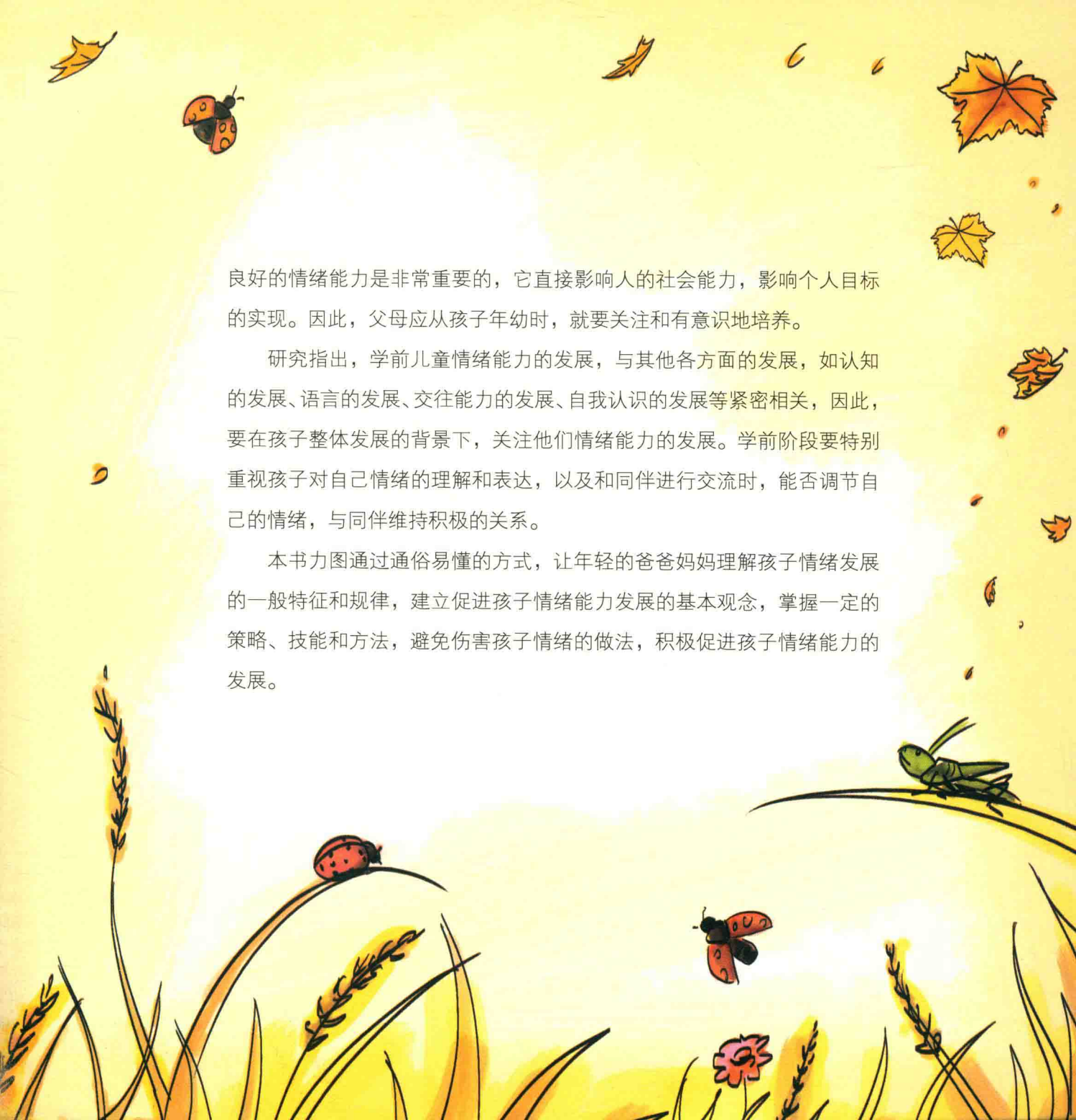




良好的情绪能力是非常重要的，它直接影响人的社会能力，影响个人目标的实现。因此，父母应从孩子年幼时，就要关注和有意识地培养。

研究指出，学前儿童情绪能力的发展，与其他各方面的发展，如认知的发展、语言的发展、交往能力的发展、自我认识的发展等紧密相关，因此，要在孩子整体发展的背景下，关注他们情绪能力的发展。学前阶段要特别重视孩子对自己情绪的理解和表达，以及和同伴进行交流时，能否调节自己的情绪，与同伴维持积极的关系。

本书力图通过通俗易懂的方式，让年轻的爸爸妈妈理解孩子情绪发展的一般特征和规律，建立促进孩子情绪能力发展的基本观念，掌握一定的策略、技能和方法，避免伤害孩子情绪的做法，积极促进孩子情绪能力的发展。

一、儿童的情绪能力是怎么发展的

在学前阶段，孩子对自己情绪和别人情绪的理解力发展迅速，孩子在与别人的互动中，逐步理解了别人所表达的情绪和原因，并开始学习在特定的环境中，适宜地表达自己的情绪，控制和调节不恰当的情绪，面对具体的情景作出回应。

学前儿童情绪能力的发展，需要成人的引导、理解和教育。首先，父母需要理解情绪在孩子生活中所发挥的作用；其次，父母还需要了解影响孩子情绪能力发展的主要因素，以避免不恰当的行为，选择有积极意义的行为；最后，父母还应了解孩子情绪能力发展的一般性规律，比如，不同年龄段孩子各具有什么样的特征，他们怎样理解自己的情绪，如何识别他人的情绪，如何调节和表达自己的情绪等。

父母只有理解孩子情绪的状态和原因，根据儿童情绪能力发展的一般性规律，以及他们的具体需求，步步深入，才能有效地促进他们情绪能力的发展。



1. 学前儿童情绪发展有什么特点

★ 孩子的情绪表达能起到重要的沟通作用

哭泣能够唤来妈妈；

微笑能促使妈妈积极地与孩子互动；

害怕或伤心会引来妈妈的关注和爱抚；

生气会提醒妈妈立即停止让他不高兴的事；

.....

婴儿的情绪表达会引起父母的关注，促进亲子互动。





★ 孩子的情绪发展是有顺序的

初生婴儿几乎完全受冲动和欲望的影响，不能控制自己的情绪；

6周以后，能表达愉快的情绪；

4~7个月，能表达生气、伤心等情绪；

6~12个月，能表达害怕、害羞、惊喜、分离焦虑等情绪；

1岁末，能表达得意、挫折等情绪；

2岁末~3岁，能表达热爱、妒忌、骄傲、羞愧、内疚等情绪；

3~4岁，逐步发展出初步的自我控制和自我调节能力；

5~6岁，大多具有一定的情绪控制能力。





提示：儿童情绪表达的发展与成熟，与儿童自我意识、语言、认知等方面的发展是一致的。



★ 孩子的情绪发展是逐步分化的

在生命的第一年，孩子只具有愉快、生气、害怕、伤心四种基本情绪。随着孩子各方面的发展，以及对情境和事件理解力的增强，在第三年时，他们的四种基本情绪开始精细化：

愉快可进一步分化为快乐、满足、喜悦、得意等；

生气可进一步分化为厌恶、愤怒、嫉妒、厌倦等；

悲哀可进一步分化为不高兴、伤心、泄气等；

害怕可进一步分化为焦虑、担心、惊慌等。



提示：在生命的前几年，孩子主要的分化情绪已基本出现，情绪的多样性和复杂程度逐步增长。



2. 情绪能力对孩子有什么样的影响

随着孩子年龄的增长，情绪能力的发展有助于孩子表达自己的情绪、理解别人的情绪和学会逐步地调节自己的情绪。



★ 表达自己情绪的能力

具有较强情绪能力的孩子经常表现出愉快、满意、亲昵等积极的情绪，在这种情况下，父母和老师要给予积极的回应和鼓励；情绪能力较弱的孩子经常为一些小事就表现出愤怒、伤心、焦虑等消极的情绪，对此，父母和老师要高度关注，及时了解他们的苦恼，予以疏解并引导他们转向积极的情绪。

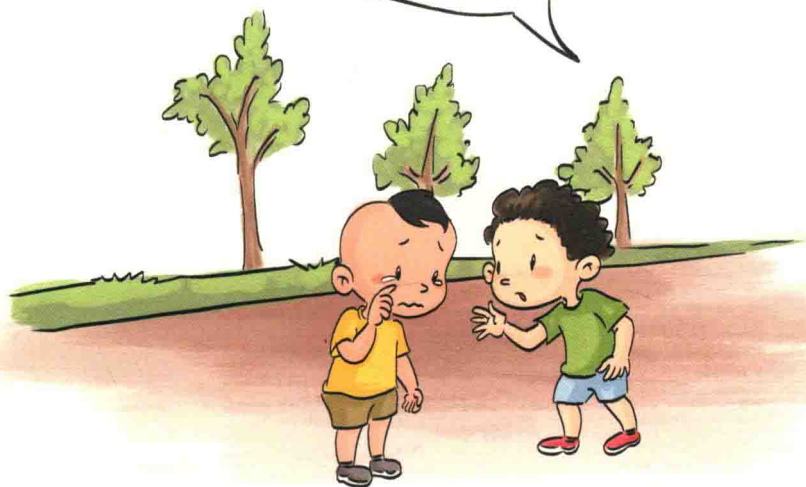


★ 理解别人情绪的能力

情绪理解能力强的孩子，能比较准确地判断别人的情绪状态，在同伴中更受欢迎，也能较好地调节自己的情绪。父母要有意识地指导孩子察觉别人的情绪，并推测其原因。

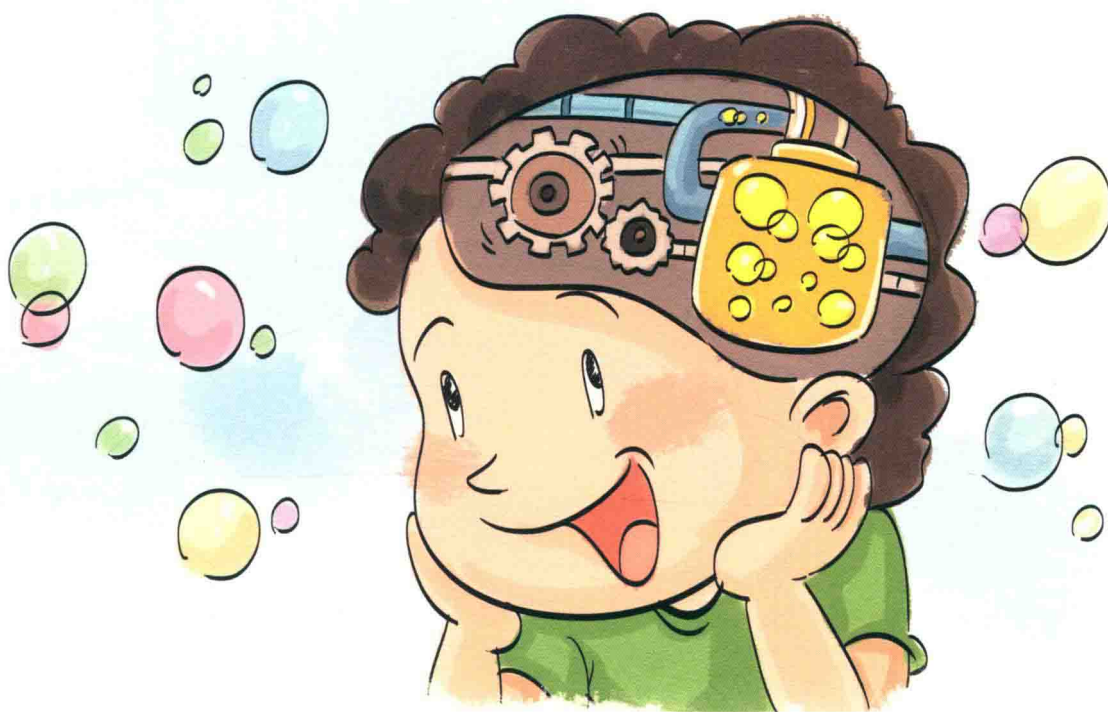


小西，你的机器人丢了，
你很伤心，是吗？
别哭了！



★ 调节情绪的能力

在具体情境中，能较好地控制自己情绪的孩子，体现了一定的自律能力，这有助于他们与同伴顺利地进行交往。父母应有意识地帮助孩子学会控制情绪，这对他们未来的社会能力有着重要的影响。



3. 哪些因素会影响孩子的情绪能力

★ 是否具有归属感和安全感

在婴儿期，妈妈如果孩子建立了安全的依恋关系，孩子会与母亲、环境等建立起信任感，会感到安全并产生归属感。因此，在婴儿期间，妈妈要敏锐地发现孩子的需求，及时给予满足或反馈，以培养孩子积极的情绪。



