

學前期兒童

情緒教育錦囊

作者：屯門兒童及青少年精神健康服務
青山醫院精神科資深護師周達玲女士
地址：新界屯門屯門醫院日間醫療中心六樓
電話：2454 5871
傳真：2468 6390
出版人：青山醫院精神健康學院
網址：www.imh.org.hk



青山醫院 07/2007 (再版)

© 本刊物任何部份之資料，如未獲版權持有人允許，不得用任何方式
(包括電子、機械、影印或記錄)抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

目錄



	頁數
前言	2
學前期兒童的世界	3
認識兒童情緒的發展	4
學前期兒童的情緒表現	5
培養兒童適當地表達情緒	8
結語	12
附錄(一) 幫助兒童認識情緒的建議方法及參考資料	13
附錄(二) 利用圖像記錄的建議方法	16
附錄(三) 協助兒童平靜情緒的建議方法	18
參考書目	20





前言

小孩子的哭鬧常被照顧者看作是「扭計」，更被評論為「唔乖」，因而否定了孩子們表達情緒的需要，尤其是表達負面情緒的機會。但是，基於小孩子有限的知識和詞彙，他們惟有用這些原始的方式去表達情緒，因而被照顧者誤解了！

其實，情緒是人類與生俱來的本能反應，小孩子的歡笑、哭鬧、發脾氣等都是情感的訊號，是他們表達情緒的方式，他們期望能藉此與別人溝通。如果小孩子的情緒得不到認同或接納，或根本沒有適當的宣洩途徑，這樣會影響他們的心理健康發展，甚至造成日後的問題行為。

學前期的兒童充滿好奇心，又愛探索，這是幫助他們認識和表達情緒的好時機，也是讓小孩子建立快樂人生的基礎。

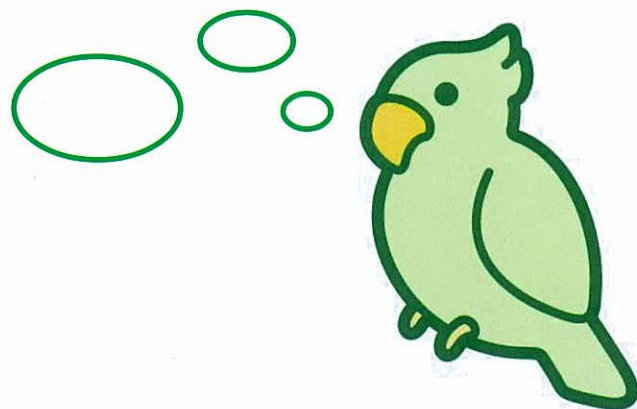


學前期兒童的世界



三至六歲的學前期兒童在體能、智能、語言、情感及社交等多方面都迅速地發展，道德和價值觀念也開始建立。體能加強了，他們對周圍環境的探索能力也大大增加，但也較容易發生意外，加上孩子充滿好奇心，喜歡每事問，會積極的尋根問底，令照顧者甚為煩惱；然而，玩玩具和遊戲仍然是他們日常的主要活動和學習渠道。

這階段的孩子開始發展自己的個性，有自己的意見。他們從倚賴而變得獨立，所以顯得反叛，甚至出現敵對的表現，因此會令照顧者覺得他們不聽話。除此之外，學前期兒童喜愛模仿別人的言語和行為，像鸚鵡學舌一樣，有樣學樣，但又不明所以，往往令人啼笑皆非。由於照顧者就是他們的主要模仿對象，所以在這個階段中，照顧者的身教比言教更重要。





認識兒童情緒的發展

美國著名心理學家艾力遜(E.H.Erikson)的「人生八階」人格發展理論中，指出學前期兒童正處於「主動創造」與「罪疚感」的心理社會危機。孩子在發展主動性的探索時，若得到正面的讚賞，便會增強他們主動的意識和進取精神，這有助兒童發展健康的情緒；相反地，如果照顧者不理解孩子的探索行為而禁止或責罰他們，孩子便會產生罪疚感和失敗感。若孩子常懷負面情緒，將會影響他們成長後的情緒健康。

由於情緒是人類與生俱來的本能反應，兒童情緒發展的步伐是由雛型邁向成熟，祇是成熟速度的快慢會因人而異，而成熟程度則依靠後天的培養。兒童情緒的發展不是一個自然定律，不像生理的發展是循序漸進式的增長，它的發展過程較反覆，會時進時退。孩子今天能夠應付或控制的某些情緒，明天或許會完全倒退至無法處理同樣的情緒。所以照顧者要洞悉先機作好心理準備，明白兒童會有這樣反覆的表現，就可以減少自己的挫敗感，更能掌握孩子在情緒發展的過程中的需要。



學前期兒童的情緒表現



不論兒童或成年人，每個人都有情緒，祇是兒童表達情緒的方式比較簡單和原始。要給學前兒童進行情緒教育或輔導，除了瞭解孩子在這階段的發展興趣和能力外，也要認識他們的情緒表現。

學前期兒童的情緒幅度已相當豐富，祇是表現的模式仍然以哭泣、撒嬌、取鬧和發脾氣為主，所以照顧者確實很難分辨他們的情感需要。因此以下就讓我們談談學前期兒童較為常見的情緒表現，好讓照顧者更明瞭孩子情緒背後的訊息，從而作出適當的回應。

學前期兒童常見的情緒表現

快樂

學前期是兒童愉快的階段，祇要他們的需要得到滿足，或者他們能夠完成一些事情，兒童都會感到快樂。所以，祇要有學前期兒童出現的地方，我們不難看到笑臉、鼓掌、蹦蹦跳、熱情的擁抱，也聽到嘩嘩的鼓掌聲和熱烈的歡呼聲、笑聲等，這就是他們快樂的表現。



快樂

興奮

學前期兒童有時在玩耍的過程中，因為過份投入和緊張，情緒顯得有點失控，不能自制，這是由於他們太興奮了。他們興奮的時候，可能變得不可理喻，大叫、尖叫、大笑或大哭、手舞足動、到處亂跑，甚至會咬人、打人。



興奮

情愛

情愛是兒童對照顧者和親人，或心愛的玩具、動物所流露出來的喜歡情感。他們多以依偎或擁抱的方式去表達這種情緒。兒童需要體會愛和被愛的感受，才能懂得關心別人，這是他們發展愛心的基礎。



情愛



學前期兒童常見的情緒表現



好奇

好奇

學前期兒童的求知慾很強，他們希望知道身邊的一切人、事、物。任何新奇、特別、神秘的事物，祇要他們從未接觸過，這一切都可以引發他們的好奇心。因此，他們總愛每事問，他們不單只口多，有時還會手多腳多的去探索事物。這絕對不是他們“百厭”找麻煩，或故意不服從成人的指示，而實在是兒童心裡有一股強烈的好奇心，推動他們去探索研究，也驅使他們對事物敏感的反應，因而顯得精力充沛及“滋事八卦”。



好勝

好勝

除了求知慾強之外，兒童也有很強的好勝心。他們喜歡炫耀自己擁有的東西，從而取得優越感和得到別人的讚賞。照顧者應多嘉許他們良好的表現，給予他們自我表演的機會，好使兒童的好勝心得到滿足。



生氣

生氣

生氣是兒童最常表現的一種負面情緒。例如：他的要求未能即時滿足，他的行動受到阻止，又或者與別人爭玩具，被人搶走心愛的玩物，玩遊戲時與玩伴意見不一樣，這些情境都會使兒童感到挫敗，使他們生氣。

當生氣變得強烈時，兒童便會感到憤怒，而憤怒的情緒就會爆發成脾氣。這時，兒童通常會嚎哭、叫罵、頓足、在地上滾動，甚至打人、踢打東西、破壞物件等。照顧者必須適當處理，以免墮入他們的情緒陷阱，因為有時兒童會利用情緒去尋求注意或與照顧者展開權力鬥爭。



學前期兒童常見的情緒表現

悲傷

當兒童失去某些東西、人或事件時，便可能出現悲傷的情緒。最常見的就是失去玩具，或玩具毀壞了。但有時他們會以悲傷表達其他感受，例如失望、身體不適、孤單、沈悶、生氣或委屈等感受。



悲傷

嫉妒

嫉妒是指對人的一種敵意及憤怒的心理反應。兒童的嫉妒心通常出現在兄弟姊妹之間的爭寵。當父母的關心或讚賞轉移至別人身上時，例如：父母照顧新生的弟妹，或讚賞鄰居的小孩等，兒童便覺得自己被愛的地位已被對方搶奪了，因而感到妒忌。兒童嫉妒的表現，包括行為倒退(如尿床、吮手指等)、拒絕進食、反叛、頑皮、偽裝生病或害怕，有些則會出現愛爭論或說話誇張的情況，目的無非是要尋求注意。一般來說，嫉妒是基於兒童缺乏安全感，擔心沒有人喜歡自己，或者覺得受到不公平的待遇，而產生的負面感受。



嫉妒

害怕

當兒童意識到危險的事情，又不能應付的時候，他們就會感到害怕，亦即是驚慌的情緒。驚慌可以提高兒童對危險的警覺，但也會阻礙他們探索的信心。最常使兒童驚慌的情景或事物，有突然而來的響聲如雷電聲、警報聲、陌生人、陌生環境、某些昆蟲或動物、發惡夢、黑夜或黑暗地方等。他們的反應大多是大哭、躲避、跑開或逃離現場、緊張、甚至發抖等，這都是兒童求助的訊息。



害怕

兒童擁有的情緒類別當然不祇局限於上述所描寫的，以上描述的祇是他們較為容易辨認的情緒模式而已。其實，他們表達出來的情緒遠比感受到的情緒為少，原因很簡單，他們仍然很年幼，擁有的知識和表達能力有限。他們需要協助和學習，才能夠辨識和恰當地表達自己複雜多變的情緒。



培養兒童適當地表達情緒

照顧者一定要明確地讓兒童知道情緒是沒有對錯之分，問題在乎他們表達情緒的方式是否恰當而已，這樣有助孩子發展健全的心理健康。在「怎樣教養高EQ小孩」一書中，約翰·高特曼博士提供了情緒輔導的五個步驟，讓照顧者可以有效地充當孩子的情緒教練，提高孩子的情緒智能。現在讓我們從高特曼博士的情緒輔導五步驟中，歸納一些培養兒童表達情緒的方法。

(1) 敏感兒童的情緒訊號

兒童的情緒健康好比一粒種子，有待我們悉心的栽培。照顧者首先要明瞭自己的情緒，幫助自己時常保持情緒穩定，這樣照顧者方能察覺孩子的情緒，才可以展開情緒教育的第一步。

相信大家從「學前期兒童常見的情緒表現」的篇幅中，也可得到一些幫助我們洞悉孩子情緒的小貼士。但一些較內向或害羞的孩子就需要照顧者特別關注才能察覺他們的情緒。無論如何，我相信耐心的溝通就是打開兒童心窗的最強鑰匙。

(2) 為兒童設立情緒的溫室

兒童情緒健康的小種子是需要合適的環境下才能生長，所以照顧者要為兒童提供一個**開放、包容和輕鬆的空間**，讓他們可以暢所欲言地表達自己的感受，從而培育兒童自我表達的基礎。一個滿有誠條、指責、批評和限制的氣氛下，大多數兒童都會害怕表達自己的情感，因而否定或抑壓自己的感受。



孩子的任何情緒，都是一個與他溝通的機會，也是照顧者教導他們處理自己情緒的良機。家庭應該是孩子情緒的溫室，讓兒童在安全的環境下孕育他們處理情緒的技巧。家庭可以透過安排遊戲和娛樂時間，例如玩大富翁、層層疊、飛行棋等，都是建立溫室的一種方法。

(3) 接納並肯定兒童的感受

兒童需要體會愛和被愛的感受，才懂得愛自己和愛別人。接納孩子的感受，是幫助他們肯定自己、學習正面處理情緒的培養土。接納孩子的情緒並不同於接納他們不恰當的行為表現。

照顧者要向兒童表示接納和肯定，就要設身處地了解他們的感受，用內心真正體會孩子的情感。照顧者不單只用耳聽，更要用眼去觀察兒童的身體語言如面部表情、身體姿勢等，從而透視他們的情緒狀況；然後再運用語言技巧去反映孩子的感受，這就是同理心的表現。

表達同理心的方法，首先反映兒童的感受，再肯定他的價值，最後提供支持、意見或協助。以下是一個表達同理心的例子：「我想你一定很擔心才會哭起來，這並不表示你不乖，現在你可能很需要別人的安慰或一些幫助。我可以如何幫助你呢？」

(4) 幫助兒童認識情緒

除了環境氣氛及父母的態度外，兒童需要明白自己的情緒，再學習描述這些感受的方式，這樣才能鼓勵兒童正面地表達自己的情感需要。高特曼博士從研究得出，描述情緒的行為對神經系統有安撫的作用，能夠幫助兒童從不安的情緒較快地平伏過來。



幫助學前期兒童明白情緒的方法，需要一些較**實質的比喻和生活化的分享**。除了透過父母的同理心去反映他們的感受外，也可以透過說**故事去討論感受、角色扮演、做手工和遊戲方式**等，把抽象的情感概念具體的表達給兒童認識。兒童不單只學習表示情緒的詞彙，更重要的是他們可以準確地描述自己的感受，便能夠找出適當的方法去紓緩這些情緒。請參考附錄(一)有關資料及建議方法。

(5) 協助兒童建立宣洩情緒的方法

兒童能夠明白自己的情緒之後，照顧者必須為他們設立宣洩情緒的原則，鼓勵他們適當地表達情感。一般來說，照顧者可以為兒童設定下列宣洩情緒的六大原則：

三“不”

- (一) 不可以傷害自己
- (二) 不可以傷害別人
- (三) 不可以破壞物件

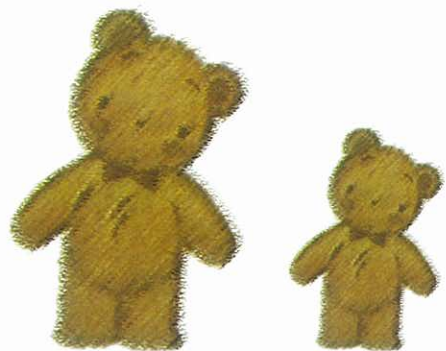
三“要”

- (四) 要選擇適合的方法
- (五) 要選擇適合的時間
- (六) 要選擇適合的地方



照顧者可根據以上的原則，協助兒童想像遇上不同情緒時的宣洩方法，以**有趣的圖像記錄這些方法和可以尋求協助的渠道**，並張貼在兒童經常看到的地方，例如：兒童玩玩具的地方、睡房等，作為兒童即場的提示或有需要時的參考。請參考附錄(二)建議方法。

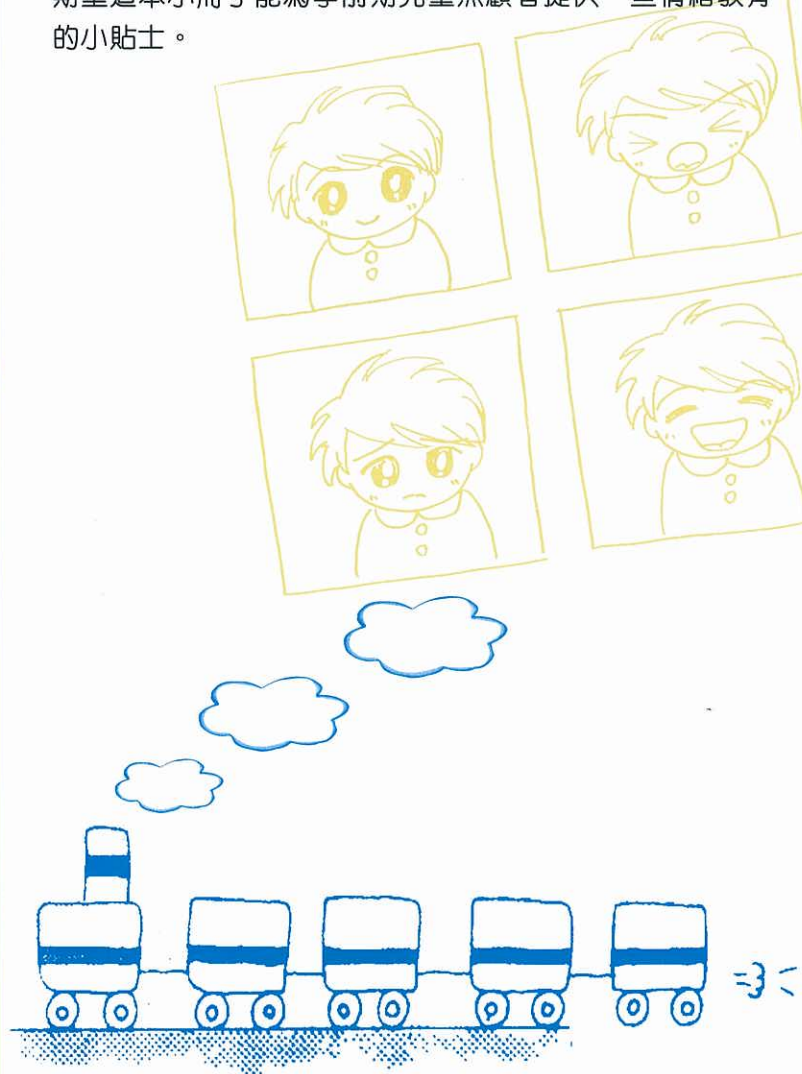
與此同時，照顧者也要為兒童建議一些即時平靜情緒的方法，例如：提議他們作**深呼吸、離開現場、尋找協助、轉移注意或教導兒童使用自我安慰的說話**等。但這些方法需要在平常時間中不斷綵排和預演，才能在需要時使用出來。請參考附錄(三)建議方法。





結語

俗語有謂，預防勝於治療，培養兒童以正面的方式去表達情緒，遠比日後要處理問題行為的挑戰和難度輕省，期望這本小冊子能為學前期兒童照顧者提供一些情緒教育的小貼士。



附錄(一)



幫助兒童認識情緒的建議方法及參考資料

(i) 建議方法

1. 說故事、談感想

學前期兒童最愛聽故事，照顧者可以向他們講解故事中人物或動物的感受，有時甚至邀請兒童代入角色，讓他們分享親身的感受。與此同時，照顧者可以預備相關的情緒詞彙，教導兒童描述情緒的用詞。

故事選材及內容要簡單、角色鮮明，最好是孩子熟識的事物，而每次只著重介紹一至二種情緒便足夠了。

例如：

龜兔賽跑——可教導兒童驕傲和失望的感受。

三隻小豬——可教導兒童害怕和生氣的情緒。

另外也有一些是以情緒為題材的故事，例如：

- (1) 莫拜仁(Brian Moss,1993)所著，今有中文譯本為：
你快樂嗎？你害怕嗎？你生氣嗎？你妒忌嗎？
- (2) Roger Hargreaves 著，中文譯本分為：
奇先生系列，例如：快樂先生、安靜先生等。
妙小姐系列，例如：好奇小姐、性急小姐、開心小姐等。

2. 做手工、畫圖畫

手工和畫圖畫最好是安排在說故事之後的相關活動。例如：

- (一) **畫面譜** (提供紙碟和顏色筆，或者其他材料也可以)
- (二) **砌面譜** (用培樂土，或不同的手工材料，甚至各類型的食物也可以)





3. 角色扮演

最好選擇日常生活的片段，例如：小孩子互相爭玩具；小孩子「扭計」要媽媽買玩具的情形等，可由小孩扮演所有角色，有需要時照顧者盡量只扮演小孩子的角色，目的是讓兒童體會別人的感受及引導他們分享當中的感受，又可以安排角色重演正面的表達方法，從而強化他們的學習。

4. 遊戲方式

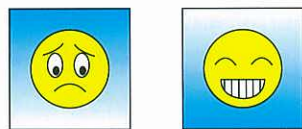
例如：情緒「包、剪、揼」

(一) 第一種玩法：

用傳統猜「包、剪、揼」的玩法

- 猜勝的一方可得哈哈笑咭一張
- 猜輸的一方，要抽情緒咭一張，然後與預備好的詞語咭配對，配對正確者便可得哈哈笑咭一張
- 最後擁有最多哈哈笑咭者為勝

情緒咭的例子：



詞語咭的例子：



哈哈笑咭的例子：



(二) 第二種玩法：首先要製造「包、剪、揼」的紙咭，每張咭背面都要寫上一種情緒詞語或圖畫。例如：



玩法是利用紙咭猜「包、剪、揼」，猜輸的一方，要扮演對方紙咭上的情緒。而較年長的兒童可以要求他們說出一項相關的經驗或事件等。

〈ii〉其他參考資料

1. 《情緒篇：情緒智能教育系列2》，余桂蘭等編，香港：香港兒童健康促進協會。
2. 《陽光老師、陽光孩子：促進幼兒情緒發展配合套》，姚潔玲、陳詠芝編，香港：香港小童群益會，陽光孩子發展計劃，2001年4月第二版。



附錄(二)

利用圖像記錄的建議方法

建議方法：

(1) 以圖像記錄不同的宣洩方法的例子：



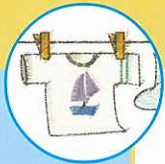
*** 照顧者可跟孩子一起設計他們喜愛的圖案，
 更重要是要引導孩子自己提出合乎六大原則
 的宣洩方法。***



建議方法：

(2) 以圖像列出可以尋求協助的渠道的例子：





附錄(三)

協助兒童平靜情緒的建議方法

建議方法：

(1.) 呼吸練習

教導兒童想像身體內有一個波波，閉上眼睛專心地用鼻深深吸入一口氣(波波吹脹囉!)，心裡數1、3、5、7、9，然後從鼻子或口慢慢的呼出(波波要漏氣啦!)，呼出時可以心裡數2、4、6、8、10，鼓勵孩子注意當空氣吸入身體內和呼出時的感覺，目的是讓兒童的注意力集中在呼吸上，使他們放鬆。

教導兒童鬆弛方法的參考資料：

- (a) 香港心理學會臨床心理學組書：
《身心鬆弛練習(兒童篇)》
- (b) 胡潔榮、陳潔冰、沈孝欣著：
《哪個孩子無壓力(兒童減壓手冊)》

(2.) 離開現場

提議兒童當與別人有爭執時、自己生氣時、或感到害怕時，又未能即時應付的話，可以暫時離開現場，讓自己冷靜下來，然後再想其他可行的方法。離開現場不一定要離開整個地方，改變姿勢或方向，或轉換房間/所處的角落也可以的。

(3.) 尋找協助

向兒童強調當他們感到情緒不安時，隨時也可以尋求協助，他們可根據自己訂下的渠道找幫手。



(4.) 轉移注意

當兒童感到情緒不安時，教導並協助他們將注意轉移到另一種活動或事物中。

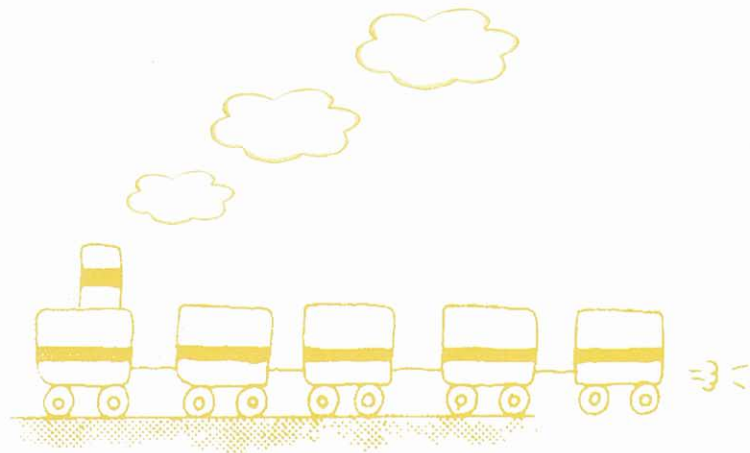
例如：當孩子感到緊張時，可以和他說說笑或玩一些簡單的遊戲(平常兒童經常玩的遊戲，如過三關、摺紙等)。

(5.) 教導兒童使用自我安慰的說話

自我安慰的說話可以幫助兒童緩和即時的不安情緒。說話要簡單，最好是兒童常用的口頭禪。

例如：

- (i) 當兒童害怕時，他可以向自己說：
「唔駛驚! 爸爸一定會幫我!!」或者
「唔駛驚! 媽媽錫!!」
- (ii) 當兒童失望時，他可以向自己說：
「下次我會做到!!」





參考書目

1. 《陽光老師·陽光孩子：促進幼兒情緒發展配套》，姚潔玲、陳詠芝編，香港：香港小童群益會，陽光孩子發展計劃，2001年4月第二版。
2. 《成長中的孩子》，梅仇笑紅，吳蘭玉合著，香港：福音證主協會，1997年3月三版。
3. 《怎樣教養高EQ小孩》，約翰·高特曼(John Gottman)，瓊安·德克特兒(Joan DeClaire)合著，劉壽懷譯，臺北：時報文化出版社，1996年。
4. 《幼兒期教養法》，Don Dinkmeyer · Gary D. McKay & James S. Dinkmeyer著，王敬仁譯，香港：遠流(香港)出版公司，1995年初版。
5. 《幼兒的成長(二)》，錢郭小葵著，香港：香港理工大學及教學發展處，1994-5年第一版。