

「提升幼兒的正向情緒行為」

講座花絮



我們於6月份舉辦了三場主題為「提升幼兒的正向情緒行為」的講座。三場講座合共吸引來自近40間幼稚園逾200名家長和老師出席。講座由本計劃共同研究員林俊彬博士及項目顧問保良局教育心理學家張溢明先生主講。

林博士向家長和老師講解如何從日常生活中提升自己的正向情緒，例如：每天記下值得感恩的事或日行一小善。當遇到不快時，可透過命名負面情緒，亦可與家人、朋友作一些正向身體接觸，如拍膊頭、牽手、依偎、擁抱等方式來緩和負面的情緒。

另一位講者教育心理學家張先生，建基於正向心理學的理論和前線經驗，解釋家長怎樣通過有效的家教模式培養幼兒的正向情緒行為，例如：要有足夠與幼兒相處的時間；透過親子間共同享受的活動，與幼兒作優質互動及情緒交流；亦可多讚賞幼兒所採用過的策略、付出過的努力和所作出的行動。當幼兒有情緒需要時，家長應以此作為親子連結和親子學習的機會。張先生也提出了家長可以學習關注幼兒內心的教養方法 (Mind-minded parenting)，即利用多種以想法、言語支援和行為方式介入，引導幼兒調節情緒。

藉著三場講座互動交流的機會，兩位講者利用風趣幽默的方式和生動貼切的生活例子，向家長和老師講解一些行之有效的方法，讓他們知道要提升自己的正向情緒行為之餘，亦要營造家庭正向情緒氛圍和加強親子正向溝通，從而提升幼兒整體情緒社交表現。

情+社幼兒社交情緒課程結構

這個課程是參考分層支援教學模式 (Tiered Intervention Model)¹ 而設計出來，旨在支援本港低班及高班幼兒的社交情緒發展。課程是由幼稚園老師自己執行，故本計劃是以培訓訓練者 (Train-the-trainer) 的方式推出。參與計劃的學校將接受教師培訓及本計劃人員的到校支援。

3Es 情+社
同行計劃
第六期通訊

K2上學期 | K2下學期

第一層全班式課程
(T1 K2)
情+社小花園
(28節)

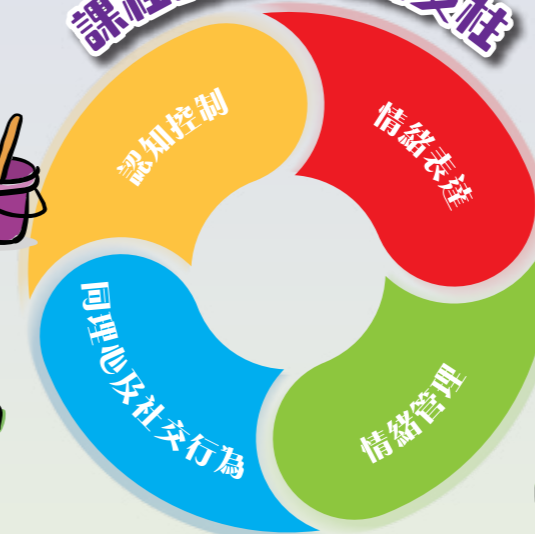
K3上學期

第一層額外支援
抽離小組訓練
(T1+K3)
情+社小溫室
(16節)
*按學生需要進行

K3下學期

第一層全班式課程
(T1 K3)
情+社小田園
(10節)

課程的四個理論支柱



栢高是誰？

他是一粒紅腰豆。他神秘的背包裡有很多處理情緒的小法寶。

我們設計了四個卡通人物，帶動課程中的故事及情境，讓幼兒更容易投入課程內容。大家猜猜栢高是哪一個範疇的代表？對，就是情緒管理。在課程中，我們會教授幼兒不同調節情緒的方法，以及社交解難方法。至於其餘卡通人物，我們將會陸續介紹。



¹ 分層支援教學模式是指讓幼兒在不同程度的介入環境中學習，並按他們的反應，決定是否有需要接受進一步的支援。這模式目的是為幼兒提供及早和有效的優質教學，了解他們的進度，並作出教學上的調整。

本計劃研究人員分析了大量有關幼兒社交情緒的學術文獻及參考書籍，並邀請本地幼稚園老師及家長進行聚焦小組，透過小組討論了解本地幼兒社交情緒行為表現及發展需要，劃定出研究概念及範圍。

研究團隊擬定了幼兒各種不同的社交情緒行為表現，製成行為檢測表，邀請幼稚園老師及家長填寫，再進行數據分析。由最初的八個範圍進行數據分析，精簡至現時所見的四個理論支柱(見上圖)。

處理課堂裡的 憤怒鳥

當幼兒大發脾氣的時候，正是讓他們好好學習的時候。老師可使用SCSC的原則去處理課堂上的憤怒鳥。



注意人身安全

有些幼兒發脾氣的時候會大吵大鬧、扔物品、在地上打滾，老師首要做的是保障所有幼兒的安全！將危險物品例如尖角、鋒利、硬邊緣的物品移離發脾氣的幼兒，並安頓其餘幼兒到其他地方進行安靜的活動，例如閱讀或畫畫。老師可邀請該幼兒到其他地方(例如和平桌)冷靜一下。如老師判斷該幼兒的行為將會對其他幼兒造成危險或不安，可請助教安靜迅速地帶領該幼兒前往其他場地。

該幼兒如當場出現傷害自己的行為，例如把頭撞向牆壁、拿剪刀割傷自己、企圖從高處跳下等，老師需即時停止幼兒作進一步危險行為，並立即尋求其他同事協助。

老師保持冷靜

老師在處理幼兒的情緒行為問題時，切忌被他挑釁而形成對立局面。留意不要被幼兒的說話挑起自己的情緒，例如羞辱老師：「你係壞老師呀！」或者說出一些粗俗說話。老師要明白那時候他的情緒正主導他的行為，並未經過好好思考。這時候和他爭辯或進行罵戰並沒有益處，不妨運用呼吸方法先處理好自己的情緒。

其他老師可在旁給予提示和支援。課室管理是老師教學專業的一部份，校長和其他老師不宜太早介入，以免造成消權 (Dis-empowerment)，影響該老師日後的公信力。

給予幼兒空間

無論該幼兒留在或者抽離出課室，老師都要給予他空間。運用同理式聆聽 (Empathetic listening) 方法，回應他的感受，讓他感到安全、被接納和被明白。老師可提供兩個可接受的方案讓他選擇，增加他的自主感覺。例如幼兒正在地上打滾，老師可提出：「你想飲啖水先傾？或者坐喺枱上面傾？」當幼兒選擇其一方案，老師即要表示肯定並回饋：「多謝你合作。」或「我睇到你平靜咗喇！」。

在幼兒情緒激動的時候，不要強行和幼兒有身體接觸，如摟抱身體、拖拉手腳，以免幼兒反抗造成大家身體損傷。

設立底線 承擔後果

處理幼兒的情緒行為是以教育為大前提，並不建議提出懲處威嚇的方式停止幼兒發脾氣的行為。老師以平靜的語氣指出幼兒該行為會帶來怎樣的自然後果 (Natural consequence)，例如(若當時緊接的課堂是體能活動的話)：「如果你選擇繼續發脾氣、繼續亂地，你即係選擇唔去揸車仔。」強調這是他個人選擇，不是老師刻意剝奪他的權利。既讓他學習為自己行為負責任，又能增加他的自主感覺。

老師在處理幼兒的情緒行為問題時，往往處於心理壓力的樽頸位置。而教學經驗的累積及本身個人壓力處理的能力，正正影響老師的處理手法。

學懂方法 TVB 調節情緒好容易

上期通訊與家長一同探討了如何以「A.C.主動助興」及「E.R.同理回應」的方式，應對幼兒表現出來的正面及負面情緒。今期則與家長分享協助幼兒調節其情緒的大方向。

要引導幼兒自小建立優質的情緒調節方法，家長不妨從「想法改變 (Thought changes)」、「言語指導 (Verbal guidances)」及「行為操作 (Behavioural applications)」這「想、說、做」三方面入手：

1 想法改變 T

(De Castella, Goldin, Jazaieri, Ziv, Dweck, & Gross, 2013)

家長可以透過建立幼兒與情緒有關信念 (Beliefs/Mindset) 的概念，從而引導幼兒樂於採用合適的情緒調節技巧，促進正面情緒的發展和減低負面情緒的影響。有關信念大致可分為兩大類：固化信念 (Fixed mindset) 和成長信念 (Growth mindset)。擁有「固化信念」的人，大多相信情緒是不輕易改變的，當人不開心時很難以其他方法來改變那種負面的感覺。相反，擁有「成長信念」的人，較傾向相信情緒是短暫的、可改變的，不開心時可以透過人為方法來將負面情緒改變過來。研究亦指出，抱有「成長心態」的人，會較樂意地去學習和應用不同的言語和行為方法，去處理自己的負面情緒。因此，當幼兒出現負面情緒時，不妨對幼兒說：「宜家唔開心，喊完會覺得舒服啲，但我哋可以諗吓點樣開心返同埋點樣處理。」

2 言語指導 V

(Jamieson, Mendes, & Nock, 2013)

家長運用合適的說話，指導幼兒調整自己的想法，希望幼兒能夠在有關情緒的想法上作出改變。家長可以引導幼兒對事情作出「正面重估 (Positive reappraisal)」，引導幼兒正面地運用有關感覺，例如幼兒對要踏上舞台表演跳舞表示驚慌，家長可以協助幼兒將驚慌感覺轉化為只是提醒自己集中精神：「係呀，就快要表演，我哋都會覺得有啲驚嘅，呢種感覺就係嚟提我哋要集中精神去表現。當我哋集中精神去表演，我哋個人會舒服啲，表現會更好。」

3 行為操作 B

(Gross, 2007)

日常生活中，家長應不時引導幼兒學習處理不同情緒的行為技巧，例如：在讀故事說到主角感到憤怒時，主角會用「深呼吸、倒數10至1」等方法幫助自己平息怒氣。家長不妨引導幼兒一同練習：「每當我哋感到唔開心或者好鬱嘅時候，都可以用呢啲方法。」

參考文獻

- De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2013). Beliefs about emotions: Links to emotion regulation, well-being, and psychological distress. *Basic and Applied Social Psychology, 35*, 497-505.
- Gross, J. J. (Ed.). (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Jamieson, J. P., Mendes, W. B., & Nock, M. K. (2013). Improving acute stress responses: The power of reappraisal. *Current Directions in Psychological Science, 22*, 51-56.