

友校探訪活動花絮

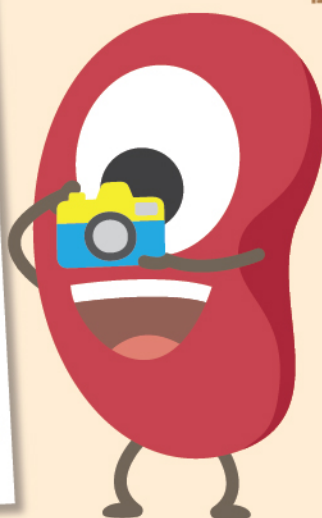
「同習同行」 一同學習一同前行!

參加了《幼兒社交情緒發展研究》課程計劃的學校，靈巧變通、舉一反三，在環境佈置及整體課程教授上都花了很多心思！為加強友校間的聯繫和提供切磋交流教學心得的機會，我們於2018年7月初舉行了第一次的專業發展活動「同習同行」友校探訪。

「同習同行」友校探訪活動讓校長、老師可以到友校參觀，從觀摩到切磋的過程中彼此交流教學心得。當天 真理浸信會富泰幼稚園 葉校長 及她的團隊，展現了她們的創意及對培育幼兒的熱誠，為各友校介紹如何透過豐富、具層次的环境佈置，來培育幼兒的社交情緒發展。席間各友校更互相分享培育幼兒社交情緒發展心得，他們都認為啟發得來的意念，值得帶回學校去實踐。



葉校長致歡迎詞



我們很高興李國賢兒童基金會代表及督導顧問委員會委員抽空出席。「同習同行」的專業發展活動將繼續不斷，請大家密切留意相關活動的公佈，讓我們一同學習一同前行！



友校分享培育幼兒社交情緒發展的心得，將啟發得來的意念帶回學校去實踐。



葉校長的團隊為嘉賓及各友校介紹如何透過學校環境佈置，來培育幼兒的社交情緒發展。



香港教育大學
The Education University
of Hong Kong



Simon K.Y. Lee
Children's Fund
李國賢兒童基金

3Es 情+社
同行計劃
第十期通訊

情+社幼兒社交情緒課程 情+社小田園 (高班K3) 課程活動

「3Es情+社同行計劃」的《幼兒社交情緒發展研究》課程推行至今，參與課程的幼稚園已完成2017-2018學年「情+社小花園」(低班K2)的課程活動。於2018-2019學年，本計劃除了開展10節「情+社小田園」(高班K3)的全班式課程活動，我們還會繼續為參與課程的幼稚園提供到校支援、老師工作坊和家長講座等。

課程目的：

- 為高班幼兒及早預備升小可能會出現的社交及情緒狀況
- 幫助幼兒在新環境中建立良好的人際關係，融入小學校園新生活

課程特點：

- 建基於「情+社小花園」(低班K2)的課程(見下圖)
- 吸納現職幼師意見，針對幼兒升小將面對種種新挑戰

	「情+社小花園」(低班K2) 活動內容	「情+社小田園」(高班K3) 延展內容
	<ul style="list-style-type: none">聆聽技巧小貼士	<ul style="list-style-type: none">「聽、想、說」綜合技巧提升認知靈活性
調節情緒的方法	情緒為本： <ul style="list-style-type: none">放鬆自己想開心事 問題為本： <ul style="list-style-type: none">找人擊手	情緒為本： <ul style="list-style-type: none">重新認識 問題為本： <ul style="list-style-type: none">預早計劃
	<ul style="list-style-type: none">學習如何拒絕別人欣賞別人和欣賞自己辨識別人的情緒理解別人的想法和需要	<ul style="list-style-type: none">處理被人拒絕的情況了解個人強項知道自己與別人在同一處境會有不同的想法理解別人的行為
	<ul style="list-style-type: none">學習詢問與分享	<ul style="list-style-type: none">用言語打開話題認識新朋友



Department of
Early Childhood Education
幼兒教育學系



老師一句話 啟動幼兒抗逆力

近年不少本地學童都出現情緒困擾，部份甚至有懷疑自殘的行為，年紀最小的僅十歲，確實令人關注！作為老師，可以怎樣在幼兒時期，預早幫助學童抗逆呢？

早在70年代，美國正向心理學家Seligman (2006)已發現：很多情緒困擾都和「習得無助感」有關。「習得無助感」是什麼呢？當我們認為自己對生活毫無掌控，無論做什麼都沒有用時，便會產生抑鬱的感覺和放棄的念頭。「習得無助感」和我們的生活經驗息息相關，因此，幫助學童抗逆的重點，在於培養他們的樂觀態度，讓他們知道事情的發展分秒改變，結果掌握在自己手中！



讓幼兒改變觀點：可以控制與不可以控制

按照Seligman (2006)的理論，老師與幼兒互動時，要留心幼兒對負面事情的演繹——幼兒會否覺得負面事情是永久的、普遍的和內在的？

1 永久性

當幼兒覺得負面事情是永久的（如：「小麗總是不喜歡和我玩呢！」），老師可以幫助幼兒明白事情可能是暫時的（如：「小麗今日肚子不舒服，所以不想和小朋友玩呢！」或「小麗現在想玩手偶公仔，所以不想玩玩具車呢！」）。

2 普遍性

當幼兒覺得負面事情是普遍的（如：「小麗不和我玩呢，沒有人想和我玩呢！」），老師可以幫助幼兒明白事情的多樣性，不能「以偏概全」（如：「剛剛我才看見珠珠和琪琪跟你玩呢！」或「老師我就很喜歡跟你玩！」）。

3 內在性

當幼兒把負面事情完全歸因於內在而不能改變的因素（如：「我不懂得七加五是什麼，我不擅長計數」），老師可以幫助幼兒考慮外在或能夠改變的因素（如：「老師覺得你只是未見過這種問題而已，做過一次下次就會記得，不如老師借自己的手指給你去計？」或「老師覺得你做得好好，主動來向老師尋求幫助，老師教曉你後你就可以自己做了」）。

老師由永久性、普遍性和內在性三個向度出發，幫助幼兒演繹負面事情，定能加強他們的抗逆力。

內心演練裝備好 面對挑戰無難度

暑假完結，幼兒又長大了一點點。老師和家長對幼兒有新期望，是很合理的；而幼兒本身，亦將會面對林林總總的新挑戰。因此，家長不妨以「P.P.S.」的內心演練(mental rehearsal)方法，訓練幼兒能於心中想像及演練，裝備他們以迎接未來一年所遇見的挑戰(Natraj & Ganguly, 2018)：

1

P: Planning 好好計劃 - 要裝備幼兒面對挑戰，需要與幼兒一同想像和經歷。雖然幼稚園大多會通知家長幼兒將會面對的情況，但家長仍然有需要，與幼兒一同預算計劃如何去面對挑戰，例如：

- 每天的功課量增多了，幼兒容易感到疲累，家長可以引導幼兒的作息分配（例如：每15分鐘 / 完成一頁就休息2分鐘）；
- 明天舉行的小小運動會，幼兒今晚9時半要上床睡，明天早上7時起床，食雞蛋三文治早餐以維持能量所需，並在8時出門。

2

P: Practice 好好練習 - 面對令幼兒擔心的事件，家長可以透過引導幼兒進行實際行動或於內心排練，讓他們安心一點，例如：

- 幼兒下星期一要在幼稚園分享一則小故事，媽媽這個星期內每天引導幼兒先在內心演練分享故事時的情況，加上實際練習3次，幼兒當天就自然能熟習要說的內容和技巧；
- 明天要與同學一同合作扮演「龜兔賽跑」的故事，家長以說故事方式，引導幼兒在心裡演練自己扮烏龜的情況。

3

S: Strategy 好用策略(Oettingen & Gollwitzer, 2010) - 若家長預計幼兒在某些活動中會感到特別緊張或焦急，家長可利用「如果……，我就會…… (if-then planning)」的方式，引導幼兒以這策略來應對當刻的困難，再重新集中於該活動的過程中，以「忘記」緊張：

- 「如果 (if) 在台上覺得個心卜卜跳，我就會 (then) 眼睛望著最接近自己前面的指示牌。」
- 「如果 (if) 上課時肚痛，我就會 (then) 跟老師說需要上洗手間。」

家長常常提醒幼兒採用「P.P.S.」的演練方式，幼兒便能將之內化成自己的習慣，讓他們在成長道路上繼續前行！