

透過老師培訓 及家長教育 提升幼兒的社交 情緒能力

「3Es情+社同行計劃」的《幼兒社交情緒發展研究》課程計劃推行至今，已於參與計劃的幼稚園舉行了多場老師工作坊和家長講座。於老師培訓方面，工作坊內容包括：自我情緒管理、認知及情緒發展和家校溝通等，有助老師於幼兒社交情緒能力發展方面作出身教。於家長教育方面，計劃為家長提供講座，內容包括：認知發展、情緒認識與調節和社交溝通等，藉以提升家長培育幼兒社交情緒能力的技巧。學校與家庭之間有良好的溝通和合作，不但能幫助幼兒學習，亦能為幼兒的成長帶來正面的影響（課程發展議會，2017），而透過老師培訓和家長教育，家校協作的效能便得以提升。



大家好！我是代表「情緒表達」的細細粒。我感情特別豐富，善於表達情緒，你喜歡和我一起玩嗎？

“ 情緒表達 (Emotion Expressivity) 意指認識基本情緒 (喜、怒、哀、驚)，並利用合宜的方法來表達自己的想法和需要。

「情緒表達」是我們課程計劃的四個理論支柱之一。於課堂中，老師教導幼兒認識四種基本情緒，透過細細粒與別人相處的經歷，帶出不同情緒的面部表情和身體動作；了解引發情緒的原因；學習表達不同程度的情緒，例如：「一點點快樂」、「快樂」和「非常快樂」；洞察自己與別人於同一事件上，都會有不同的情緒反應。

因此，讓幼兒及早學會表達和處理情緒，實有助幼兒了解自己情緒上的需要，繼而學習辨識別人的情緒，長遠有利他們社交關係的建立和發展。

”

老師積極參與培訓，投入活動，與導師互動交流經驗。



家長耐心聆聽講解，踴躍發問，與導師互相分享心得。



鳴謝 神召會華人同工聯會景盛幼稚園 及 崇真會美善幼稚園 (排名以筆劃序) 提供照片

參考文獻：
課程發展議會 (2017)：《幼稚園教育課程指引》，香港，教育局。

教導幼兒情緒字眼 幫助幼兒抒發情緒

小芝在課室裡玩砌圖，但她始終未能把最後一塊放到正確的位置，老師走近並嘗試幫她，小芝卻一手推開老師並大叫「我自己！」，還把手上的砌圖一手推跌在地上。如果你是這位老師，你會怎樣做？

有研究指出幼兒的情緒表達是由兩部份組成。第一是情緒的覺醒，意指能意識自己當下的情緒。第二是幼兒能連繫情緒與事件，例如：「一個小孩從樓梯跌了下來」，幼兒會覺知當下的情緒是由該事件所致；或由自己或其他人的行為所致，例如：「小孩在球賽中輸掉了」、「幼兒心愛的玩具被同學搶走」等 (Denham, 1998)。

由於2-5歲幼兒的語言發展還在建立階段，他們未能把感受說出來，很多時會用一些不恰當的行為來表達當刻的不滿。老師此時可以利用以下 S.O.W. 方法，預早教導幼兒一些表達情緒的字眼，幫助幼兒及早辨認情緒，並學懂如何用語言表達出來。

1 Show and Tell 親身示範

以身作則，示範給幼兒看當遇著困難時，可以如何表達及處理當刻的情緒。

老師說：「哎呀！老師不小心弄倒了水在地上，我感到有點傷心。不過我可以嘗試想方法。對了！我立即用地布抹乾地上的水便是了。」



2 Open-Ended Question 開放式提問

當幼兒感到憤怒、不安或傷心時，老師可嘗試利用開放式的提問，引導幼兒與人分享自己的困難及情緒，並可提示幼兒想出相關方法，如深呼吸、找大人幫忙、到冷靜區安定情緒等。

老師可這樣提問：「老師知道你現在不高興，你想一想有什麼方法可以讓自己開心一點呢？」



3 Widen Emotion Vocabulary 增加幼兒的情緒字眼

老師可利用圖畫、故事書、卡通片的情節來增加幼兒情緒的詞彙。

老師說：「你們看！大灰狼把小豬的草屋吹掉了。小豬的雙眼睜大，身體抖震，他定是很害怕了！小朋友，我們還有什麼詞語來形容小豬這一刻的心情呢？」老師可藉此介紹其他字眼，如驚慌、不知所措等。



輔助幼兒表達情緒 促進健康精神發展

家長作為陪伴及照顧幼兒成長的最親密者，其本身表達各種感受的方式，以及對幼兒情緒的回應態度，直接影響不只是幼兒管理和表達自己情緒的能力，更甚是影響其精神健康水平 (Zeman, Cassano, & Adrian, 2013)。研究發現，如果小朋友感覺到父母並不認同自己所表現出來的負面情緒，他們對傷心和憤怒情緒的調節能力將會變弱，同時更可能會出現較多的抑鬱徵狀 (Sanders, Zeman, Poon, & Miller, 2015)。

要促進幼兒的長遠精神健康發展，家長需要以恰當的手法和態度去輔助幼兒表達情緒，當中的「宜」和「忌」包括：

「宜」：A—Acknowledge 認可 (Knob, 2015)

- ◎ 當幼兒出現不快、傷心或憤怒等負面情緒時，家長可以協助幼兒命名情緒，以及說出情緒的起因（「我見你好激氣，因為妹妹跌爛咗你最鍾意啲細火車！」），並作出相應的安撫（如拖手、摸頭或擁抱）。這樣，幼兒就能夠感受到父母對自己負面情緒的認可和接納（A），而無須強行「鬱埋」心中；

「忌」：M、N、O、P—Magnify 放大、Neglect 忽略、Override 否定、Punish 懲罰 (Sanders et al., 2015)

- ◎ 無論是放大（M：「你唔開心，我仲唔開心過你！」）、忽略（N：當幼兒傷心時，家長刻意走開）、否定（O：當幼兒不開心時，即時以說笑話、給糖果等方法，務求令他/她盡快回復開心）、或懲罰（P：「你唔好喊啦，快啲收聲，大個仔啦，再喊罰啦！」）的態度，家長都在表現自己並不接受幼兒表達負面情緒，長遠導致幼兒將感覺埋藏於心，影響正常的情緒處理能力發展及精神健康。

因此，家長請記緊「宜 A」、「忌 M.N.O.P.」的原則啦！

參考文獻：
Knob, A. (2015). *The upward spiral: Using neuroscience to reverse the course of depression, one small change at a time*. Oakland: New Harbinger Publications.

Sanders, W., Zeman, J., Poon, J., & Miller, R. (2015). Child regulation of negative emotions and depressive symptoms: The moderating role of parental emotion socialization. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 402-415.

Zeman, J., Cassano, M., & Adrian, M. (2013). Socialization influences on children's and adolescent's emotional self-regulation processes: A developmental psychopathology perspective. In K. C. Barrett, N. A. Fox, G. A. Morgan, D. J. Fidler, & L. A. Daunhauer (Eds.), *Handbook of self-regulatory processes in development: New directions and international perspectives* (pp. 79-106). New York, NY: Psychology Press.

只要老師於幼兒日常的生活流程當中，多注入情緒的字眼，相信必能幫助幼兒表達自己的情緒。

參考文獻：
Denham, S. A. (1998). *Emotional development in young children*. New York, NY: Guilford.