

(2) 引導孩子表達情緒

- 教孩子用語言表達不滿，例如：「我不喜歡你搶我的玩具」而不是打人或哭鬧。
- 幫助孩子理解彼此的感受，例如：「你覺得生氣，因為你還沒玩夠對嗎？」。

2. 處理手足衝突的方法

(3) 父母保持公平與中立

- 避免直接偏袒某一方，而是幫助雙方找到**雙贏**的解決方案。
- 不要標籤孩子，例如：「你怎麼老是欺負弟弟！」這可能讓孩子產生敵對心理。

(4) 鼓勵合作而非競爭

- 創造合作的機會，例如一起完成家務、玩需要合作的遊戲（拼圖、建構積木）。
- 讚美合作行為：「你們剛剛一起整理房間，真的很棒！」。

(5) 讓孩子學會解決問題

- 當衝突發生時，引導孩子自己思考解決方法：「你們覺得有什麼方法可以解決這個問題？」。
- 如果孩子無法解決，提供選擇讓他們決定，例如：「你們要一起玩，還是分開玩？」。

3. 長遠影響：從衝突到手足情誼

手足衝突雖然難免，但透過**正確的引導**，孩子可以學會：

- ▶ **換位思考**（理解別人的感受）。
- ▶ **問題解決能力**（思考如何解決衝突）。
- ▶ **人際技巧**（學會溝通、妥協、合作）。
- ▶ **建立深厚的手足情誼**（從競爭轉變為互相扶持的關係）。

02

玩具爭奪的解決策略

玩具爭奪是幼兒和學齡前兒童常見的衝突之一，主要原因包括「自我中心思維」、「缺乏分享與輪流概念」、「語言表達能力不足」等。

當孩子搶玩具時，成人的引導方式會影響他們未來的社交行為與問題解決能力。因此，透過有效的策略，不僅能減少衝突，還能幫助孩子發展合作精神和同理心。

一、了解玩具爭奪的核心問題

1. 發展階段影響

2-3歲：以自我為中心，尚未理解「分享」概念。

3-5歲：開始學習輪流與合作，但需要成人的示範與提醒。

6歲以上：能夠協商與討論，但仍可能因「公平感」產生爭執。

2. 影響爭奪行為的因素

氣質特質：有些孩子較急躁，容易衝動行動。

環境因素：如果玩具數量有限，衝突機率較高。

情緒狀態：當孩子疲憊、飢餓或情緒不佳時，更容易發生爭執。

二、有效解決玩具爭奪的策略

1. 預防性策略：降低衝突發生的機率

(1) 建立清楚規則

- ☺ 提前告知：「我們玩玩具要輪流，搶是不行的。」
- ☺ 用具體方式說明，如：「玩一分鐘換人」或「每個人都能玩到，但要輪流。」

(2) 提供足夠的資源

- ☺ 增加相似的玩具數量，例如積木或車車類型多準備幾組。
- ☺ 讓孩子選擇不同的遊戲區，分散可能發生爭奪的場景。

(3) 使用視覺提示與工具

- ☺ 透過沙漏、計時器幫助孩子理解「輪流」概念，如：「當沙漏漏完，換下一個人。」
- ☺ 使用圖片或小圖卡說明輪流與分享的步驟。

二、有效解決玩具爭奪的策略

2. 當下介入策略：如何處理爭奪衝突

當孩子因玩具爭奪發生爭執時，成人的介入方式很重要。以下步驟可以幫助孩子學習解決衝突的技巧：

(1) 保持冷靜，避免立即指責

- ☺ 避免直接說「你不可以搶！」，這會讓孩子感到挫敗。
- ☺ 先觀察狀況，再以溫和但堅定的態度介入。

(2) 描述問題，讓孩子理解發生了什麼

- ☺ 以中立語氣說明：「我看到你們兩個都想要這個玩具。」
- ☺ 讓孩子自己表達需求：「你為什麼想要這個玩具？」

二、有效解決玩具爭奪的策略

(3) 提供解決方案，讓孩子學習協商

根據年齡與能力，提供不同的選擇：

- ✓ **2-3歲**：「這是XX的玩具，我們可以等他玩完再換你。」（示範等待與輪流）
- ✓ **3-5歲**：「你們可以輪流玩，或是一起玩，哪個好呢？」（鼓勵協商）
- ✓ **6歲以上**：「你們可以討論看看，有沒有公平的方法？」（引導孩子自行解決）

(4) 使用計時器或「等待區」策略

- ✓ 讓孩子理解：「現在A玩2分鐘，然後換B。」
- ✓ 如果爭執嚴重，讓玩具「休息一下」，等孩子冷靜後再討論如何輪流。

(5) 示範與強化正向行為

- ✓ 當孩子成功輪流時，給予具體鼓勵：「你剛剛願意等，這樣大家都能玩，很棒！」
- ✓ 透過角色扮演教導：「如果你的朋友搶玩具，你可以說什麼？」（如：「我也想玩，可以輪流嗎？」）

二、有效解決玩具爭奪的策略

3. 事後引導策略：幫助孩子學習與成長

(1) 引導孩子思考行為影響

- ☺ 問：「你剛剛搶玩具的時候，對方怎麼感覺？」
- ☺ 幫助孩子理解：「如果別人也搶你的玩具，你會怎麼感覺？」

(2) 練習解決衝突的技能

- ☺ 教孩子簡單的語句，如：「我可以借一下嗎？」或「我們一起玩吧！」
- ☺ 透過繪本或社交故事幫助孩子理解如何處理爭執。

(3) 維持一致性，幫助孩子內化行為

- ☺ 每次遇到類似情境，使用相同策略，讓孩子逐漸建立習慣。
- ☺ 在日常生活中鼓勵分享與輪流，例如家庭成員一起遊戲時示範「輪流」概念。

三、特殊情況處理

(1) 孩子持續搶玩具，不願遵守規則

✓ 策略：

- ☺ 讓玩具「暫停」，直到孩子能夠遵守規則。
- ☺ 直接請孩子坐到「冷靜區」，讓他學習情緒調節。

(2) 孩子因為玩具爭奪產生攻擊行為（如推人、咬人）

✓ 策略：

- ☺ 立刻制止：「我們不能用手打人，你可以用說的。」
- ☺ 引導孩子學習替代行為，如：「你生氣的時候可以怎麼做？」

(3) 孩子因為爭奪玩具情緒崩潰，大哭不止

✓ 策略：

- ☺ 先安撫情緒：「我知道你很想玩這個，但我們要學會等一下。」
- ☺ 提供「轉移注意力」的方法，如請孩子選擇另一個玩具或遊戲。

03

生活常規與自理能力的建立

什麼是生活常規與自理能力？

- ▶ **生活常規：**
指孩子在日常生活中應遵守的固定作息與行為規範，像是吃飯時間、午睡、洗手、排隊、收玩具、如廁等。
- ▶ **自理能力：**
指孩子能夠依年齡發展，逐步獨立完成生活所需的技能，如自己吃飯、穿衣、如廁、刷牙、收拾東西等。
- ▶ **建立生活常規與自理能力，能幫助孩子：**
 - ✓ 建立安全感與可預期性
 - ✓ 培養責任感與獨立性
 - ✓ 減少混亂與行為問題的發生
 - ✓ 強化自信心與自我效能感

一、了解發展階段的能力差異

年齡	可發展生活常規	可練習自理能力
1-2歲	穩定的作息、簡單的指令（如坐好吃飯）	用手抓食物、嘗試拿湯匙、自行脫鞋
2-3歲	固定如廁、用餐、午睡等時程	自己拿湯匙吃飯、配合穿脫衣、洗手
3-4歲	遵守集體規範，如排隊、收玩具	嘗試自己穿衣、自己如廁、刷牙
4-6歲	記得每日流程、準備上學用品	基本自理能力完成度高（穿衣、洗臉等）

二、建立生活常規的策略

1. 清楚規範 + 穩定流程

孩子需要重複與一致的日常安排，才會內化成自己的習慣。

✓ 做法：

- ♥設立「每日流程圖」或「生活節奏板」
- ♥使用圖片、圖示或實物做視覺提示（如刷牙圖卡、洗手步驟海報）
- ♥每天固定時間吃飯、午睡、玩樂，減少混亂與焦躁

二、建立生活常規的策略

2. 預告與轉換提示

幫助孩子提前知道即將改變活動，減少情緒失控。

✓ 做法：

- ♥ 「等一下我們要收玩具囉，再玩3分鐘」
- ♥ 使用計時器或音樂作為結束訊號
- ♥ 轉場儀式如唱「收玩具歌」、「午睡小手操」等

二、建立生活常規的策略

3. 遊戲化生活常規

將枯燥的日常轉為有趣遊戲，孩子會更願意配合。

✓ 例子：

- ♥ 讓孩子「跟著圖卡完成任務」像是生活任務卡：吃飯→洗手→刷牙→故事書→睡覺
- ♥ 說故事進行如廁訓練（例如「小便便的旅行冒險」）
- ♥ 收玩具比賽：「看看誰能在1分鐘內把積木放回籃子！」

三、培養自理能力的具體做法

1. 分階段練習，循序漸進

從「示範 → 協助 → 放手」三步驟，逐漸培養獨立性。

☑ 例如穿衣服：

♥ 示範怎麼穿 → 一起穿 → 放手讓他自己試（不完美也沒關係）

三、培養自理能力的具體做法

2. 給予選擇，建立主動性

♥ 「你今天要穿藍色還是紅色衣服？」

♥ 「你要先刷牙還是先洗臉？」

☑ 目的：讓孩子覺得有控制感，更願意參與自理活動。

三、培養自理能力的具體做法

3. 固定練習時間，變成日常習慣

♥餐後刷牙、出門穿鞋、進門洗手，讓這些成為「自動化行為」

三、培養自理能力的具體做法

4. 強化成功經驗與讚賞

- ♥說出具體行為：「你今天自己擦嘴巴，很棒喔！」
- ♥使用貼紙表或成就牆記錄努力成果，提高動機

四、生活常規與自理教學的範例工具

▶ 視覺支持工具建議：

- ☺ 生活流程圖卡（搭配圖像）
- ☺ 早晚生活任務表（可打勾或貼貼紙）
- ☺ 廁所使用步驟圖（洗手、沖水、擦屁股）
- ☺ 情緒轉換卡（幫助從活動中收心）

▶ 繪本與故事：

- ☺ 《我會自己穿衣服》
- ☺ 《便便去哪裡了》
- ☺ 《洗手手小英雄》
- ☺ 《自己做，好棒！》

五、常見挑戰與應對方式

問題	原因	解法
總是拖拖拉拉	缺乏時間感與動機	使用計時器、設立「任務遊戲」
抗拒嘗試新事物	害怕失敗或不熟悉	分步示範、給予選擇、從簡單的開始
明知道規則卻不做	測試界線或爭取注意	穩定回應、不過度情緒反應，正向強化表現

六. 正向回饋怎麼說

1. 具體而明確的回饋

- ▶ 避免使用模糊或籠統的語言（例如“做得很好”），而是給予具體的回饋，告訴孩子他們做得好的是什麼，為什麼做得好。這能幫助孩子理解自己的行為並持續努力。

範例：

- ✓ 你這次把所有的玩具都收好，做得很棒！這樣我們家才會整潔。
- ✓ 你今天在學校上課時專心聽老師講解，這樣幫助你學到更多知識，

很

棒！

六. 正向回饋怎麼說

2. 強調努力過程而非結果

- ▶ 讓孩子知道過程中的努力比結果更重要，這樣能讓他們學會從每次挑戰中汲取經驗，而不僅僅是專注於勝利或獎勵。

範例：

- ✓ 我很高興看到你為了完成這個作業而努力了很久，你的努力是最值得稱讚的！
- ✓ 雖然這次比賽沒贏，但你表現出了堅持和勇氣，這些品質比獎牌更重要。

六. 正向回饋怎麼說

3. 及時給予回饋

▶ 在孩子做出積極行為或達成某個小目標時，及時給予回饋，能加強孩子對自己行為的認同感。及時的回饋能讓孩子感到被重視，並激發他們繼續努力。

範例：

- ✓ 你現在正專心做功課，這樣的態度真是太好了，繼續保持！
- ✓ 你幫媽媽拿起了掉落的玩具，謝謝你的細心！

六. 正向回饋怎麼說

4. 使用積極的語言

- ▶ 避免使用負面語言來評價孩子的行為。用積極、鼓勵的語氣來表達會更能激勵孩子，讓他們感到自己被支持和尊重。

範例：

- ✓ 我知道你這麼努力能做得更好，你真是個有潛力的孩子！
- ✓ 你處理這件事的方式真成熟，我很為你驕傲。

六. 正向回饋怎麼說

5. 賞識孩子的獨特性

- ▶ 每個孩子都有不同的天賦和個性，正向回饋應該尊重並賞識孩子的獨特性。這樣的回饋能讓孩子感到自己在家庭或學校中是被珍惜的。

範例：

- ✓ 你今天的畫作充滿了創意，我可以看出你對色彩的理解很深！
- ✓ 你總是能夠用不同的方法解決問題，這讓你在團隊中非常特別。

六. 正向回饋怎麼說

6. 給予具體的誇獎與肯定

- ▶ 有時候，正向回饋應該集中於孩子的某一個特質或行為上的進步。例如，孩子在學習上不斷努力，或對他人表現出友善的行為，這些都應該被正確認可。

範例：

- ✓ 我注意到你這週在跟同學相處時更加體貼，這樣的行為讓大家都覺得很開心！
- ✓ 你這次的專注力讓我印象深刻，你能集中精力完成任務，真的很棒！

六. 正向回饋怎麼說

7. 讓孩子感受到愛與關懷

▶ 正向回饋不僅是對孩子行為的反應，還可以傳遞愛與關心，這能增進孩子的情感需求和心理健康。

範例：

- ✓ 無論你做得如何，我都為你感到驕傲，我很愛你！
- ✓ 你有很大的潛力，爸爸媽媽會一直支持你！

六. 正向回饋怎麼說

8. 給予小獎勵或鼓勵

- ▶ 對於表現優異或特別努力的孩子，可以適當給予一些小獎勵，這不一定是物質上的，也可以是精神上的鼓勵或讚美。這會讓孩子覺得自己的努力是值得的。

範例：

- ✓ 今天你整理好了自己的房間，真是很棒！我們一起去公園走走吧，作為對你的獎勵。
- ✓ 你每天按時完成作業，這樣的習慣很值得鼓勵，今天晚餐我做你最喜歡的菜。

六. 正向回饋怎麼說

9. 創造學習機會

▶ 除了對孩子的努力或成就給予正向回饋，父母還應該創造更多的學習機會，讓孩子在學習和成長中感受到支持與關懷。

範例：

- ✓ 我看到你在學習這門新技能時遇到了困難，但你沒有放棄。讓我們一起來找找解決的方法，這樣你會學得更好！
- ✓ 你願意嘗試新事物，這點我很欣賞，讓我們一起研究如何做好這件事吧。

六. 正向回饋怎麼說

9. 創造學習機會

- ▶ 除了對孩子的努力或成就給予正向回饋，父母還應該創造更多的學習機會，讓孩子在學習和成長中感受到支持與關懷。

範例：

- ✓ 我看到你在學習這門新技能時遇到了困難，但你沒有放棄。讓我們一起來找找解決的方法，這樣你會學得更好！
- ✓ 你願意嘗試新事物，這點我很欣賞，讓我們一起研究如何做好這件事吧。

04

情緒爆發的應對技巧

一、情緒爆發的常見原因

原因類別	說明
發展階段	幼兒語言與邏輯尚未成熟，用哭鬧表達需求是自然反應。
需求未被滿足	餓了、累了、太熱/太冷、生理不適，都是爆發前的前兆。
情境壓力	過度刺激、人多吵雜、被催促或轉換活動，可能引發情緒反彈。
挫折容忍力低	東西做不好、搶不到玩具、規則限制等，都可能引發情緒反應。
模仿或測試行為	觀察大人/同儕反應，試探自己的行為會產生什麼效果。

二、成人的回應關鍵原則



「先處理情緒，再處理行為」

情緒爆發時，孩子的大腦偏向「情緒腦」掌控（杏仁核活躍），若立即說教或責備，效果不佳。要先幫助他們「降溫」，之後再談規則或反思。

三、具體應對技巧

1. 穩定情境（安全與空間）

✓ 移除危險物品或帶離刺激源（如尖銳玩具、大聲人群）

✓ 給予「安全距離」：

幼兒不想被碰觸時，可以說：「我在這裡陪你，你準備好再來找我。」

三、具體應對技巧

2.鏡映與命名情緒

💬 孩子無法用語言說出情緒，大人先幫他說。

✓ 「你現在看起來好生氣，因為你很想再玩那個玩具，對嗎？」

✓ 「你很難過，因為我們要收玩具了，還沒玩夠，是嗎？」

✦ 這能幫助孩子學會辨識和命名自己的情緒，是情緒管理的第一步。

三、具體應對技巧

3.提供可行的選擇

孩子在爆發時常感覺「失控」，提供選擇能幫助他恢復掌控感。

- ✓ 「你要坐著喝水，還是先深呼吸三次再過來？」
- ✓ 「你可以現在哭完再說，或是用畫圖告訴我你在想什麼。」

三、具體應對技巧

4.使用安撫策略

類型	方法
身體放鬆	深呼吸、擁抱、按摩背部、壓力球
視覺安撫	情緒圖卡、情緒瓶（雪花瓶）、情緒書
語言引導	「讓我們一起吸氣、吐氣，像吹泡泡一樣慢慢的～」

三、具體應對技巧

5.延後處理（降溫後再討論）

- ✓ 等孩子冷靜後，再說明規則或探討事件。
- ✓ 可使用「情緒回顧卡」或「情境繪本」幫助孩子反思。
例如：「剛才你生氣把玩具摔在地上，我知道你很難過，我們下次可以怎麼做比較不會受傷呢？」

四、建議搭配工具：

◆ 情緒圖卡 / 情緒臉譜

讓孩子指認自己當下的情緒，建立詞彙與覺察。

◆ 冷靜角（情緒角落）

放置柔軟靠墊、繪本、安撫物（毛毯、情緒瓶），讓孩子有空間冷靜而非被懲罰。

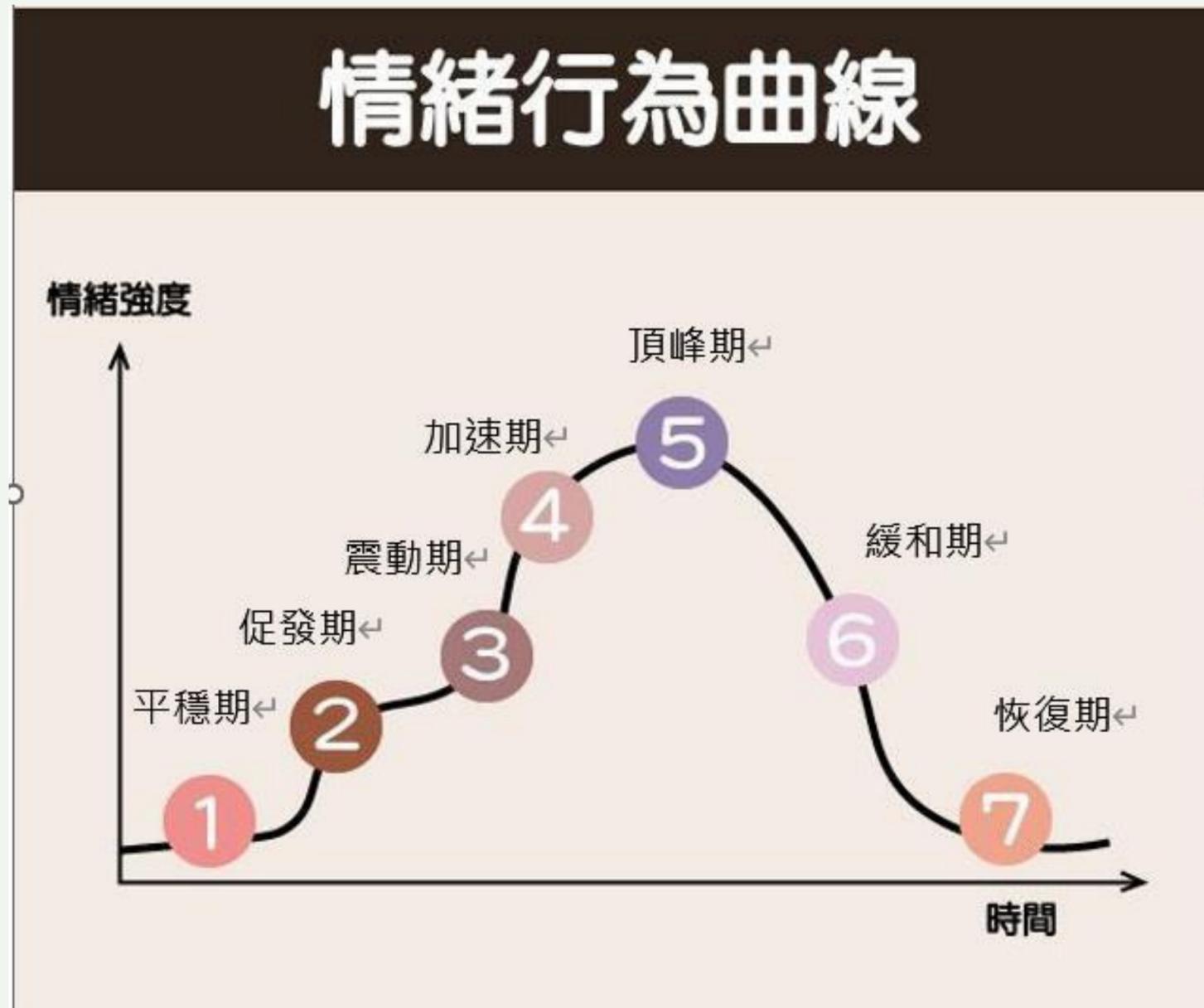
◆ 情緒故事書 / 繪本

如《生氣湯》、《我好生氣》、《今天我心情不好》等幫助情緒教育。

五、照顧者的情緒管理也很關鍵！

- 💡 孩子爆發時，照顧者也可能被情緒勾動。因此：
- ✓ 給自己一個深呼吸時間
 - ✓ 用低沉緩慢的語氣說話
 - ✓ 不急著說教，陪伴就是力量
 - ✓ 堅定但不苛責：「我不能讓你打人，我在你身邊陪你。」

火山爆發



資料來源：陳品皓，暫停情緒風暴，2022

情緒行為曲線

各階段因應策略



1 平穩期

情緒平穩
#說理

2 促發期

情緒略顯波動
#發現先兆

3 震動期

情緒明顯起伏
#反應中斷

- 同理心情
- 猜測需求
- 支持陪伴
- 提供選擇

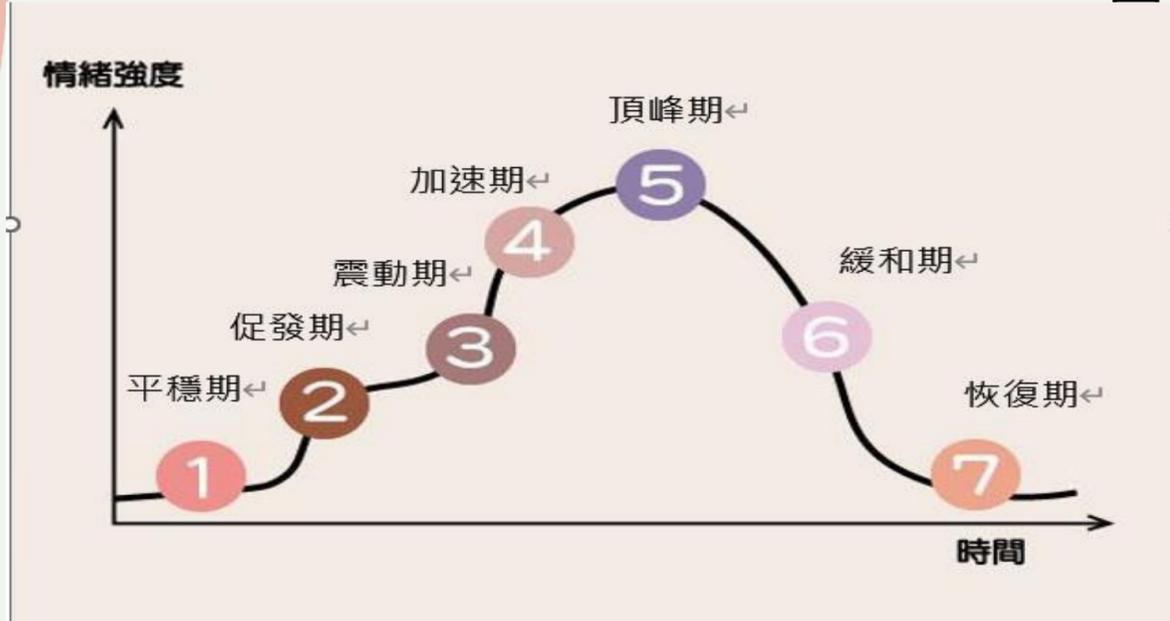
4 加速期

情緒激動、不配合
#重新指令

- 語氣簡潔、指令簡短
例: 停止、坐下來、手放下
- 避免對立
- 不說大道理

情緒行為曲線

各階段因應策略



5 頂峰期

出現危險舉動

#安全為上

- 留意安全
- 給予時間及空間
- 避免言語刺激

6 緩和期

情緒緩和可妥協

#修復關係

- 回溯事件
- 同理感受
- 不說教算帳

7 恢復期

恢復平靜、可配合要求

#說理

- 傳遞是非觀念
- 討論解決策略
- 思考補救方式

✧ 孩子的情緒爆發，是大腦學習調節過程中的一次次「實驗」。
當照顧者以理解、陪伴與策略回應時，就是教會孩子
**「你不是壞孩子，你只是還不會，我會陪你一
起學。」** ✧

05

常見誤區與避免方法

當我們處理兒童衝突或行為問題時，即便出發點是為了孩子好，也很容易不自覺掉入一些「常見誤區」。

這些方式可能短期有效，但長期來看會**削弱**孩子的情緒調節與社交發展能力。

以下整理出幾個**照顧者**常見的誤區與替代建議

常見誤區

閉嘴不准哭！



避免方法

我們下次可怎做



✘ 誤區1：情緒爆發就馬上制止 / 打斷

「不要哭了！」、「再哭就把你丟出去！」

🔄 為什麼要避免？

這會讓孩子感覺「表達情緒是錯的」，反而壓抑情緒，無法學會處理方法。

✔ 替代做法：

「你現在真的很傷心，我會陪你。」

「我們先把情緒放在一個安全的地方，等會兒再說怎麼處理。」

✘ 誤區2：過度說教 / 合理化

「你應該知道這樣做是不對的吧？你是幾歲了還在搶玩具？」

🔄 為什麼要避免？

孩子的大腦在情緒爆發時無法進行邏輯思考，說教進不去。

✔ 替代做法：

「你現在很生氣，我們先一起深呼吸。等你冷靜了，我們再一起想辦法。」

✘ 誤區3：忽略孩子的需求

「這是規矩！不准再講！」

🔄 為什麼要避免？

孩子的行為常是需求的表現，忽略需求等於錯過了解孩子的機會。

✔ 替代做法：

「你很想要那個玩具對不對？但現在輪到別人，我們可以一起等或玩別的。」

✘ 誤區4：情緒化回應

「你再不聽話我也不要你了！」、「你每天都這樣我快瘋了！」

🔄 為什麼要避免？

讓孩子感到不被愛、缺乏安全感，甚至內化為「我不好」。

✔ 替代做法：

「我有點累了，我們先休息一下，好嗎？」

「我在你身邊，我們一起想辦法。」

✘ 誤區5：只處理行為，不處理情緒

「東西摔壞就罰你站！」、「不可以打人，要道歉！」

🔄 為什麼要避免？

沒有針對情緒源頭處理，孩子只學會表面順從，無法內化自我調節。

✔ 替代做法：

「你剛剛很生氣對不對？下次我們可以怎麼做讓自己不那麼生氣？」



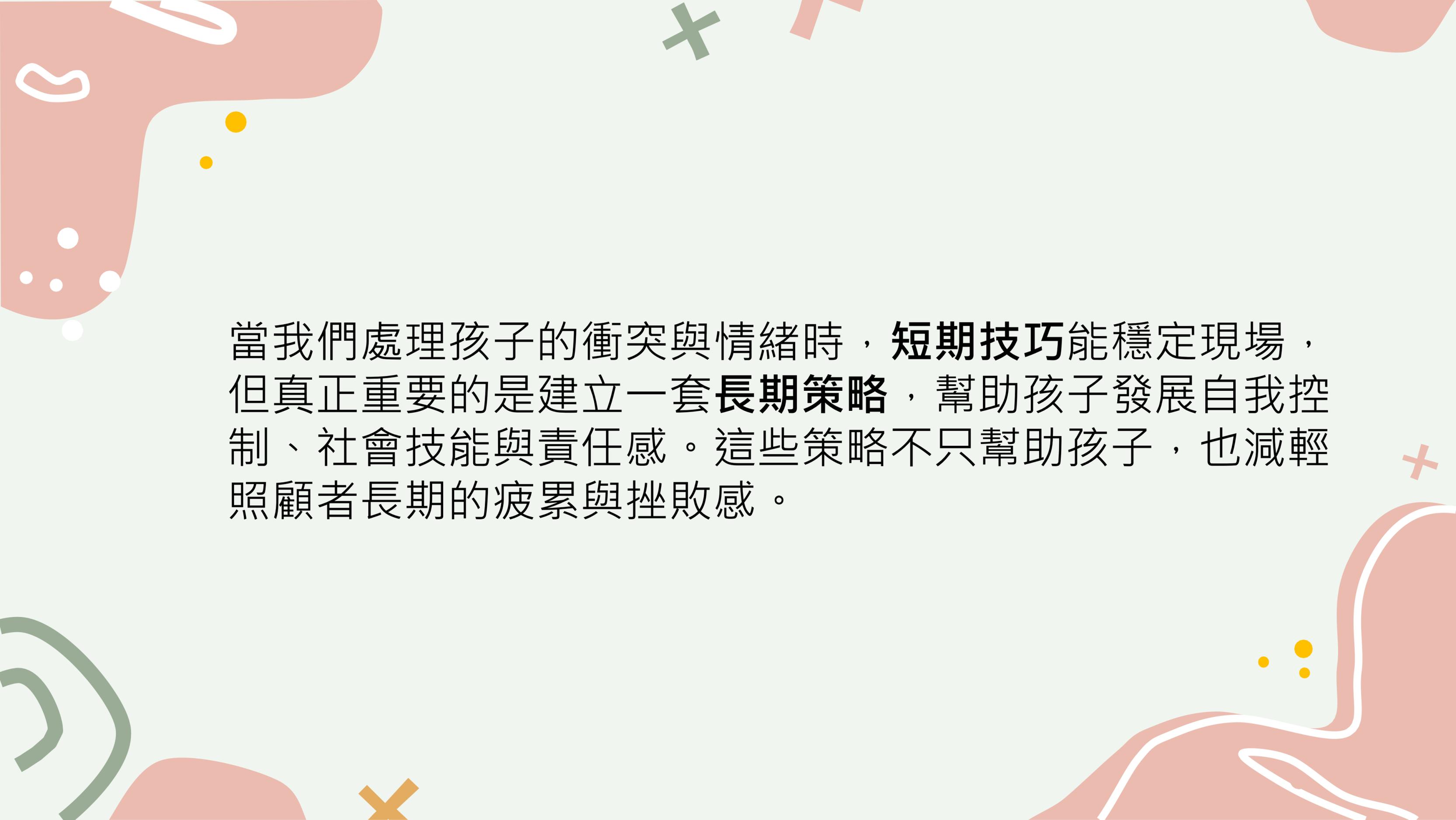
小提醒：情緒 ≠ 行為

- 😊 情緒需要被理解、接住
- 😊 行為需要被引導、規範

這兩者缺一不可！

06

行為管理的長期策略

The background features a light mint green color with various abstract shapes and symbols. In the top left, there are white and yellow circles and a white squiggle. A large green plus sign is at the top center. A pink plus sign is at the top right. In the bottom left, there are green curved lines and a yellow plus sign. In the bottom right, there are yellow circles and a pink plus sign. The text is centered in the middle of the page.

當我們處理孩子的衝突與情緒時，**短期技巧**能穩定現場，但真正重要的是建立一套**長期策略**，幫助孩子發展自我控制、社會技能與責任感。這些策略不只幫助孩子，也減輕照顧者長期的疲累與挫敗感。

 行為管理的長期策略：

從「管控」走向「教養」

1. 建立穩定一致的規則與結構

📌 為什麼重要？

孩子在有預測性的環境中，較能發展自我控制力與安全感。

✅ 做法建議：

- 規則少而清楚（3~5條即可）
- 規則用圖示呈現（例如「收玩具」、「洗手」、「排隊」）
- 保持**一致性**，所有照顧者說法一致

範例：

✅ 「玩具要輪流」 ❌ 「不可以搶」
(以**正向語言**說明行為期待)

2. 建立正向行為強化系統

✂ 行為越被注意，就越常出現
不只要糾正錯誤，更要「強化對的行為」

✓ 做法建議：

- 具體稱讚：「你剛剛有等輪流，我看到你很努力喔」
- 使用代幣獎勵（貼紙、小星星換獎勵）
- 強化自然後果：「你收玩具快，我們就有時間玩故事遊戲」

🎯 重點不是物質，而是讓孩子感受到努力與成果的連結

3. 培養自我調節與解決問題能力

✦ 情緒行為問題常是因孩子「不會處理問題」

✓ 做法建議：

- 利用情境繪本、角色扮演學習解決衝突
- 教孩子簡單溝通句型：
 - ▶ 「我不喜歡這樣」
 - ▶ 「你可以借我一下嗎？」
 - ▶ 「我們一起玩怎麼樣？」

👁️ 小技巧：使用「情境沙盤」或「娃娃劇場」更能幫助孩子內化

什麼是「情境沙盤」？

簡單說就是小型沙箱搭配模型玩具，讓孩子自由創作故事情境。

特點：

- 使用沙箱（木盒內裝細沙）+ 小模型（人物、動物、建築、植物等）
- 不需語言，也能呈現孩子內心的情緒與想法
- 可以重演衝突情境、模擬解決方法

教育應用方式：

- 老師/保母引導：「你可以用這些模型演一演今天在玩具角發生的事情」
- 鼓勵孩子自由建構（不用給正確答案）
- 結束後可以簡單問：「你覺得這個故事怎麼樣？」

什麼是「娃娃劇場」？

用布偶或玩偶來演出生活中的衝突與互動，幫助孩子代入角色、練習表達。

特點：

- 可用手偶、玩具娃娃、小熊、小動物等代替角色
- 可由大人演給孩子看，或孩子自己演出
- 很適合用來討論「如果是你會怎麼做？」

教育應用方式：

- 議題引導：「今天小兔子很生氣，因為別人搶他的玩具……你覺得他可以怎麼做？」
- 教孩子用娃娃說出心情：「我不要吃你這樣做，我會生氣」
- 演出情境→討論→嘗試改變劇情發展（解決問題）

4. 預測與轉移技巧 (減少衝突發生)

📌 預防勝於治療

✓ 做法建議：

- 活動過渡前先提醒：「還有5分鐘要收玩具囉」
- 給孩子準備感：「收完玩具我們來玩新的拼圖」
- 當孩子快情緒爆發時，轉移注意力：「我聽到窗外有鳥叫耶，我們去看看？」

5.與家庭合作，建立一致教養環境

✈ 托育場域與家庭若教養方式落差太大，孩子學習會混亂。

✓ 做法建議：

- 與家長分享孩子在托育行為的變化
- 鼓勵家長一起使用情緒圖卡、行為獎勵卡
- 提供小技巧單張（如：安撫技巧、說話句型）

5.照顧者自我覺察與成長

✦ 「穩定的大人」才能教出「穩定的孩子」

✓ 做法建議：

- 每天給自己1分鐘深呼吸
- 記錄孩子進步的瞬間，而非只看問題
- 團隊定期討論應對策略，彼此支持



Thank you for listen

奕岑老師 專業 **職能治療** 與 **育兒夥伴**

ETSE



OT職能治療 | 正向育兒法 | 育兒學堂 | 美好生活

 編輯封面相片



周奕岑職能治療師

2,456 按讚數 · 2,594 位追蹤者



 管理

 編輯

 刊登廣告

聯絡我~

0989-191316

ot07222002@gmail.com

ot0722

https://www.tiktok.com/@ot_etsen

