

好好回應孩子情緒 未來壓力懂得面對

「好辛苦，好唔舒服喇，我仲要日日喺度返學，好辛苦！我真係好辛苦㗎，你知唔知啊？」、「好難頂呀，你知唔知呀，你成日都唔明我」……上述對白來自近日一段在網上瘋傳的影片，在5分鐘的片段中，一位初小女孩在港鐵車廂內不斷哭訴，多次明言「好辛苦」、「我好慘」等，負面情緒爆發，令人心痛（香港新聞突發時事合集，2023）。

香港兒童着實飽受壓力。根據香港基督教女青年會（2023）年初發表，有超過1,300名兒童參與的調查中，有接近六成兒童表示，考試測驗帶來壓力和負面情緒。同時有超過四成半兒童表示「家長責備」為負面情緒的源頭。以上提及的片段中，小女孩的家長不算有太多回應，而總體語氣亦尚算平和，但小女孩「壓力爆煲」的情況令人關注。

近年心理學及神經科學的研究已經明確指出，幼兒期承受的壓力，會影響幼兒的腦部和神經系統發展，換句話說，這些壓力會為幼兒在成長中造成烙印（Smith & Pollak, 2020）。要好好保護幼兒，裝備他們面對將來的種種壓力和挑戰，美國哈佛大學兒童發展中心（Center on the Developing Child at Harvard University, 2021）建議，教師和家長可以參考「二加一減」的方向，即增加兩大範疇的「保護因素」，同時減少另一方面的「危險因素」：

二加

1 增加幼兒個人「核心能力」

家長和教師當然希望，隨着幼兒成長，他們能夠逐步建立自主自立的能力、理性地決定自己的行為或想做的事，以及有效面對和處理壓力。研究指出，察覺自己的情緒、管理自己的情緒表達、與別人和睦地相處、面對困難時懂得思考解難等，都是十分重要的「核心能力」。如果能在早年好好培育這些「核心能力」，可以為幼兒的成長打好基礎，達到各方面的「期望」。

2 增加與幼兒的親密互動

人類是群居的生物，即使成人多希望幼兒能有理性自決的能力，首要重視的還是成人對幼兒多年的關懷培育。經過多年的研究，哈佛學者指出家長和教師與幼兒頻繁、親密而「有來有往」的互動，對幼兒的情緒及社交發展相當重要，有助裝備他們面對壓力和挑戰。

一減

1 減少不必要的壓力來源

一般而言，壓力帶給人負面的印象，為幼兒帶來負面的情緒；但正所謂「你有壓力，我都有壓力」，壓力其實避無可避。適當的壓力其實有助幼兒健康成長，因此如何應對和調節壓力，以及預防幼兒因為過度的壓力而倒下，家長和教師的教養功夫顯得相當重要。

成人要幫助幼兒增強他們的「核心能力」，可通過正面提升與幼兒之間的互動技巧，同時也可了解如何為幼兒（及家長、教師自己）調節合適的壓力水平。而3Es初幼篇不單為幼兒提供情緒社交課程，同時亦會為教師和家長提供相關的支援與培訓，正好裝備大家合宜地回應幼兒的負面情緒，讓他們能更有效處理壓力和面對挑戰！

參考文獻：

Center on the Developing Child at Harvard University. (2021, April 23). *Three early childhood development principles to improve child outcomes*. Retrieved from <https://developingchild.harvard.edu/resources/three-early-childhood-development-principles-improve-child-family-outcomes/>

Smith, K. E., & Pollak, S. D. (2020). Early life stress and development: Potential mechanisms for adverse outcomes. *Journal of Neurodevelopmental Disorders*, 12, 1-15.

香港新聞突發時事合集 (2023年3月2日)。〈【教育制度】小學生因升班感壓力大，在地鐵車廂對媽媽哭訴〉。取自<https://www.youtube.com/watch?v=ihhm1SJMf4>

香港基督教女青年會 (2023)。〈家長處理兒童情緒方法調查 孩子對父母關心印象不深刻 社工寄語家長「先聆聽 後教育」〉。取自 <https://www.ywca.org.hk/zh-hant/%E6%96%B0%E8%B1%9E%E7%A8%BF/%E5%AE%B6%E9%95%B7%E8%99%95%E7%90%86%E5%85%92%E7%AB%A5%E6%83%85%E7%B7%92%E6%96%B9%E6%B3%95%E8%AA%BF%E6%9F%A5>



香港教育大學
The Education University
of Hong Kong



SIMON K.Y. LEE
CHILDREN'S FUND
李國賢兒童基金



Centre for Child and
Family Science
兒童與家庭科學中心



3Es

情+社 同行計劃（初幼篇）

第二期通訊 4/2023

課程特色

「3Es情+社同行計劃（初幼篇）」（3Es初幼篇）的目的是為2至4歲本地幼兒研發一個情緒社交課程，課程內容以「3Es情+社同行計劃」的研究結果為基礎（Kwong et al., 2018; Li et al., 2020），從幼兒的認知控制、情緒表達、情緒管理和同理心及利他行為四方面入手，從而提升幼兒的情緒社交能力。為了加強幼兒對這四種技巧的理解，我們設計了四個卡通角色，作為課程的「吉祥物」。

認知控制

指幼兒能善用記憶，抑制衝動，按環境需要靈活應變。認知控制的代表角色是小姿，她是一位「智慧小博士」，對各類知識都展現濃厚的興趣，遇到任何事情都願意去聽、去學、去理解。

情緒表達

指幼兒能表達自己的情緒，並說出情緒背後的原因。情緒表達的代表角色是細細粒，他的感情最豐富，無論正面或負面的情緒都樂於和他人分享。

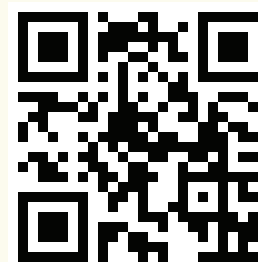
同理心及利他行為

指幼兒能辨別別人的情緒，表現正面的社交態度，樂於與人相處和結交新朋友。同理心及利他行為的代表角色是小花，她最愛和他人分享自己的玩具和食物，當別人遇到困難，她也會上前安慰，出手幫忙。

情緒管理

指幼兒能調節自己的情緒，整理背後的想法，學習如何解決問題。情緒管理的代表角色是栢高，他經常背着一個大背包，背包裏面有不同的法寶，可以幫助大家調節情緒和解決問題。

申請方法



現誠邀幼稚園暨幼兒中心參與3Es初幼篇課程教學計劃，參與學校將隨機分配至先導組和對照組，兩個組別的學校將會分別在2023/24學年和2024/25學年推行課程。為測試3Es初幼篇課程的成效，我們將會於2023年9月至10月、2024年1月至2月及2024年5月至6月期間，從幼兒、家長和教師三方收集數據。

如學校有興趣參與我們的計劃，請瀏覽這個網址（<https://bit.ly/3mKRGsa>），或掃描二維碼，為我們提供學校資料。

參考文獻：

Kwong, E., Lam, C. B., Li, X., Chung, K. K. H., Cheung, R. Y. M., & Leung, C. (2018). Fit in but stand out: A qualitative study of parents' and teachers' perspectives on socioemotional competence of children. *Early Childhood Research Quarterly*, 44, 275-287.

Li, X., Lam, C. B., Chung, K. K. H., Cheung, R. Y. M., Leung, C., & Fung, W. K. (2020). Development and validation of the Chinese Inventory of Children's Socioemotional Competence (CICSEC). *Early Education and Development*, 31(6), 854-872.

閱讀繪本大有所益

推動正面情緒教育



3Es初幼篇課程中，我們編寫生活化繪本作為各個主題的核心內容，貫穿每個主題的教學活動。為甚麼我們會選擇繪本作為幼兒情緒社交學習的媒介呢？首先，繪本的圖畫色彩豐富，文字簡單易明，很容易就能吸引幼兒的目光，帶動幼兒的興趣，加深幼兒的記憶。此外，有研究發現，通過具體的繪本，幼兒能從圖片中學習到不同的情緒臉部表情，從文字中學會使用正確的情緒詞彙。從繪本的故事情節中，幼兒能更易理解抽象和複雜的情感。在幼稚園的環境裏運用繪本的頻率愈高，幼兒的情緒辨識、情緒管理、同理心及利他行為和解決問題能力就愈好！因為繪本的圖片和情節為幼兒提供檢視不同情境和情感的機會，讓幼兒對心理狀態、行為動機，及利他行為有更深入的理解（Harper, 2016；Ng & Sun, 2022）。

掌握對話式共讀法

情緒教育事半功倍

既然繪本如此重要，教師在運用繪本時可以使用甚麼技巧，去幫助幼兒認識情緒知識，學習情緒社交技巧呢？教師可以在說故事時運用對話式共讀法（dialogic reading），激發幼兒表達和討論有關情緒的課題，幫助幼兒建立情緒社交技巧。

講故事時，很多人都會依循「成人讀，孩子聽」的傳統模式。對話式共讀法有別於傳統模式。對話式共讀法是以對話形式與幼兒進行共讀：成人由提問者慢慢變成聆聽者，一邊作出提問，一邊回應幼兒的話語；幼兒則由聽故事者慢慢變成講故事者，可自由表達自己的想法（Cohrssen et al., 2016）。運用對話式共讀法與幼兒閱讀情緒相關的繪本，可支持幼兒表述和討論情緒，而教師可從P-E-E-R四個步驟掌握對話式共讀法：

- 激發（P-Prompt）：運用不同類型的問題，激發幼兒說話。
- 評量（E-Evaluate）：細心聆聽幼兒的回應，評估幼兒的答案，並給予即時、正面的回饋。
- 擴展（E-Expand）：擴展幼兒的答案，讓幼兒聽到完整的表達。
- 重複（R-Repeat）：讓幼兒重複聽到擴展了的完整句子，或邀請幼兒跟教師一起讀出句子。

參考文獻：

- Cohrssen, C., Niklas, F., & Tayler, C. (2016). 'Is that what we do?' using a conversation-analytic approach to highlight the contribution of dialogic reading strategies to educator-child interactions during storybook reading in two early childhood settings. *Journal of Early Childhood Literacy*, 16(3), 361-382.
- Harper, L. J. (2016). Preschool through primary grades: Using picture books to promote social-emotional literacy. *Young Children*, 71(3), 80-86.
- Ng, S. C., & Sun, H. (2022). Promoting social emotional learning through shared book reading: Examining teacher's strategies and children's responses in kindergarten classrooms. *Early Education and Development*, 33(8), 1326-1346.

P-E-E-R四個步驟的完整流程範例

激發 (P-Prompt)



評量 (E-Evaluate)



擴展 (E-Expand)



重複 (R-Repeat)



對話式共讀法着重激發。由於幼兒的語言和認知能力尚在萌發階段，教師如能掌握對話式共讀法，能激發年幼的幼兒從繪本出發，參與討論有關情緒的課題，讓情緒教育的成效更大，收穫更豐碩。