



澳門特別行政區政府社會工作局
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL DO GOVERNO DA RAEM



幼兒情緒教育專題 可怕的兩歲



行爲1 愛說不要



行爲2 固執不聽



行爲3 規定一堆



行爲4 亂發脾氣



行爲5 沒耐心



行爲6 情緒起伏大

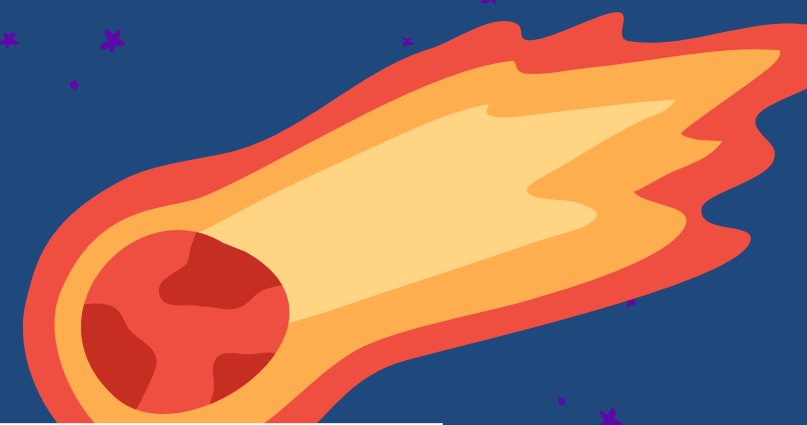
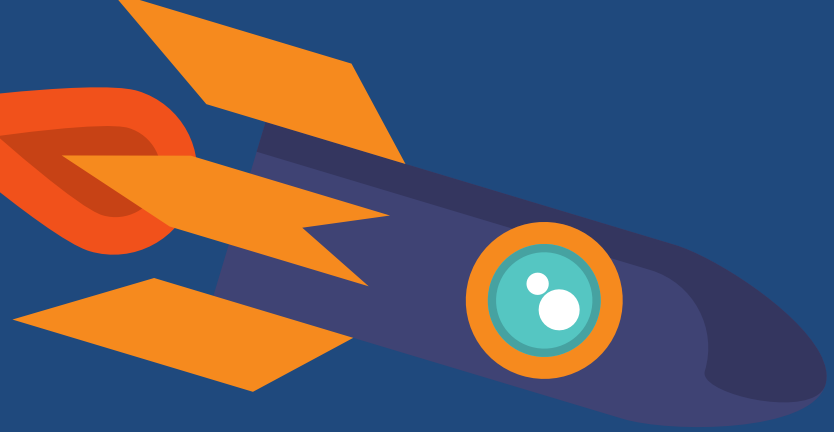


可怕的兩歲



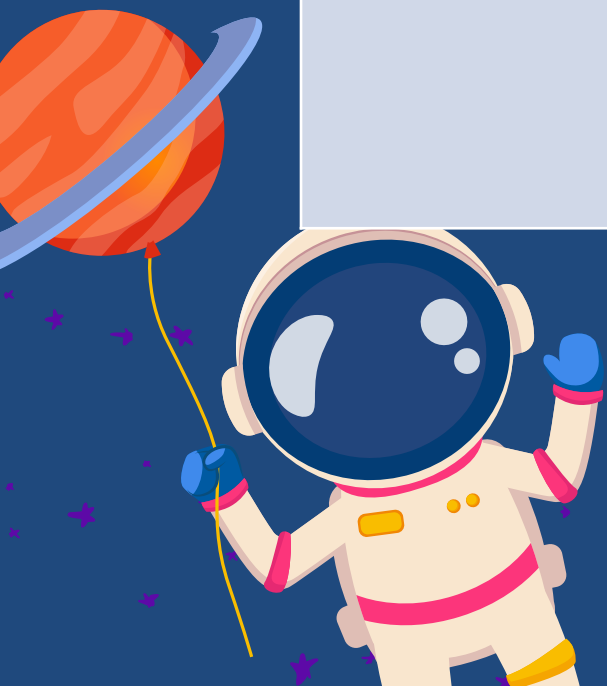


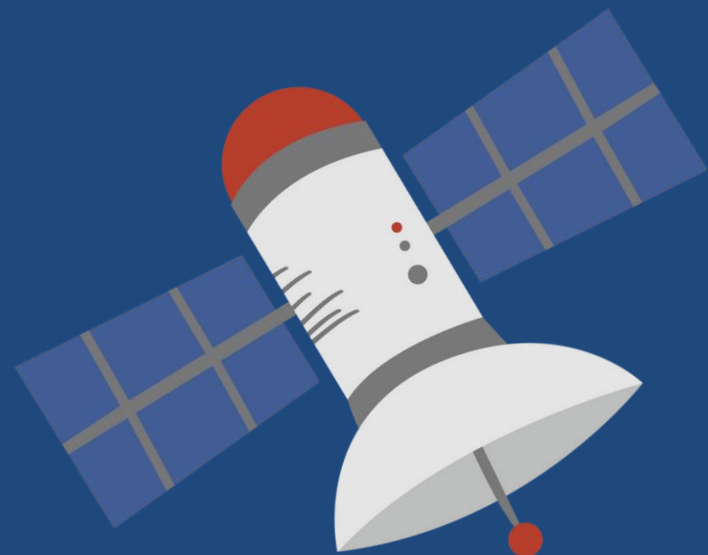
可貴的兩歲



兩歲：獨立自主的萌芽期

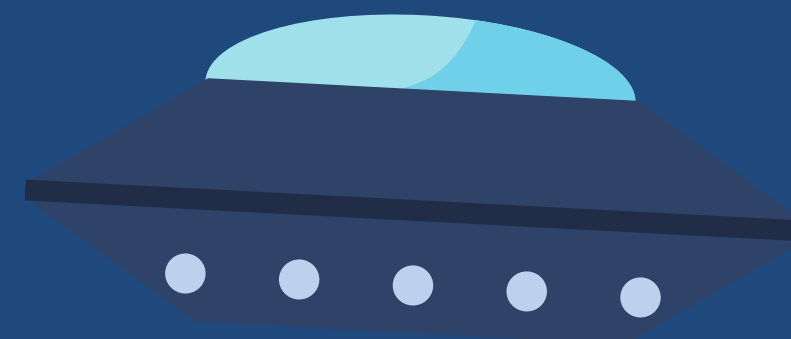
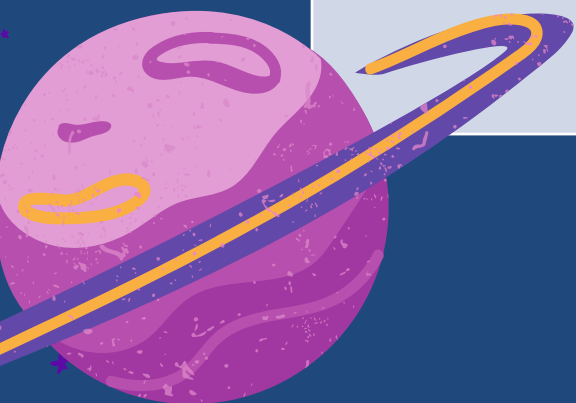
發展	狀況	情緒	行為
認知能力	能聽懂的語言、能思考的問題、能表達的語言不對稱	委屈 無助	頻繁發脾氣 反抗指令 對物品或人有強烈佔有慾





兩歲：獨立自主的萌芽期

發展	狀況	情緒	行為
情感及社交能力	自我意識萌芽，成人眼中可能顯得不合理 尚未發展成熟的情緒調節能力，未能控制情緒反應 獨立VS依賴	情緒波動大 鬱悶 憤怒 失控	常說「不要」、「我的」 尖叫、哭鬧 反應強烈且直接



認知發展與社交發展的不同步

指令理解與表達

能理解簡單指令，但邏輯推理能力仍有限，也難以預見行為的後果。

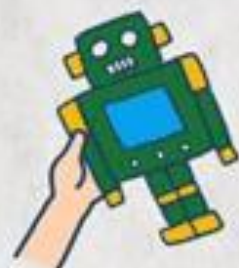
社交興趣萌芽

社交興趣增加，喜歡觀察並模仿成人與同伴，「參與」的慾望強烈。

認知能力與社交技巧落差

想和同伴一起玩，但物權和分享概念弱，未懂得真正的互動與合作，經常顯得衝動或不理性。

在我手中
就是我的



被我搶來
就是我的



被我玩過
也是我的



我先拿到
就是我的



小孩世界裡
「都是我的」

我在玩的
全都我的



你不玩的
就變我的



我先看到
就是我的



看起來像我的
就是我的



弄壞的，都是你弄的

社交發展與身體發展的不同步



社交興趣萌芽

社交興趣增加，喜歡觀察及模仿。



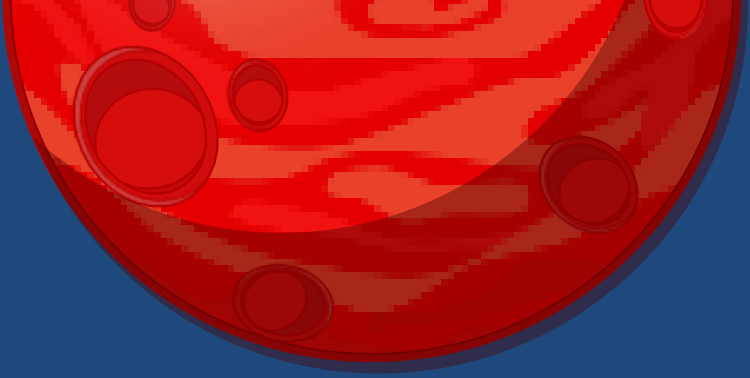
精力旺盛

體力、耐力、協調性、大運動能力已有明顯發展。



身體能力與社交技巧落差

身體能力發展迅速，但精細動作與社交技巧尚未跟上。例如：表達友好卻變成推撞，想引起注意可能拍打別人。需要學習更合適的方式表達愛意或需求。



兩歲：獨立自主的萌芽期

發展	狀況	情緒	行為
身體能力	精力充沛不易安靜，需要大量活動空間 發現自己做不來	亢奮 挫折 焦慮 脆弱	積極探索自我與世界的界線，試圖理解自己能做什麼、不能做什麼。



大人不讓做

擔心孩子受傷

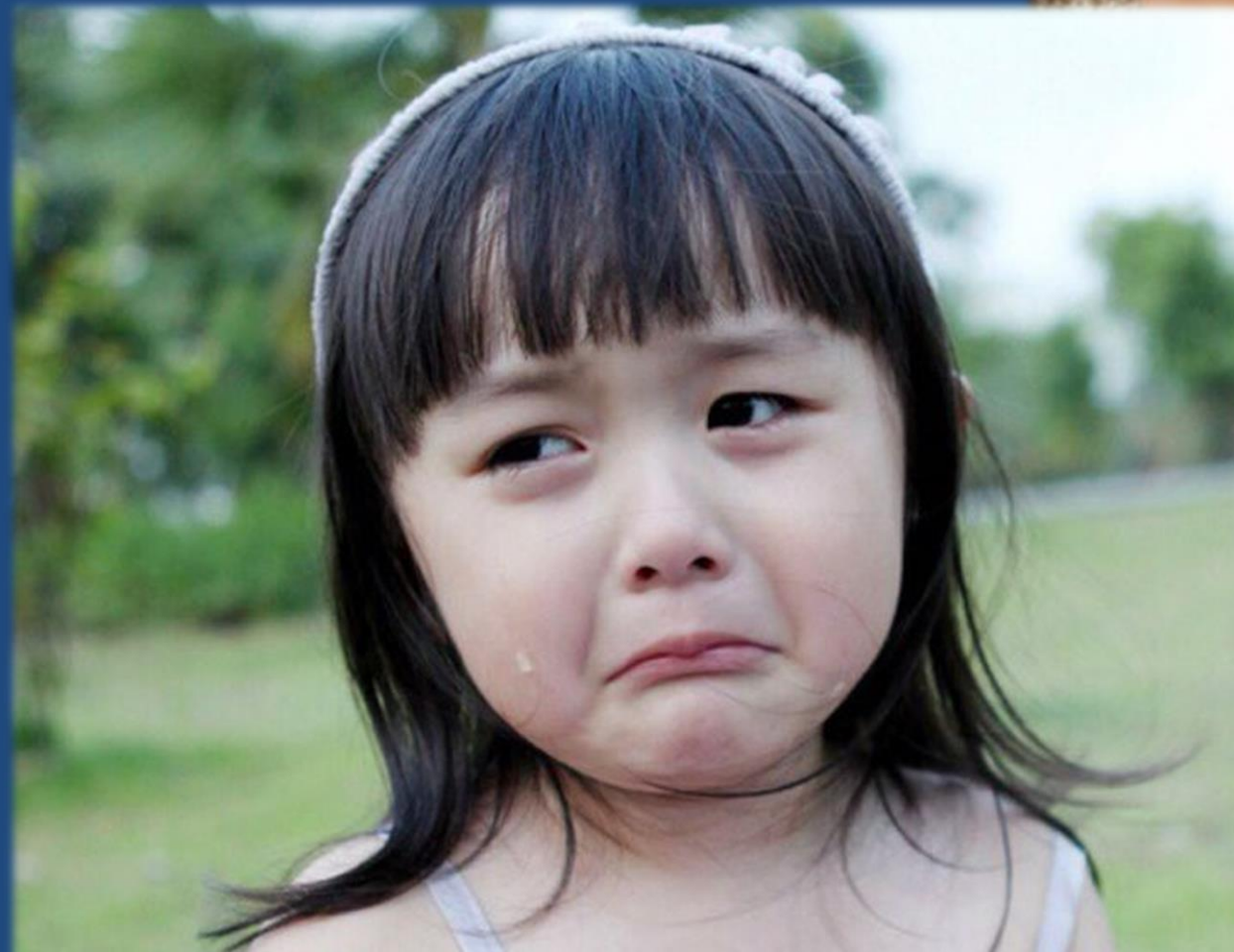
擔心物品受損

擔心浪費時間





大人不讓做



擔心孩子受傷

擔心物品受損

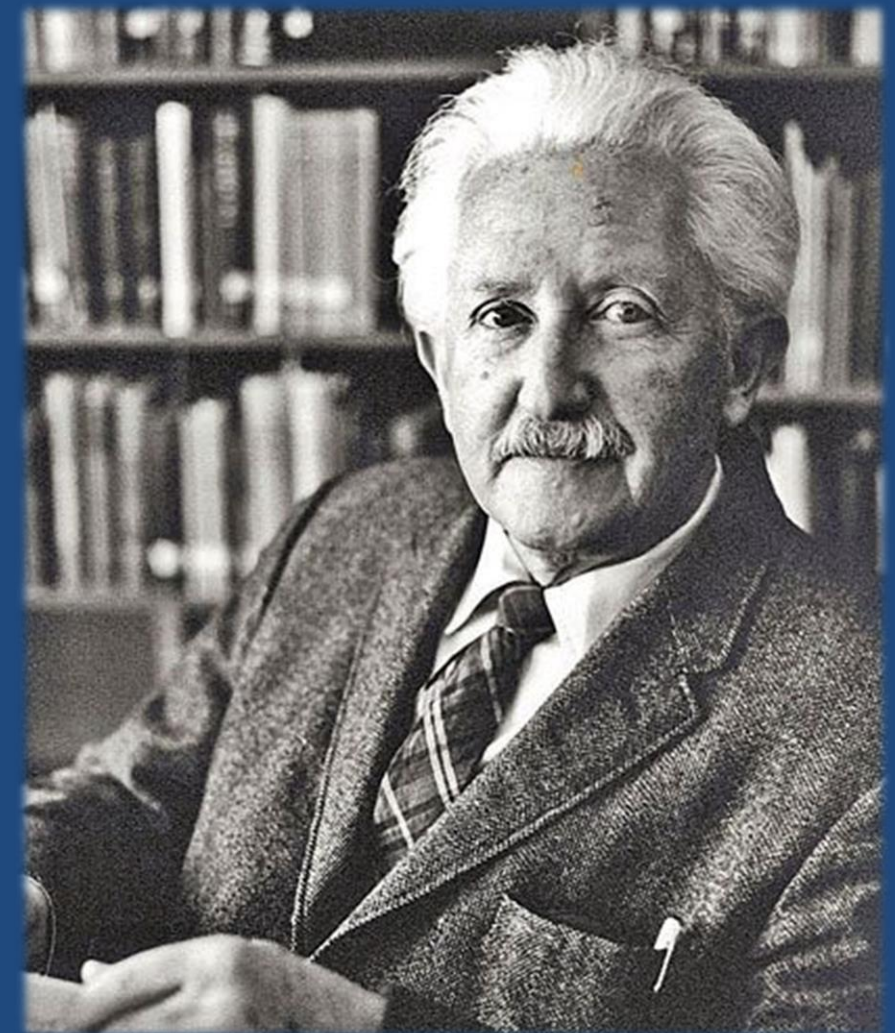
擔心浪費時間



自我懷疑

羞恥感

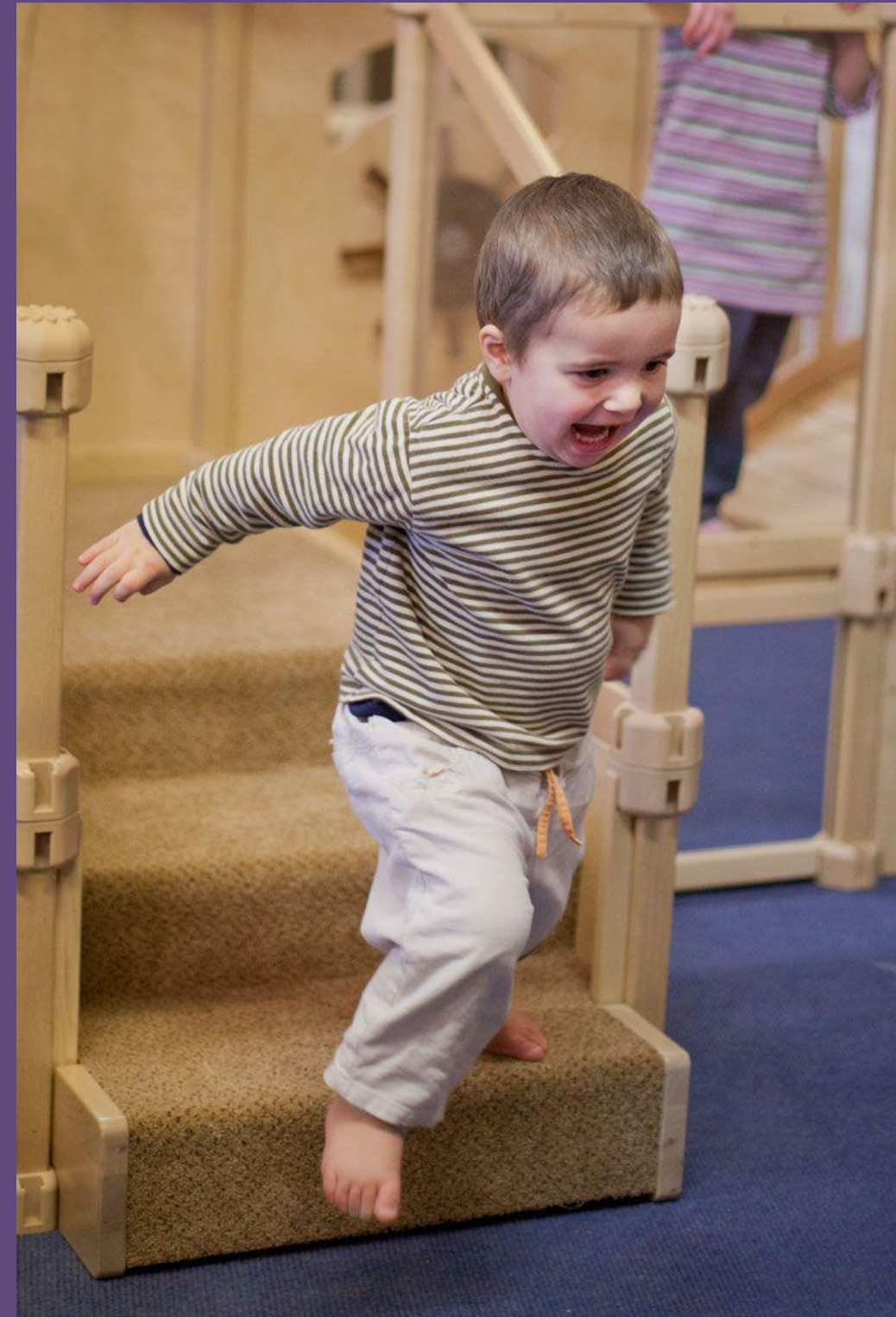
2至3歲孩子的
發展任務：
學習自主行動



艾瑞克森

動作發展

- 走路穩健，甚至能跑、跳。
- 能上下樓梯扶欄杆。
- 能踢球、投球。
- 能堆疊較多的積木（約6-8塊）。





語言發展

- 能說簡單句子，例如「大狗」、「去公園」。
- 詞彙量快速增加，每天都在學習新詞語
- 愛問「這是什麼？」，對周遭事物充滿好奇。
- 能理解並執行簡單的雙步驟指令。

認知與遊戲

- 開始玩角色扮演遊戲，模仿日常情境，如「煮飯仔」、「照顧娃娃」。
- 能配對形狀或顏色。
- 能指出身體部位。
- 能完成簡單的拼圖。





自理能力

- 能自己吃飯，雖然可能還會弄髒。
- 能穿脫簡單衣物，如鞋子、帽子
- 能表達如廁需求。
- 在成人協助下洗手、刷牙。

孩子的發展任務：學習自主行動

過度限制

→ 羞恥、懷疑

缺乏支持、鼓勵

缺乏信心

畏首畏尾

擔心孩子受傷

擔心物品受損

擔心浪費時間



設定原則

確定安全

擔心孩子受傷

擔心物品受損

擔心浪費時間



已到午睡時間，孩子堅持要繼續玩，開始吵鬧

1. 分析

2. 自我提示

3. 處理

已到午睡時間，孩子堅持要繼續玩，開始吵鬧

1. 分析

設定原則：宜維持正常作息，不讓孩子過累；
吵鬧是因為自覺「自主」受損，非特意挑戰，
須提供選擇**讓孩子有掌控感**；
孩子有時過累亦會吵鬧。

2. 自我提示

須避免「睡眠懲罰化」(產生任何負面連結)、
「情緒對抗」、「說理轟炸」、條件交換。

3. 處理

情緒教育的兩個重點



專注此時此刻

先處理心情
再處理事情



情緒智能

Emotional Intelligence



已到午睡時間，孩子堅持要繼續玩，開始吵鬧

情緒智能的元素	與孩子交流
瞭解自己的情緒	
管理自己的情緒	
自我激勵	

已到午睡時間，孩子堅持要繼續玩，開始吵鬧

情緒智能的元素	與孩子交流
瞭解自己的情緒	「要午睡不能繼續玩一定讓你很失望了，對嗎（接納情緒）？但現在小身體需要充電了（賦予意義）」
管理自己的情緒	
自我激勵	

已到午睡時間，孩子堅持要繼續玩，開始吵鬧

情緒智能的元素	與孩子交流
瞭解自己的情緒	「要午睡不能繼續玩一定讓你很失望了，對嗎（接納情緒）？但現在小身體需要充電了（賦予意義）」
管理自己的情緒	「你剛才像大恐龍吼叫，怎樣變回小白兔*？」
自我激勵	

Deep breathing
using your hand.



3分鐘安靜法

- 1分鐘深呼吸
- 1分鐘觸發鎮靜反射（食指輕刮眉間）
- 1分鐘能量檢查（輕拍身體說「小腳休息啦→小手放鬆啦」）

已到午睡時間，孩子堅持要繼續玩，開始吵鬧

情緒智能的元素	與孩子交流
瞭解自己的情緒	「要午睡不能繼續玩一定讓你很失望了，對嗎（接納情緒）？但現在小身體需要充電了（賦予意義）」
管理自己的情緒	「你剛才像大恐龍吼叫，怎樣變回小白兔？」
自我激勵	(提供選擇讓孩子有掌控感)

已到午睡時間，孩子堅持要繼續玩，開始吵鬧

情緒智能的元素	與孩子交流
瞭解自己的情緒	「要午睡不能繼續玩一定讓你很失望了，對嗎（接納情緒）？但現在小身體需要充電了（賦予意義）」
管理自己的情緒	「你剛才像大恐龍吼叫，怎樣變回小白兔？」
自我激勵	為了和自己加油，你想像小白兔抱著紅蘿蔔睡？還是像小熊抱著蜂蜜罐睡？

溫柔堅持
原則

設定原則

擔心孩子受傷

擔心物品受損

提供選擇
增加掌控感

確定安全

擔心浪費時間



孩子在沙發上跳，讓他停下來卻哭鬧不斷

1. 分析

2. 自我提示

3. 處理

孩子在沙發上跳，讓他停下來卻哭鬧不斷

1. 分析

安全第一：不讓孩子涉任何安全風險的活動；
須提供替代活動及選擇，**讓孩子有掌控感**。

2. 自我提示

3. 處理

孩子在沙發上跳，讓他停下來卻哭鬧不斷

1. 分析

安全第一：不讓孩子攝任何安全風險的活動；
須提供替代活動及選擇，**讓孩子有掌控感**。

2. 自我提示

須作出**簡明指令**，並**說明原因**。

3. 處理

孩子在沙發上跳，讓他停下來卻哭鬧不斷

情緒智能的元素	與孩子交流
瞭解自己的情緒	
管理自己的情緒	
自我激勵	

孩子在沙發上跳，讓他停下來卻哭鬧不斷

情緒智能的元素	與孩子交流
瞭解自己的情緒	「坐下（簡明指令）！玩得正開心要停下來，一定讓你很失望了，對嗎（接納情緒）？在沙發上跳非常容易掉下來受傷，會很痛很痛，爸媽和你自己對你的安全須負上全責，任何危險活動都不可以有（說明原因）」
管理自己的情緒	「你剛才像大恐龍吼叫，怎樣變回小白兔？」
自我激勵	我們一起想想，下次想跳的時候，到公園跳還是在瑜珈墊上跳？

孩子的發展任務

學習自主行動 → 意志力、
動力

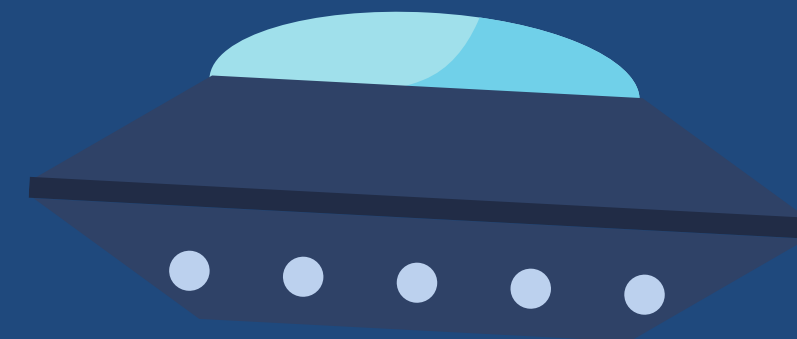
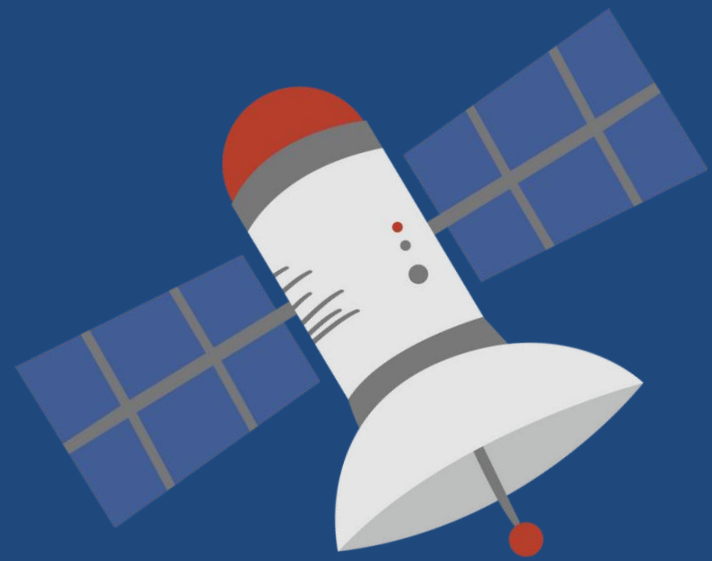
VS

躺平





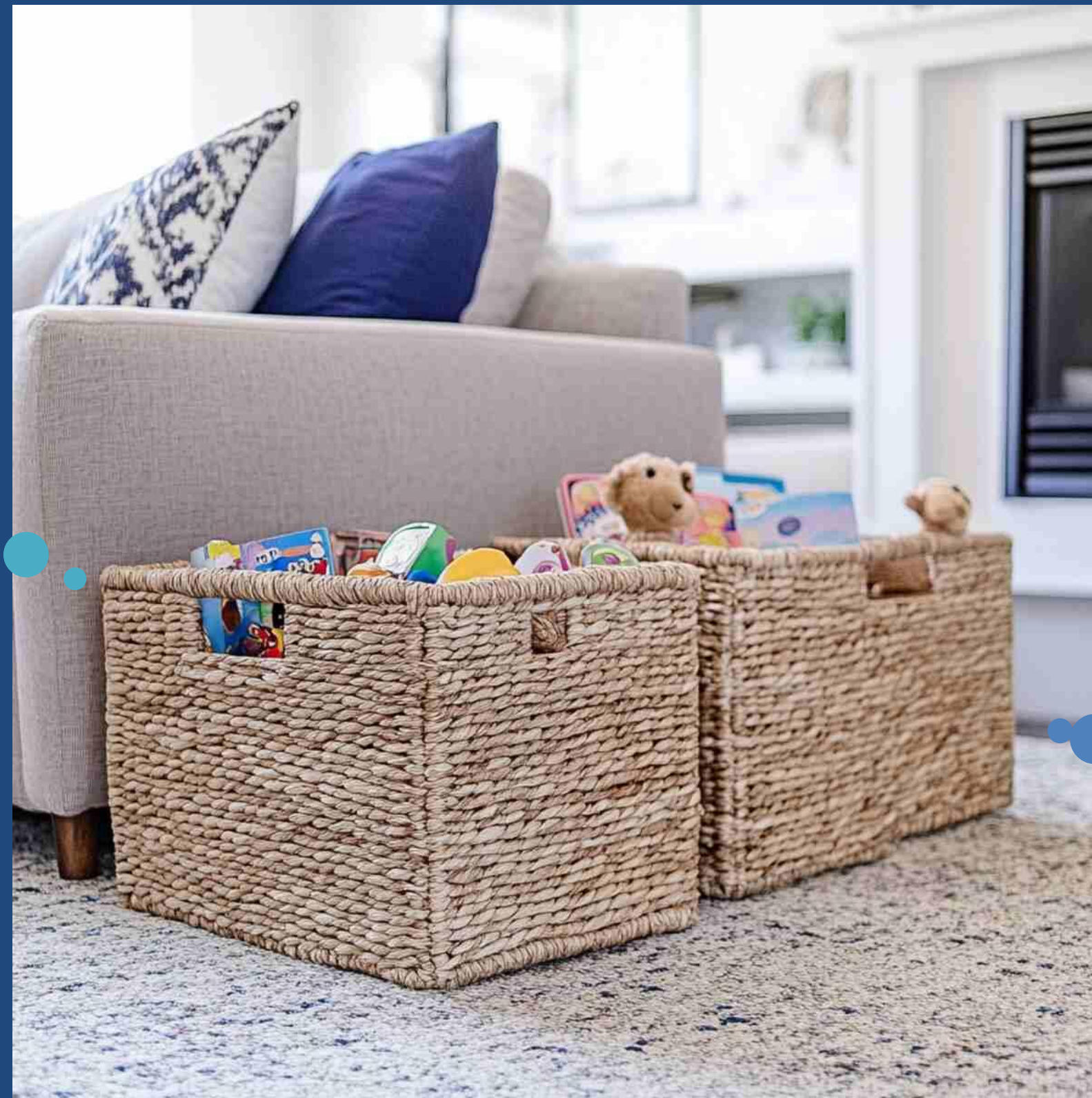
分享與合作



孩子非常抗拒與同儕分享玩具

1. 分析 孩子正處於「自我中心」階段，一般要到3歲才能理解分享的抽象概念。
2. 自我提示 尊重孩子的「物權」和感受*；
3. 處理

我的寶盒



分享樂園

孩子非常抗拒與同儕分享玩具

1. 分析 孩子正處於「自我中心」階段，一般要到3歲才能理解分享的抽象概念。
2. 自我提示 尊重孩子的「物權」和感受*；
爭取機會讓孩子學習合作、商議、處理失落情緒、社交技巧*；
3. 處理



平行遊戲模式

- ✓ 創造低衝突環境的策略
- ✓ 提供足夠的同類玩具，避免競爭
- ✓ 提供「交換」選項
- ✓ 事前約定規則

孩子非常抗拒與同儕分享玩具

1. 分析 孩子正處於「自我中心」階段，一般要到3歲才能理解分享的抽象概念。
2. 自我提示 尊重孩子的「物權」和感受*。
爭取機會讓孩子學習合作、商議、處理失落情緒、社交技巧；
以身作則、讚賞鼓勵。
3. 處理

孩子非常抗拒與同儕分享玩具

情緒智能的元素	與孩子交流
瞭解自己的情緒	
管理自己的情緒	
自我激勵	--

孩子非常抗拒與同儕分享玩具

情緒智能的元素	與孩子交流
瞭解自己的情緒	「玩具你還想玩，未想分享，對嗎？」
管理自己的情緒	「讓玩具先陪著你，你可以怎樣紓解自己的情緒？」
自我激勵	—

孩子非常抗拒與同儕分享玩具

情緒智能的元素	與孩子交流
瞭解別人的情緒	
管理人際關係	

孩子非常抗拒與同儕分享玩具

情緒智能的元素	與孩子交流
瞭解別人的情緒	「那位小朋友可能會有什麼感受？」
管理人際關係	「我們一起想想，現在可以怎樣做*？」

教孩子勇敢表達「請排隊」
或「我還在玩」。





將抽象的「分享」轉化為
具體的「輪流」，讓孩子
更容易接受和實踐。

避免強迫分享，讓孩子誤
以為「搶奪」是取得物品
的正當方式

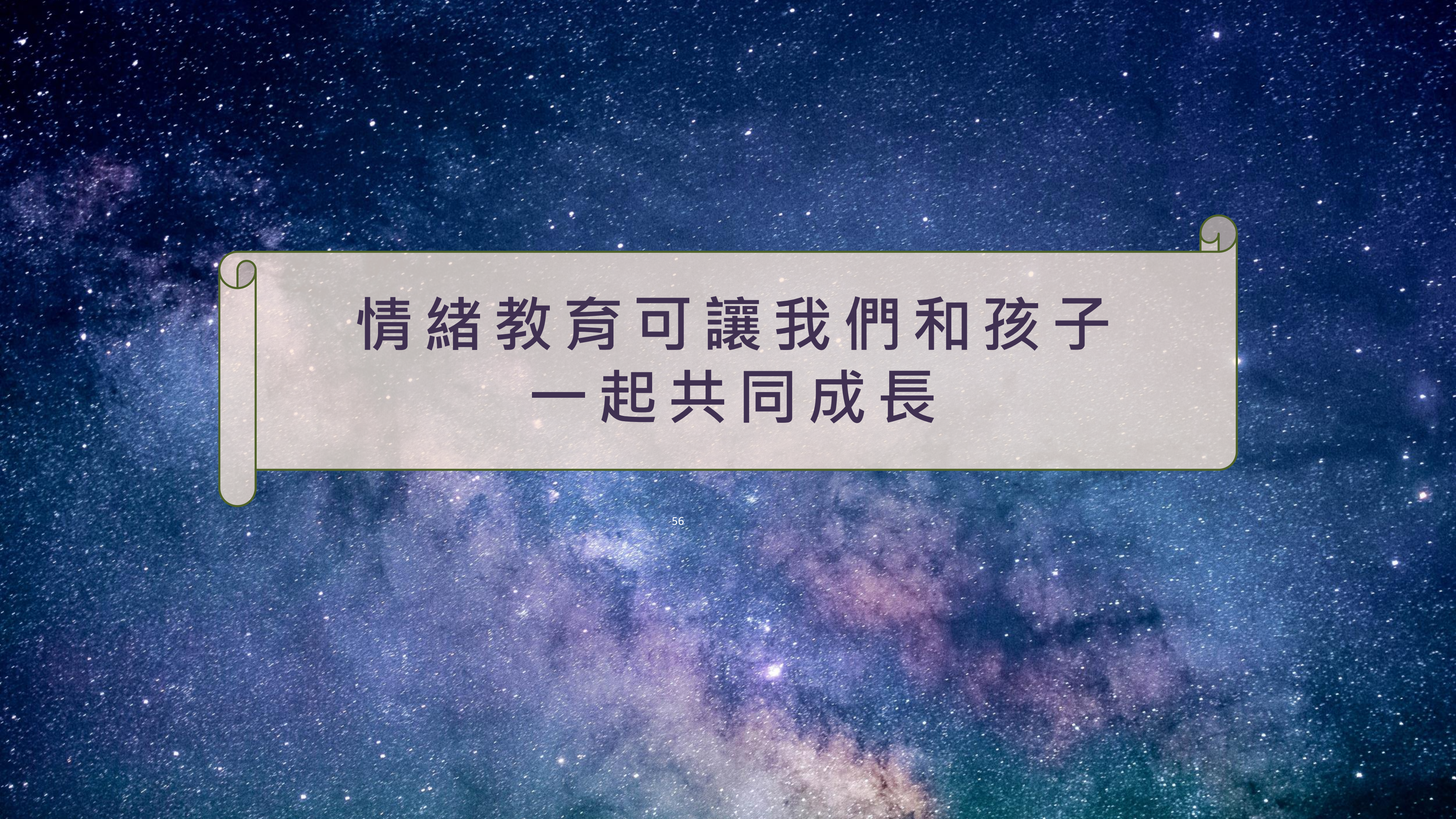


孩子非常抗拒與同儕分享玩具

情緒智能的元素	與孩子交流
瞭解自己的情緒	「玩具你還想玩，未想分享，對嗎？」
管理自己的情緒	「讓玩具先陪著你，你可以怎樣紓解自己的情緒？」
自我激勵	

孩子非常抗拒與同儕分享玩具

情緒智能的元素	與孩子交流
瞭解別人的情緒	「那位小朋友可能會有什麼感受？」
管理人際關係	「我們一起想想，現在可以怎樣做？」
自我激勵	為了和自己加油，你可以做什麼？



情緒教育可讓我們和孩子
一起共同成長



澳門特別行政區政府社會工作局
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL DO GOVERNO DA RAEM



幼兒情緒教育專題 意見交流

