

親職育兒做到 C.A.R.E. 幼兒「叛逆」無有怕

家長在照顧幼兒有遇過「Trouble」嗎？所謂「Trouble Two (或 Terrible Two)」，即兩歲「可怕叛逆期」，常被用來形容幼兒在兩歲左右時期出現的一系列行為挑戰，包括頻繁的情緒爆發、抗拒父母的要求、強烈的獨立性和自我意識等。「叛逆期」通常會從兩歲左右開始，持續到三歲甚至四歲。這段時期的行為挑戰逐漸減少，隨著幼兒語言能力和自我調節能力的提高，情緒和行為逐漸穩定。

兩歲的幼兒正處於情緒發展的關鍵時期。他們的情緒變化迅速，不時會突然從高興轉變為哭鬧或發脾氣，並會大哭、大叫或發脾氣，通常是因為他們無法清楚表達自己的需求或感到受挫。這主要源於他們自我調節能力尚未完全發展，無法有效處理和表達內心的感受。他們開始強烈表達自己的意願和需求，經常會說「不」，反映出自我意識的增強，渴望更多的自主權。



家長心理素質及親子相處技巧

面對「叛逆期」，家長需要具備甚麼心理素質，才能更有效地應對幼兒的情緒和行為挑戰呢？首先家長保持自己的情緒穩定和冷靜，可以避免家長自身的情緒失控，才能有效地處理幼兒的情緒波動，並給予他們足夠的時間和空間來學習和成長。此外，家長從幼兒的角度看待問題，理解幼兒的感受，能有助於更好地應對幼兒的需求和困難，並根據情況調整自己的策略和方法，靈活應對幼兒的不同需求和行為，給予幼兒安全感。需知道每名幼兒都是獨特的，家長需要根據具體情況做出相應的調整。因此，家長可嘗試保持積極的心態，以C.A.R.E.的態度去與所謂「叛逆」幼兒相處：

- **Consistency (教養一致性)**：設立明確的規則和界限，並且始終如一地執行，有助幼兒理解並遵守規則，減少混淆和不安。
- **Autonomy (獨立自主性)**：給予幼兒適當的選擇和自主權，讓他們在安全範圍內探索和學習，有助他們的自信心和自我調節能力。
- **Regularity (生活規律性)**：建立穩定的日常作息時間和活動計劃，可以給幼兒安全感，減少不確定性帶來的焦慮和情緒波動。
- **Encouragement (正面鼓勵性)**：及時表揚和獎勵幼兒的期望行為，強化積極的行為模式，往往比僅僅處罰不良行為更有效。

「Trouble Two」的出現，反映幼兒思維能力的成長。家長理解並支持他們在這個時期的情緒和行為變化，運用適當的心理素質和親子相處技巧，當能把「Trouble Two (可怕的兩歲)」變成「Adorable Two (可愛的兩歲)」！

參考文獻：

- Deichmann, F., & Ahnert, L. (2021). The terrible twos: How children cope with frustration and tantrums and the effect of maternal and paternal behaviors. *Infancy*, 26 (3), 469 - 493. <https://doi.org/10.1111/inf.12389>
- Hay, D. F., Paine, A. L., Perra, O., Cook, K. V., Hashmi, S., Robinson, C., Kairis, V., & Slade, R. (2021). Prosocial and aggressive behavior: A longitudinal study. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 86 (2), 7 - 103. <https://doi.org/10.1111/mono.12427>
- Juffer, F., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Van IJzendoorn, M. H. (Eds.). (2008). *Promoting positive parenting: An attachment-based intervention*. Taylor Francis.

3Es 情+社 同行計劃 (初幼篇)

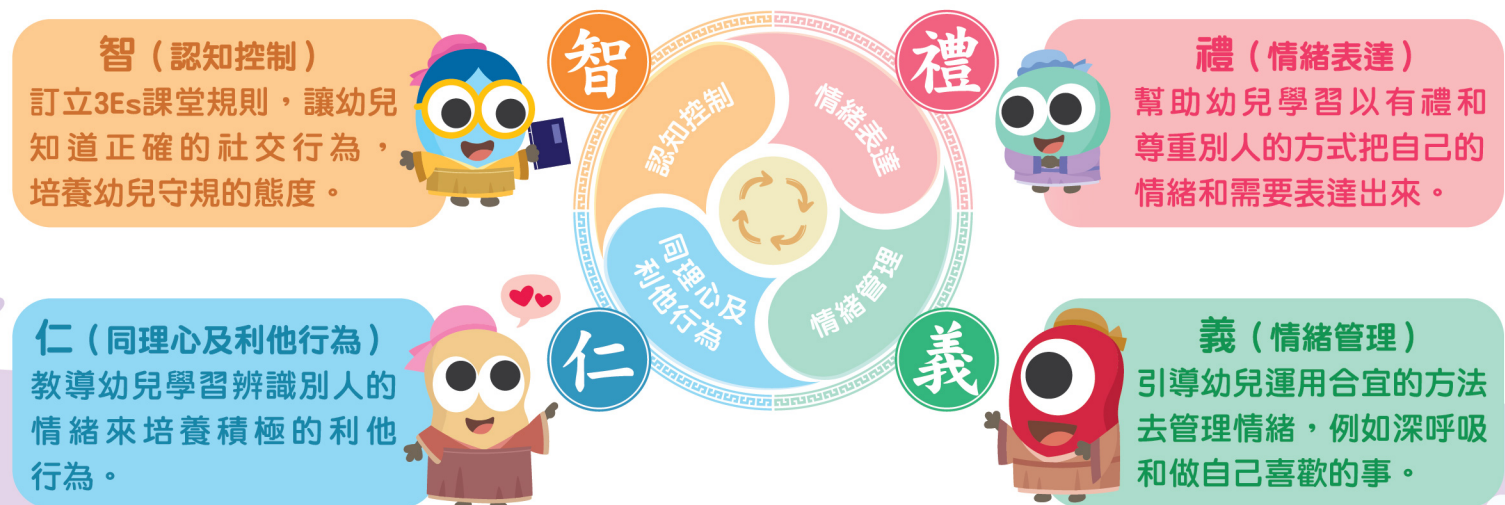
第四期通訊

研究成果有目共睹 促進情緒社交能力

本計劃於2015至2019年期間，利用質性和量性的研究，建立一套能促進幼兒情緒社交發展的課程，並嚴謹地測試課程的成效。3Es課程相當成功，成效卓越，研究結果本年初在著名學術期刊《幼兒研究季刊》(Early Childhood Research Quarterly)發表，與學術界分享這套3Es分層課程對幼兒的社會情感能力、行為調適和早期學習能力的影響。研究對象來自18間幼稚園，近1000名4 - 6歲的幼兒(低班及高班)。低班幼兒接受「小花園課程」，透過遊戲、故事、生活化主題的活動等，讓幼兒學習不同的情緒社交知識和技巧。針對情緒社交能力相對較低的高班幼兒，他們需接受額外的支援—「小溫室課程」，課程強調更多基本的技巧，提供更仔細的教學步驟和視覺提示，而小組學習也能讓幼兒獲得更多教師的專注和正面讚賞。研究結果發現，完成「小花園課程」的幼兒比起沒有參與計劃的幼兒，在社會情感能力、行為調適和早期學習能力方面均有更佳表現；此外，完成「小溫室課程」的幼兒在認知、社會情感和學前成績測量方面有較高的分數。

課程結合中華文化 儒學「四德」貫通其中

3Es情+社同行計劃的「小花園課程」、「小溫室課程」和「小田園課程」以四個理論支柱：同理心及利他行為、情緒管理、情緒表達和認知控制為課程目標。這四個理論支柱與中華文化提倡的「四德」，即「仁」、「義」、「禮」、「智」相互呼應，以回應本地華人幼兒的文化背景和特徵。



參考文獻：

- Lam, C. B., Li, X., & Hoa, C. K. K. (2024). Improving Chinese children's socioemotional competence, behavioral adjustment, and pre-academic skills: Impacts of the 3Es Program. *Early Childhood Research Quarterly*, 68, 13-23. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2024.03.002>

如何進行3Es課程

從本地研究發現，本地幼兒情緒社交發展包括認知控制、情緒表達、情緒管理和同理心及利他行為。因此，在「3Es情+社同行計劃（初幼篇）」的課程設計亦以這四方面作為課程的核心，並配以故事、音樂、體能和美藝活動帶動課程內容。



老師以故事帶動主題內容。



幼兒在音樂活動中，通過聆聽歌曲和操弄樂器，從而體會課堂規則：「保持安靜留心聽，兩片嘴唇排排坐」。



幼兒通過美藝活動認識在學校遇到困難時，可以找誰幫忙。



幼兒在體能活動中通過障礙賽，從而體會與他人合作，同時知道自己與別人可能會有不同的想法。



如何評估3Es課程成效

3Es課程設計旨在提升幼兒的情緒社交能力，究竟我們可以如何評估課程的成效呢？

首先，我們期望課程有助提升及改善幼兒在課堂內的技巧和社交環境，包括以下幾方面：

- 認知控制；幼兒學會運用記憶，減少衝動行為。
- 情緒表達；幼兒學會表達自己的情緒，例如「驚」、「慫」。
- 情緒管理；幼兒學會調節自己情緒的方法，例如尋求幫助。
- 同理心及利他行為；幼兒學會辨識別人的情緒，表現正面的社交態度，例如安慰傷心的同學。
- 幼兒與同儕遊戲互動；幼兒會更專注遊戲，和同學的互動更好，減少因與同學不和發脾氣等行為。
- 師生關係。

同時，幼兒的行為及情緒問題得以減少，包括：

- 內向化行為，指抑鬱、焦慮、內向退縮及心理影響的身體不適等。
- 外向化行為，指有攻擊性、衝動、過度活躍的行為等。

在課程開始前及完結後，我們會利用問卷量度幼兒以上幾方面的情况，並向老師和家長收集這些數據，再通過對比參與課程和對照組的學校，從而評估課程的成效。

「同習同行」友校探訪活動

為了解課程的上課情況，以及讓友校有互相交流的機會，我們於2024年4月29日舉辦了「同習同行」友校探訪活動，並與李國賢基金會代表及本計劃督導顧問委員會委員一起前往中華基督教會元朗堂周宋主愛幼兒園。



雷校長介紹團隊如何通過學校設置及區角支持幼兒情緒社交發展。



團隊與參加者交流，分享寶貴經驗和意見。



參加者了解2至3歲班及3至4歲班的上課情況。

