

新型冠狀肺炎為香港所有家庭帶來前所未有挑戰，「3Es情+社同行計劃」設計了《抗疫同行》繪本故事書，與家長一起幫助幼兒表達自己的情緒，保持幼兒積極樂觀的想法。重要的是，這本小書按照心理學文獻設計：每一個技巧背後，都有理論和實証支持。以下為其中部份例子：



(一) 命名情緒

研究發現，如果幼兒可以用這句句式去**命名自己的情緒**，解讀背後的原因，心情已經會好一些 (Torre & Lieberman, 2018)！家長不妨多引導幼兒使用「我感到_____ (情緒詞彙)，因為_____ (事件)」句式去表達自己。



(二) 來深呼吸

家長可與幼兒一起練習深呼吸，深呼吸可以平復強烈的負面情緒。**定期的深呼吸**更可以令整個人都**平和**一點 (Ma et al., 2017)！當我們專注呼吸時，能加強自己的覺察度，對大人小孩都有好處 (Chan & Lam, 2017; Yao et al., 2020)！

繪本內還有其他建議五種技巧，希望能夠協助家長，與孩子一起面對逆境。有興趣的家長不妨到計劃網址下載：<http://3esproject.eduhk.hk>



參考文獻：

- Chan, K. K. S., & Lam, C. B. (2017). Trait mindfulness attenuates the adverse psychological impact of stigma on parents of children with autism spectrum disorder. *Mindfulness*, 8, 984-994.
- Ma, X., Yue, Z. Q., Gong, Z. Q., Zhang, H., Duan, N. Y., Shi, Y. T., ... & Li, Y. F. (2017). The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults. *Frontiers in Psychology*, 8, e874.
- Torre, J. B., & Lieberman, M. D. (2018). Putting feelings into words: Affect labeling as implicit emotion regulation. *Emotion Review*, 10, 116-124.
- Yao, S., Lam, C. B., Chan, K. K. S., Li, J.-B., & Chung, K. K. H. (2020). Trait mindfulness moderates the longitudinal association of family financial strain with perceived cognitive difficulties. *Mindfulness*. Advance online publication.

情緒表達



3Es情+社
同行計劃
第十四期
通訊

「有事不妨說出來聽下，或者我都可以幫下手。」你相信將情緒感受「說出來」，真的有用嗎？如果將情緒說出來之後，能夠使我們舒服一點，或讓我們振作向前，即使未必每次都可以有人實際的「幫下手」，那已經功德無量！

原來說出來是否有用，其實取決於我們說什麼、如何說和說多少，今期通訊將為大家當中的奧妙之處！

1 孩子說什麼，心情舒服多

當幼兒感到驚慌時，可以怎樣處理？其中一個最簡單的方法就是「命名情緒」，把內心的**情緒感受說出來**，就能使幼兒感到舒緩。美國加州大學心理學家Kircanski的團隊曾經進行一項實驗，他們邀請一班本身害怕蜘蛛的參加者，觀察並觸摸一隻放在箱裡的大蜘蛛，之後把參加者隨機分為四組 (Kircanski, Lieberman, & Craske, 2012)：

- 第一組：命名情緒，同時描述背後原因 (例：「我覺得好驚，因為我怕隻蜘蛛會跳到我身上面」)
- 第二組：再評估當時的處境 (例：「只是看著那隻小蜘蛛，對我不會有危險」)
- 第三組：自我分心，開口描述與蜘蛛無關的事物 (例：「房間內有一部電視放在梳化前面」)
- 第四組：什麼都不用說的對照組

研究員記錄四組參加者的皮膚電導反應 (skin conductance, SR)，以客觀量度他們的害怕程度 (越害怕，SR的反應越高)，結果發現一星期後，第一組參加者對蜘蛛的害怕程度跌幅最大，說明「命名情緒」對於調節驚慌情緒，效果顯著！

教導幼兒命名情緒，有助舒緩驚慌：
「我感到害怕，因為見到蜘蛛。」

情緒

原因



2 得到安全感，表達自然敢

當然，很多時當幼兒面對驚慌的情緒時，那種驚慌失措的感覺可能會令他難以承受，以致出現即時的大叫大嚷，甚至是歇斯底里的反應！因此，在驚慌失控中，如果家長和老師能夠首先讓幼兒感到安全，幼兒就能夠把「命名情緒」在內的情緒調節策略應用得更加理想。家長和老師不妨在可容許的情況下，以**安撫 (如：輕拍頭、膊頭、擁抱)**、**溫柔聆聽和陪伴觀察**來支持驚慌中的幼兒，好讓幼兒更樂意把自己的情緒說出口 (Levine & Kline, 2008; Shanker & Barker, 2016)。研究發現，只有讓悲傷者**感到被支持，其情緒才能得到舒緩**，而減少負面、甚或抑鬱的「情緒殘餘 emotion residue」累積，長遠地影響正面情緒的發展 (Rotterberg, Bylsma, & Vingerhoets, 2008)：

以恰當安撫、溫柔聆聽及陪伴支持的態度，讓幼兒感到安全，
有助幼兒表達和克服驚慌情緒。

3 將負面情緒，隨命名而去

家長和老師大概會問：除了驚慌情緒，其他的負面感覺如不高興、傷心、焦慮、憎恨、失望等，能否透過「命名情緒」來得到舒緩呢？原來，在整個命名情緒的過程中，我們的腦袋就會發生以下的事情（Torre & Lieberman, 2018）：

1. 引發腦袋中負責**抑制**衝動的大腦前額葉部份（prefrontal cortex），有助消滅在負面情緒中被激發的杏仁核（amygdala）的反應；
2. 當幼兒在腦袋中尋找和選擇合適的情緒字眼，以及引起有關負面情緒的原因時，可以稍為令幼兒從那令人感覺不良的「感情」中，被「**理智**」地分心；
3. 要準確地命名情緒，需要**自我觀察和反思**，思想的過程中就正好**自然地**平靜；
4. 模糊會帶來不安、擔心與驚慌，當情緒被有效命名後，**模糊的感覺驟減**，想法和感受變得更**具體清晰**，幼兒自然也變得**較安心**。

以此推測，不論是那種負面情緒，當被命名時，幼兒的腦袋其實也會進行類似的工作，因此「命名情緒」的方法，有助幼兒處理不同的負面情緒。

「我感到 ____（負面情緒），因為 ____（引發的事情）。」

「我覺得不開心，因為小明今天不能和我一起到公園玩。」

「狗狗和我一樣高，真的令我感到害怕。」



4 不用說太多，說足夠便可

問 既然「命名情緒」有用，家長和老師是否要鼓勵幼兒多表達情緒呢？

是 研究指出，幼兒對情緒的覺察能力（emotion awareness）越高，幼兒成長至少年期出現的內化情緒問題（internalizing problems，例如焦慮、抑鬱、恐懼、擔心等）的情況明顯較少，反之亦然！而其中一項促進孩子情緒覺察能力的方法，就是將情緒、以及引致有關情緒的前因說出來。因此，家長和老師不妨在幼兒日常生活中，鼓勵幼兒**習慣以說話來命名和表達情緒**，並將情緒連繫到相關的**起因**（Rieffe & De Rooij, 2012）。

否 雖然將「命名情緒」融入生活是好，但家長和老師也要留意適可而止！由美國匹茲堡大學、哈佛大學和耶魯大學合組的團隊發現，當出現負面情緒時，如果要當事人**反覆思量事件**，以得出更多、更「準確」的情緒字眼，**會令人因為資訊過多而感到疲倦**，以致未能有效地運用各種方法來調節情緒。相反，當事人只要**簡單而直截了當**地說出自己的情緒，才有精力地選擇和運用的其他合適的情緒調節方法，而這樣亦更配合幼兒的情緒覺察及分辨能力的成長發展（Nook, Sasse, Lambert, McLaughlin, & Somerville, 2018; Vine, Bernstein, & Nolen-Hoeksema, 2019）。

家長和老師宜在日常生活中，多鼓勵幼兒習慣以說話來「命名情緒」；相反，忌要求幼兒反覆思量事件中的不同情緒，「命名」要簡單直接、適可而止。

參考文獻：

- Jones, S. M., Brown, J. L., Hoglund, W. L. G., & Aber, J. L. (2010). A school-randomized clinical trial of an integrated social-emotional learning and literacy intervention: Impacts after 1 school year. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78*, 829-842.
- Kircanski, K., Lieberman, M. D., & Craske, M. G. (2012). Feelings into words: Contributions of language to exposure therapy. *Psychological Science, 23*, 1086-1091.
- Levine, P. A., & Kline, M. (2008). *Trauma proofing your kids: A parents' guide to instilling confidence, joy and resilience*. Berkeley, CA: Atlantic Books.
- Nook, E. C., Sasse, S. F., Lambert, H. K., McLaughlin, K. A., & Somerville, L. H. (2018). The nonlinear development of emotion differentiation: Granular emotional experience is low in adolescence. *Psychological Science, 29*, 1346-1357.
- Rieffe, C., & De Rooij, M. (2012). The longitudinal relationship between emotion awareness and internalising symptoms during late childhood. *European Child & Adolescent Psychiatry, 21*, 349-356.
- Rotterberg, J., Bylsma, L. M., & Vingerhoets, J. J. M. (2008). Is crying beneficial? *Current Directions in Psychological Science, 17*, 400-404.
- Shanker, S., & Barker, T. (2016). *Self-reg: How to help your child (and you) break the stress cycle and successfully engage with life*. New York: Penguin Publishing.
- Torre, J. B., & Lieberman, M. D. (2018). Putting feelings into words: Affect labelling as implicit emotion regulation. *Emotion Review, 10*, 116-124.
- Vine, V., Bernstein, E. E., & Nolen-Hoeksema, S. (2019). Less is more? Effects of exhaustive vs. minimal emotion labelling on emotion regulation strategy planning. *Cognition and Emotion, 33*, 855-862.

活動示範-情緒表達篇

「情+社同行計劃」課程的其中一個重要內容是**情緒表達**，透過說話表達情緒有助舒緩情緒，亦可說是調節情緒的第一步，以下與大家分享課程中一個協助幼兒表達情緒的活動。



活動示範

我們可以透過視覺提示（情境卡）、觸覺刺激（神秘箱）、味覺感受（乾果品嚐）及故事情節等，引發幼兒有關情緒的經驗，並透過提問及句式協助幼兒練習表達情緒。

表達句式：「我感到 ____（情緒詞彙），因為 ____（事件）。」

如何提問：「發生這事件，你覺得點呀？」
「你有甚麼情緒呢？」
「甚麼原因使你有這些情緒？」

i. 預備面譜卡，把面孔部份剪去。



ii. 向幼兒展示情境圖卡，請幼兒憶述有關的歷過，或是遇上類似的情境會有甚麼**感受**。之後請幼兒將面譜卡放在自己的臉上，並做出相應的表情，並用：「我感到 ____（情緒詞彙），因為 ____（事件）。」表現有關的情緒。



遊戲「情緒面譜」

iii. 若幼兒能夠透過句子表達自己的情緒及原因，可鼓勵幼兒在情緒詞彙加上程度，例如**一點點/1號快樂；快樂/2號快樂；非常快樂/3號快樂**。這樣能更細緻地表達情緒。



iv. 若幼兒未能夠透過句子表達自己的情緒及原因，我們便可以透過**提問、提示或示範協助幼兒**。