

「3Es 情+社同行計劃」網頁現已推出

研究小組除定期出版本通訊外，「3Es情+社同行計劃」網頁亦已於去年十一月中旬推出。



目的 旨在進一步加深大眾對本計劃內容的認識和提高社會人士對幼兒社交情緒發展的關注。

對象 社會大眾，特別為本地幼兒教育工作者和家長而設。

特色 冀能透過深入淺出、簡短而淺白的實用文章、有趣而富意義的活動紙，讓老師和家長了解幼兒擁有良好社交情緒發展的重要性及有關方法，繼而提升幼兒的社交情緒能力。

內容設計

主要包括五大項：「關於情+社」、「情社消息欄」、「情社導航」、「情社小百科」和「情社會員角」。

1 「關於情+社」

- 簡述本計劃的研究內容
- 簡介本計劃各成員
- 介紹協助研究小組策劃和提供專業意見的督導顧問委員會成員
- 提供「3Es情+社同行計劃」的聯絡方法

2 「情社消息欄」

- 發佈本計劃最新消息與推廣最新活動

3 「情社導航」

- 本計劃將繼續舉辦不同主題的工作坊和培訓予老師和家長，其活動花絮將放於此處

4 「情社小百科」

- 直至目前，共上載了三期通訊
- 實用指南：分享一些有助幼兒社交情緒能力發展的小貼示
- 互動樂園：透過遊戲，增加老師和家長與幼兒之間的互動機會，從而提升幼兒的社交情緒能力
- 篩選相關有用網頁連結供參考

5 「情社會員角」

- 將推出予會員下載有關實用資料。如何成為會員之詳情將稍後再作公佈，敬請留意

本網頁資源將不時更新，歡迎進入本計劃網址：<http://3esproject.eduhk.hk>

老師壓力處理與 3分鐘呼吸空間練習

3Es 情+社
同行計劃
第四期通訊

除了為幼兒直接推行社交情緒訓練課程，我們不能忽略老師自己的社交情緒能力，尤其老師本身是幼兒思考及行為上仿效的對象。美國學者Jennings & Greenberg (2009) 驗證了若老師具備社交情緒能力，便會有良好的師生關係和課堂管理、有效的社交情緒課程的實踐。具備社交情緒能力的老師往往善於表達情感、具同理心，也有較強的交際及變通能力。這些能力與先天的性格及取向有關，但也能透過生活經驗歷練出來。

另外，Chan (2010)指出避免老師出現職業倦怠，取決於以下條件：

- 1 有適當表達及調節情緒的方法
- 2 有實踐感恩和寬恕的生活態度
- 3 個人效能感強
- 4 對工作有願景

近年靜觀 (mindfulness) 減壓或認知治療隨著正向心理學的發展而興起，它剛好回應以上首兩項條件。靜觀練習是透過關注身體的感覺如呼吸、伸展，加強自己的覺察力和反思意識。今次向大家介紹「三分鐘呼吸空間練習」。這是一項進行靜觀減壓的一個簡單而有用的常規活動，能有效將散亂的心集中起來，無論你坐著或站著，每當有負面情緒出現，就可進行。可以的話，請找一個舒適的地方，閉上眼睛，接著用三分鐘時間進行以下三部曲：

步驟 1：覺察

留意自己此刻身心的狀態，問問自己：

- 腦海有什麼**念頭**？用言語在心裡描述它們吧。
- 心內有什麼**情緒**？將不舒服或不悅的感覺，轉為認知它們的存在。
- 身體有什麼**感覺**？快速掃描一下自己身體，留意一下身體繃緊或輕鬆的感覺。

步驟 2：集中

- 把注意力集中到呼吸之中，留意呼吸期間腹部的感覺 - 吸入空氣時，腹部脹大。
- 呼出的時候，腹部縮回。跟隨一吸一呼，把自己安住在當下。
- 如果你的心溜掉了，只要溫柔地把它帶回呼吸之中。

步驟 3：擴展

- 將意識從呼吸擴展到整個身體，包括面部表情、肢體姿勢。
- 如遇有任何不舒服、緊張或抗拒的感覺，可繼續透過呼氣將關注送到這些部份，隨著呼氣，將這些感覺送出身體。
- 每一次呼氣可令身體更放鬆。盡你所能將你擴展了的意識，延伸到今天餘下的時間。

近這十年，已有多項研究證實靜觀練習能有效減低老師壓力及工作倦怠情況。在繁忙的工作和生活之中，希望大家可以留一點空白，多善待自己 (self-compassion)！如想嘗試「三分鐘呼吸空間練習」，您可於網上搜尋這練習的聲音導引，以協助自己每天定時進行練習。從此，活在當下不再是陳腔濫調。透過呼吸練習滋養心靈，好讓在教學之中更得心應手。老師若能處理好自己的壓力，個人教學效能自然得到提升。

參考文獻：

- Chan, D. W. (2010). Teacher burnout revisited: Introducing positive intervention approaches based on gratitude and forgiveness. *Educational Research Journal*, 25, 165-186.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79, 491-525.

幼兒認知控制能力與社交情緒行為的關係

認知控制能力是什麼？

認知控制能力包括：抑制衝動(inhibitory control)、工作記憶(working memory)和靈活應變(cognitive flexibility)。本研究小組發現本地幼兒這三種認知能力與其社交情緒表現有著重要的關係。這些認知能力弱的幼兒日常表現是如何呢？大家可透過以下情境了解多一點：

抑制衝動

小青在排隊的時候不小心碰到小明，小明生氣極了，不由分說便把小青推倒在地。

工作記憶

外婆打電話找恩恩媽媽，但媽媽不在家。外婆托恩恩告訴媽媽，她要去市場買一些食物準備晚餐，但剛放下電話，恩恩已經忘記要告訴媽媽什麼事情了。

靈活應變

學校今天突然安排外出活動，小健即時顯得不知所措，不肯參與。

當中，已有研究證明抑制衝動與社交情緒表現有明顯關係——抑制能力較好的幼兒會有較佳的社交技巧及較少的內化行為，例如焦慮、內向退縮和身心問題等 (Rhoades, Greenberg, & Domitrovich, 2009)。

在教學的設計中，老師可以怎樣訓練幼兒的認知控制能力呢？

- 1 運用兒歌帶領幼兒跟隨流程：**老師可以運用幼兒熟悉的歌曲旋律，創作一些有關活動流程的歌詞，加強幼兒的自動化行為。例如《有隻雀仔跌落水 / London bridge is falling down》的旋律改為導引幼兒手拖手圍圓圈的歌詞——「Make a circle, round and round, round and round...」
- 2 轉換遊戲指令而作出反應：**老師可以在團體遊戲之中，嘗試轉換不同的指令，讓幼兒跟隨這些指令轉換相應的反應。例如播放歌曲《Head, shoulders, knees and toes》著幼兒一邊唱歌，一邊用手指著相應的身體部份。老師在幼兒熟習這步驟後，可在歌曲播放期間顯示轉換符號，例如 ↔ (即視覺感官)，或敲一下鐘聲 (即聽覺感官)，這代表幼兒此時需做出相反的動作，即是當歌詞是head (頭)，幼兒需指著自己的腳趾；歌詞出現shoulders (肩膀) 時，則需按著自己的膝蓋，如此類推。
- 3 請幼兒覆述事件：**老師可以刻意在說故事的中途停頓，以「六何法」提問，請幼兒回答有關前一兩頁故事情節的問題，這有助幼兒提升其聽覺記憶。
- 4 加入記憶遊戲：**老師可以在設計學習活動上，加入訓練幼兒視覺圖像記憶的元素，例如以「潛鳥龜」的方式去配對相同的圖咭，請幼兒在兩幅圖畫之中找不同。另外，也可以請他們抄寫張貼在牆壁的簡單圖案或外出進行物件寫生活動。

幼兒階段是兒童小腦袋急速發展的時期，我們不用心急把知識灌輸。反之，為他們的認知能力做好基礎的規劃，才有事半功倍的效果。

參考文獻：

Rhoades, B. L., Greenberg, M. T., & Domitrovich, C. E. (2009). The contribution of inhibitory control to preschoolers' social-emotional competence. *Journal of Applied Developmental Psychology, 30*, 310-320.



遊戲活動

- 1 假想式遊戲：**幼兒可以透過扮演不同的角色 (例如餐廳侍應、列車司機、學校老師等)，運用認知控制能力來協助自己遵從角色所需要的行為和表現。家長不妨一同參與其中，示範如何投入角色，以及增加遊戲中的趣味性 (如加插一些「突發」情節)。
- 2 紙牌與棋類：**各類的紙牌及棋類遊戲，均有等待輪候的元素，而部份棋類遊戲更需要幼兒運用短暫工作記憶 (如圖卡配對)、策略思考 (如飛行棋、砌圖)、快速反應 (如數字紙牌遊戲) 等技巧，這些均能提升其認知控制能力 (Diamond & Lee, 2011)。

語言運用

- 2 指示要求：**家長在向幼兒提出要求時，不妨多採用「建議式語言」，例如「不如我們做完功課才去超級市場。」、「我們去遊樂場還是商場好呢？」、「去到超級市場，我們會做什麼？」等，讓幼兒能自主地作出符合自己能力的選擇，既按規則逐步完成自己想做的事，還可依照環境的要求來實踐自己的想法 (Bindman, Hindman, Bowles, & Morrison, 2013)。
- 3 自我提示：**日常工作或遊戲時，家長宜引導幼兒用語言來描述自己的步驟 (如：「這架車在右上角這個地方，下一架車會在……」)。當幼兒熟悉這種邊做邊說的方法後，家長可引導幼兒在腦海中跟自己說話提示 (如：「在腦袋入面，想下『下一架車應該是……』」) (Cragg & Nation, 2010)。

參考文獻：

Bindman, S. W., Hindman, A. H., Bowles, R. P., & Morrison, F. J. (2013). The contributions of parental management language to executive function in preschool children. *Early Childhood Research Quarterly, 28*, 529-539.
Cragg, L., & Nation, K. (2010). Language and the development of cognitive control. *Topics in Cognitive Science, 2*, 631-642.
Diamond, A., & Lee, K. (2011). Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old. *Science, 333*, 956-964.