

# 讓課室成為 培育幼兒情緒表達的苗圃

作為老師的你，曾遇過膽怯時強裝鎮定、欲哭卻強忍著淚水的幼兒嗎？當幼兒向我們表達懼怕、焦慮、或是悲傷時，你曾以：「唔可以咁細膽，要堅強勇敢先得嘍！」或者「冇人鍾意小朋友成日喊。」來回應他們嗎？

研究指出當幼兒表達負面情緒時，如果成人予以否定或責罵，幼兒會因而感到更加焦慮，而男孩會比女孩更易內化那些負面情緒（Chaplin & Aldao, 2013），老師可用以下幾個點子幫助幼兒表達自己的情緒和感受。

## 1 教導情緒詞彙

當幼兒在生活中對事情有一些情緒反應時，老師可以教導幼兒表達情緒的詞彙。例如：「我覺得好嬲（情緒詞彙），因為小明畫花咗我幅畫（事件）。」若遇到語言能力較弱的幼兒時，老師可以請幼兒運用簡單句式結構或圖咭重述該事件遭遇。



## 2 設置情緒天氣報告

在課室設置「情緒溫度計」來讓幼兒分享他們當天的「心情天氣」。幼兒可利用「溫度計」上不同的刻度來表達該情緒的強度，例如：「很開心」、「有一點不開心」、「非常生氣」，從而幫助他們了解自己情緒的變化。在分享過程中，亦可讓其他幼兒學習明白別人的情緒，培養出同理心。



## 3 尊重個別差異，接納負面情緒的出現

幫助幼兒了解每個人對事情的情緒反應可以是不一樣，例如有人看見小昆蟲會感到害怕，有些人卻感到興奮。讓幼兒知道負面情緒的出現只是「身體的警鐘」—即是身體出現自然又正常的反應來保護自己。因此，幼兒不需要因為見到小昆蟲時感到害怕而認為自己不好、不勇敢而羞於表達。



## 4 營造既輕鬆又包容的課堂氛圍

多與幼兒分享自己情緒感受，以接納的態度回應幼兒的情緒表達，營造一個開放表達自己情緒的課堂氛圍，令幼兒感覺能夠安全地表達內心的情緒感受。至於當幼兒表現正面的情緒時，老師亦應給予關注及肯定，否則幼兒會誤以為負面情緒更能獲得老師的注意而把負面情緒過份放大。

### 參考文獻

Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 139, 735-765.

Webster-Stratton, C. (2012). *Incredible teachers: Nurturing children's social, emotional, and academic competence*. Seattle, WA: The Incredible Years.

# 情緒教育由幼兒開始

生活於這個充滿競爭的香港，一句「贏在起跑線」，道盡學童在其幼兒成長階段已需面對龐大壓力。相繼出現的學童自殺事件，則喚起學校和家長關注他們情緒健康的問題。美國曾有學者為四百個學童進行了一項為期十四年的追蹤研究（Reinherz et al., 1995），了解自殺行為（包括念頭）與早期心理社交表現的關係。該研究指出十五歲時有自殺行為的青年人，男孩於其五歲時表現明顯較依賴，女孩則表現較多攻擊性的外顯行為。這反映了青少年的情緒困擾及精神健康問題，是累積經年的社交情緒困難而造成。

我們相信早期預防及介入的情緒教育工作將有助幼兒健康發展！鑑於情緒表達是情緒教育重要的一環，今期通訊我們向老師及家長介紹協助幼兒表達情緒的方法。讀者不如先回答以下問題，看看你對情緒有多認識：



- | 是                     | 否                     |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 情緒是指喜、怒、哀、樂。          |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 負面情緒要先管理好，最重要是不要影響他人。 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 幼兒能隨意用不同方法表達情緒。       |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 引致憤怒和傷心的原因截然不同。       |



## 以下為解說部份：

- 1 情緒不單止用類別簡單劃分，但它實際上是個人按環境刺激出現的一種心理反應，體現於身體以及行為之上。
- 2 先認識情緒才管理，這才合符邏輯。我們教導幼兒顧及他人感受、以不影響他人為大前提。但學習先照顧自己的情緒需要也是同樣重要，過度抑壓會對精神健康造成影響。
- 3 情緒沒有好壞之分，但表達的方法則有好壞。表達情緒的方法可以因人而異，但受限於社會規範，幼兒於其幼兒階段學習合宜的表達方法是非常重要。
- 4 傷心和憤怒等負面情緒的出現可以是源自同一事件。例如幼兒面對初生的弟妹，他可能會感覺被父母忽視，顯露傷心的同時亦遷怒於弟妹。從心理輔導的角度，一個怒氣沖沖、憤世嫉俗的幼兒往往有一顆受傷的心等待理解。

### 參考文獻

Reinherz, H. Z., Giaconia, R. M., Silverman, A. B., Friedman, A., Pakiz, B., Frost, A. K., & Cohen, E. (1995). Early psychosocial risks for adolescent suicidal ideation and attempts. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 34, 599-611.



## 幼兒開心事 主動助興之

從親子關係的角度，幼兒無論感到喜怒哀樂，每一次情感交流和溝通都是讓大家更親近的好機會。原本幼兒滿心歡喜地跟你分享今天的開心事時：「媽媽，老師今日讚我乖呀！」，但如果家長只是掃興地回應：「好小事啫，唔駛太開心。」，這不免會令幼兒覺得碰上一臉灰，日後再沒有甚麼心思或熱情跟你分享。

專門研究正向情緒的學者Fredrickson (1998) 提出，要好好培養幼兒成為一個高情緒管理能力的人，除了引導他們有效地處理負面情緒外，家長懂得認識、回應和提升自己的快樂和喜悅等正面情緒也相當重要。家長如果能在幼兒感到愉快時，用說話描述幼兒的情緒表現協助明白當時的感受（例如：「我見到你好開心，開心到成個人跳起！」），協助他指出感受的來源（例如：「因為你可以同好朋友一齊玩。」）。長遠而言，這有助幼兒發展情緒調控的能力（Lunkenheimer, Shields, & Cortina, 2007）。

此外，家長在引導及回應幼兒的正面情緒時，可以採用「主動助興 (Active-Constructive)」式回應，技巧如下：

1 「主動 (A: Active)」地多問幼兒並專心聆聽：  
「老師讚你，令你覺得好開心！老師因咩事讚你呀？」

2 「助興 (C: Constructive)」式回應：  
「原來你幫咗老師派通告，所以老師讚你乖！老師和同學都會覺得你係個好幫手呀！以後你都可以繼續在老師或同學有需要的時候幫手。」

運用「主動助興」式來回應幼兒的正面情緒，長遠定能促進成人與幼兒之間的關係，並讓幼兒更樂意在家長和老師身上學習如何處理不同的情緒感受，繼而成為一個出色的「情緒管理員」（Gable, Reis, Impett, & Asher, 2004）！

可是，幼兒並不會天天都感到歡欣喜悅的，總有憂愁、傷心等負面情緒出現的時候。以下我們會與家長分享可以如何回應幼兒的負面情緒。

### 參考文獻

Fredrickson, B. L. (1998). Cultivated emotions: Parental socialization of positive emotions and self-conscious emotions. *Psychological Inquiry*, 9, 297-281.

Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal effects of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 228-245.

Lunkenheimer, E. S., Shields, A. M., & Cortina, K. S. (2007). Parental emotion coaching and dismissing in family interaction. *Social Development*, 16, 232-248.

## 幼兒不愉快 同理回應助紓解

某天放學，幼兒愁著臉跟你說：「小美好衰呀……」，跟著便哭起來。如果家長的回應是「你係咪同人哋爭玩具呀？」、「喊咩？咁小事，快啲收聲！」、「小美一向都好乖，點會衰？」。就著以上家長種種的回應，幼兒會有什麼感覺呢？事實上，例子中的家長未有顧及幼兒的感受和了解事情的始末，甚至否定幼兒的情緒，未能紓解幼兒的不快之餘，更可能進一步激發幼兒的負面反應。久而久之，幼兒將不再願意和家長分享感受和事情，長遠影響幼兒的社交情緒發展（McElwain, Halberstadt, & Volling, 2007）。

前文雖然提及，家長可以採用「主動助興 (Active-Constructive)」式回應幼兒的正面、開心事。然而，當幼兒出現負面、不快、傷心、憂愁等情緒時，「主動助興」的回應方式似乎未必適合。面對幼兒的負面情緒時，比較恰當的方向應為「同理回應 (ER: Empathetic-Reflecting)」。

家長先放下手上工作，安頓幼兒在安靜的環境才開始，技巧如下：

1 展示「同理心 (E: Empathy)」：  
● 面對較年幼的幼兒時，家長可以為該情緒命名，例如：「我見到你喊，你感覺到真係好唔開心，媽媽會陪住你！」，並溫柔地安撫幼兒。  
● 如果是較大的幼兒，家長可以溫和地引導幼兒以語言表達感受：「你覺得如何？有件事似乎令你冇咩感受……」。  
● 家長隨之身體微微傾向幼兒，用心聆聽幼兒的感受和相關事情。

2 「回應 (R: Reflect)」感受：  
● 聆聽幼兒分享後，家長可以引導他進一步將感受和事情（起因）連繫，例如：「你唔開心，因為小美冇同你一齊玩，而同其他小朋友玩。」  
● 家長宜先讓幼兒有一些時間自己抒發情緒，不用著急去改變幼兒的情緒，或立刻提出意見嘗試解決其問題。

當幼兒遇到不愉快、傷心、憤怒的負面情緒時，家長的支援重點在於幼兒在情感上的連結，引導幼兒恰到好處地表達自己的感受（Tao, Zhou, & Wang, 2010）。在一般情況下，當幼兒表達了情緒，並得到別人的聆聽、關注和理解後，大多能夠於數分鐘內平靜下來。如果幼兒的情緒和反應比較激烈，家長宜考慮採用一些情緒處理或解難方法來調節情緒（Siegel & Bryson, 2015）。有關情緒調節的方法，下期通訊再續。

### 參考文獻

McElwain, N. L., Halberstadt, A. G., & Volling, B. L. (2007). Mother- and father-reported reactions to children's negative emotions: Relations to young children's emotional understanding and friendship quality. *Child Development*, 78, 1047-1425.

Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2015). *No-Drama discipline: The whole-brain way to calm the chaos and nurture your child's developing mind*. New York: Bantam Books.

Tao, A., Zhou, Q., & Wang, Y. (2010). Parental reactions to children's negative emotions: Prospective relations to Chinese children's psychological adjustment. *Journal of Family Psychology*, 24, 135-144.