

家長講座： 學會「想、說、做」，幼兒情緒調節好！

「情+社同行計劃」的項目顧問兼教育心理學家張溢明先生，為香港大學畢業同學會教育基金之家長教育工作坊系列擔任講者，於2019年4月13日與觀塘區家長分享《學會「想、說、做」，幼兒情緒調節好》，介紹促進幼兒情緒能力發展的方法和技巧，吸引了過百位區內家長參與。

張先生在工作坊提到「想」、「說」、「做」，就是從幼兒的想法（Thought）入手，再通過說話（Verbal guidance）和行動（Behavioural coaching）去促進幼兒情緒能力發展。例如：幼兒因為好朋友沒有跟他一起玩而感到傷心時，家長可以：

想法： 跟幼兒說：「我們每一個人都有傷心的時候，現在你感到很傷心，之後你可能會覺得舒服一點」（幫助幼兒理解「情緒是會改變」）。

說話： 引導幼兒表達情緒，例如：「我感到_____（情緒詞彙），因為_____（事件）。」；或直接說出幼兒的感受：「你覺得很傷心，因為希希沒有叫你和他一起玩。」

行動： 與幼兒一起深呼吸，舒緩情緒，「不如我們一齊深呼吸，之後再找玲玲玩？」

「情+社同行計劃」利用科學研究去促進幼兒情緒社交發展，期望是次分享能讓觀塘區的家長了解更多簡易有效的親職法門！



家長投入參與



嘉賓與家長互動交流



講者生動演繹

讓幼兒學到更多、學得更好： 「情+社小溫室」課程

「情+社同行計劃」為本地低班和高班幼兒度身打造。如上期提及，低班幼兒參與28節的「小花園」課程後，老師會以《香港幼兒社交情緒力量表》再作篩選，並邀請部份幼兒於高班參與16節的「小溫室」課程。「小溫室」課程以6-8人的小組形式進行，好讓老師可以給予每位幼兒更多正面關注，並以小步子方式為幼兒提供額外訓練。除了小步子教學，「小溫室」課程亦參考認知行為治療（Cornacchio, Sanchez, Chou, & Comer, 2017）及社交小組策略（Boswell et al., 2011）的相關文獻，著重視覺提示、重複練習和即時鼓勵，更有效幫助幼兒掌握和內化基本的情緒社交技巧。

每一節課都依特定流程進行，讓幼兒更容易適應。



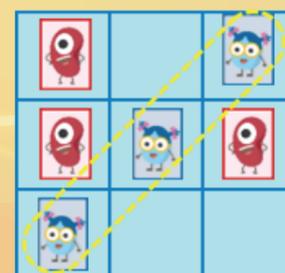
1 重溫課堂規則



2 通過故事學習



3 透過遊戲練習



4 正面行為蓋章



參考文獻：

Boswell, J. F., Sharpless, B. A., Greenberg, L. S., Heatherington, L., Huppert, J. D., Barber, J. P., ... Castonguay, L. G. (2011). Schools of psychotherapy and the beginning of a scientific approach. In D. H. Barlow (Ed.), *The Oxford handbook of clinical psychology* (pp. 98-127). New York: Oxford University Press. doi:10.1093/oxfordhb/9780195366884.013.0006

Cornacchio, D., Sanchez, A. L., Chou, T., & Comer, J. S. (2017). Cognitive-Behavioral Therapy for Children and Adolescents. In S. G. Hofmann & G. J. G. Asmundson (Eds.), *The science of cognitive behavioral therapy* (pp. 257-288). San Diego, CA: Elsevier Academic Press. doi: 10.1111/1475-3588.00051

「小溫室」課程的溫柔照料：CARE

「小溫室」課程的四大教學策略包括清晰指引（Concrete instructions）、輔助提示（Assistive cues）、重複練習（Repeated practices）和即時鼓勵（immediate Encouragement），反映我們對幼兒的CARE。

C 清晰指引：老師可以使用簡短、清晰及具體的指引，一步一步幫助幼兒掌握較為複雜的技巧。例如說一句：「大家快點專心聽老師講話」，就不及「嘴巴合上、眼睛望著老師、心裡記著老師要大家帶的東西」來得具體。

A 輔助提示：並非每一個幼兒都擅於聆聽；有些幼兒可能更依賴視覺甚至觸覺提示來獲得資訊，所以老師可為重點訊息加設視覺甚至觸覺提示。「小溫室」課程就附有大量的視覺提示圖卡，幫助幼兒掌握和內化知識和技巧。

詢問卡及遊戲卡



關鍵提示卡



鼓勵卡



R 重複練習：老師可以透過重複練習，幫助能力較弱的幼兒學得更牢固。所以「小溫室」課程的每一節都有很多機會給予每一位幼兒練習。每一節亦設家庭及學校延展活動，讓幼兒於課節外仍然可以繼續練習教學內容。

E 即時鼓勵：6-8人的小組讓每位幼兒得到老師的更多關注。當幼兒做得好時，老師可以給予具體及即時的稱讚，例如：「看到你能專心上課（描述情況），我真的很高興（描述感受）」。「小溫室」課程更設有「課堂好寶寶」及「家中好寶寶」計劃，利用累積蓋印的方法鼓勵幼兒遵守規則，強化正面行為。

我的承諾書

目標：「獎勵計劃」是鼓勵幼兒完成每課的學習活動，讓幼兒正面行為。

說明：幼兒能在家長陪同下完成「家庭活動」，家長可在該課的數字上蓋印。

家長務記「我的承諾書」張貼在家中顯眼處，以鼓勵幼兒完成學習活動。

<input checked="" type="checkbox"/>	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16		

我 _____ (幼兒姓名) 承諾會努力完成每課的活動 _____ (日期)

讓幼兒做好四個「D」：給家長的小錦囊

社交溝通講究如何回應別人的說話和行為。幼兒與朋輩相處時未能恰當回應，可能會令別人感到不快、難堪、甚至憤怒。家長不妨參考以下的4D原則幫助幼兒與其他幼兒融洽相處（MacKay, McIntosh, & Brown, 2019; Spence, 2003）。

拆解（Decode）：家長引導幼兒拆解社交訊息，特別要留心別人的情感和意圖。家長可以引導幼兒留意別人的「眉頭眼額」、表情動作，再進一步說出別人的情緒和想法，讓幼兒明白事件對別人的影響，例如：「嘉嘉『扁咀』了，因為妳不願借公仔給她玩，所以她很失望！」，又例如：「你坐下來時，樂樂把積木搬過來，他可能是想跟你一起玩。」此外，家長亦可以用提問方式引導：「你看見她眉頭皺起，你覺得她正在想什麼？」



示範（Demonstrate）：拆解別人的情緒和想法後，家長可以明確地用言語或行動來示範與人互動的方法，例如：「你也想吃蛋糕，我分一些給你，我們一起吃吧！」（並隨即分享蛋糕予對方）。

指導（Direct）：以上兩個「D」主要在教導幼兒時適用，而第三個「D」則多在真實社交情境出現。家長可以引導幼兒確定自己希望在社交互動中達到的目的（例如：一起玩捉迷藏），再按目的教導幼兒與別人互動的方法（教導幼兒：「美美，我可以跟你們一齊捉迷藏嗎？」），繼而想想對方的反應（如果美美不想，可回答「不要緊，下次再玩。」）。



演練（Drill）：家長可以與幼兒多作親子遊戲，在模擬環境中作演練。當家長認為幼兒已經有一定的社交技巧，就可以多帶幼兒在日常社交情境中練習，拆解社交訊息、鍛鍊社交技巧。在幼兒與朋輩遊戲時，家長可以充當輔助提點的角色，促進幼兒應用已學的技巧。

家長按部就班，從四個「D」出發去支援幼兒，幼兒的社交技巧必會有讓人滿意的提升！

參考文獻：

MacKay, L. D., McIntosh, K., & Brown, J. A. (2019). Incorporating Function-based Support into Social Skills Interventions to Enhance Generalization. *Emerging Research and Issues in Behavioral Disabilities*. Advance online publication. doi: 10.1108/S0735-004X2018000030010

Spence, S. H. (2003). Social skills training with children and young people: Theory, evidence and practice. *Child and Adolescent Mental Health*, 8, 84-96. doi: 10.1111/1475-3588.00051