



教育局
Education Bureau



香港教育大學
The Education University
of Hong Kong

情緒有「轉」機 如何幫助幼兒轉出正向情緒

香港教育大學
兒童與家庭科學中心聯席總監
林俊彬博士

加強幼兒正面情緒的四個技巧



主動建構



感恩日記



描述讚美



運動與大自然

加強幼兒正面情緒：主動建構

「爸爸，我在學校畫了一幅畫，老師和同學都說畫得好哩！」

回應一



回應二



回應三



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.

加強幼兒正面情緒：主動建構

凡 「爸爸，我在學校畫了一幅畫，
老師和同學都說畫得好哩！」

回應四



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.

加強幼兒正面情緒：主動建構

	主動	被動
建構	家長覺得消息是 好的 ，所以問幼兒很多問題，讚美幼兒，並向幼兒表露快樂、欣慰及關心。	家長覺得消息是 好的 ，但只是單單對幼兒說「做得好！」，沒有任何進一步「行動」。
破壞	家長覺得消息是 不好的 。認為幼兒不懂得善用時間，不應該把心力放在所謂的「好消息」上。	家長覺得消息並不 重要 ，所以表現一副「不要來煩我」的態度。

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.

加強幼兒正面情緒：主動建構

問什麼問題？

- 五何問題
- 開放式問題
- 生活連結式問題




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.


加強幼兒正面情緒：描述讚美


 「你真聰明！」

 「你真努力！」

 「做得很好！」

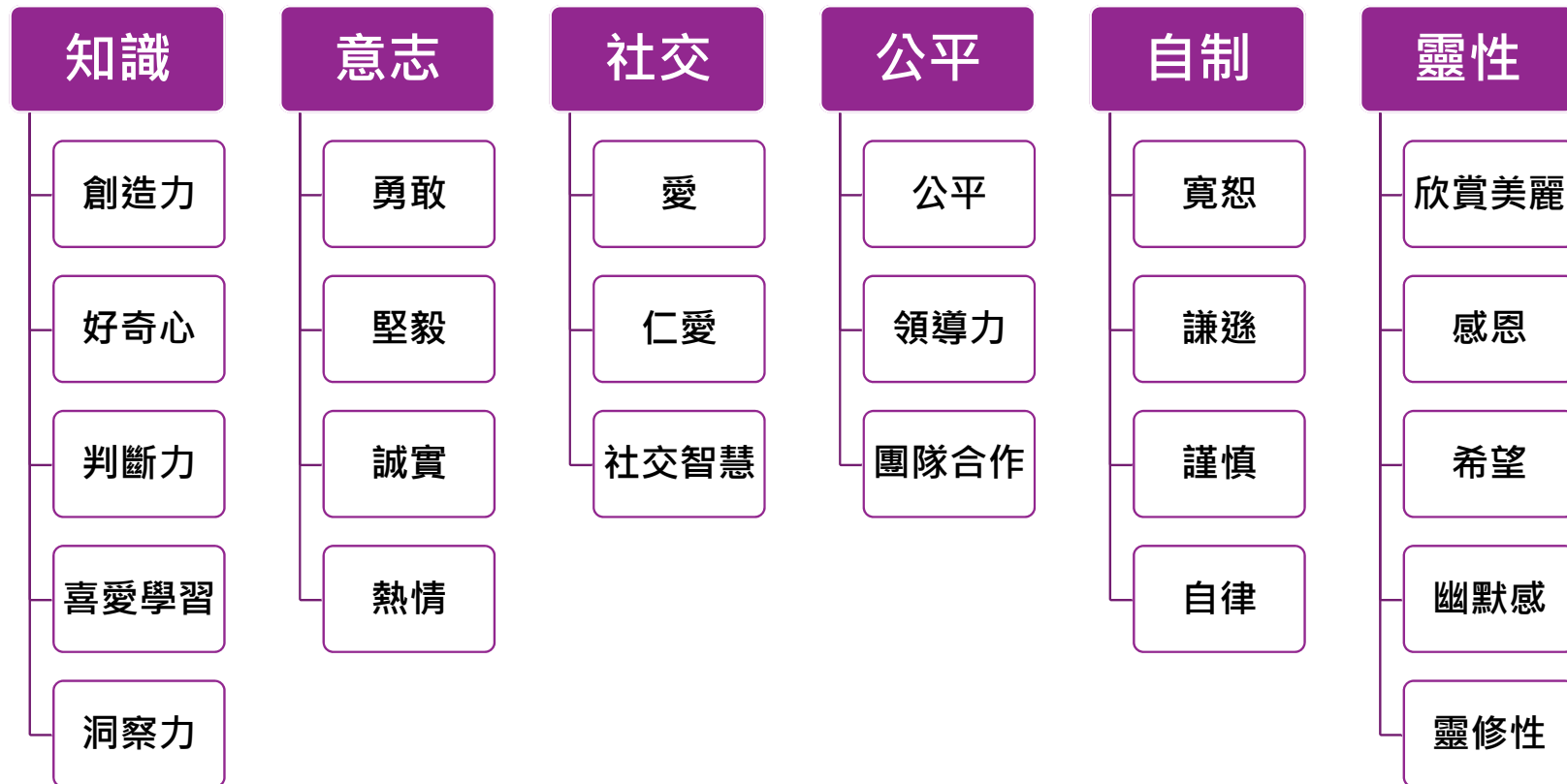
 「很喜歡你一塊一塊的畫樹葉！」

 「你這次考試成績很好！
我帶你去主題公園吧！」

 「你這次考試成績很好！
爸爸覺得你真心喜歡數學！」

Henderlong, J., & Lepper, M. R. (2002). The effects of praise on children's intrinsic motivation: A review and synthesis. *Psychological Bulletin*, 128, 774-795.

加強幼兒正面情緒：描述讚美



Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*, 603-619.

加強幼兒正面情緒：描述讚美

☞ 把幼兒的優點連結到行為：

- ☐ 「爸爸見你剛才帶領其他小朋友仔一齊收拾玩具，覺得你好像個小領袖哩！」
- ☐ 「你常常都稱讚其他同學，很懂得欣賞別人。」
- ☐ 「你經常問問題，媽媽很欣賞你的好奇心！」

加強幼兒正面情緒：描述讚美

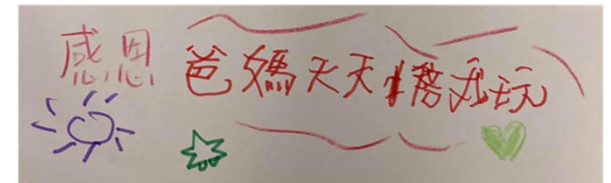
☞ 把幼兒的優點連結到行為：

- ☐ 「你每天都堅持練習唱歌，這就是大家常常說的自律！」
- ☐ 「多謝你坦白告訴我發生了什麼事情，爸爸很欣賞你的誠實。」
- ☐ 「爸爸媽媽剛才留意到你讓妹妹先玩玩具，那真是仁愛的表現。」

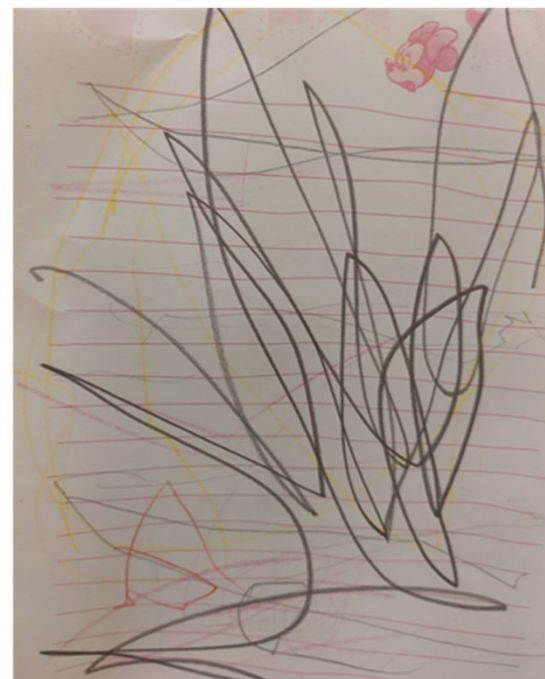
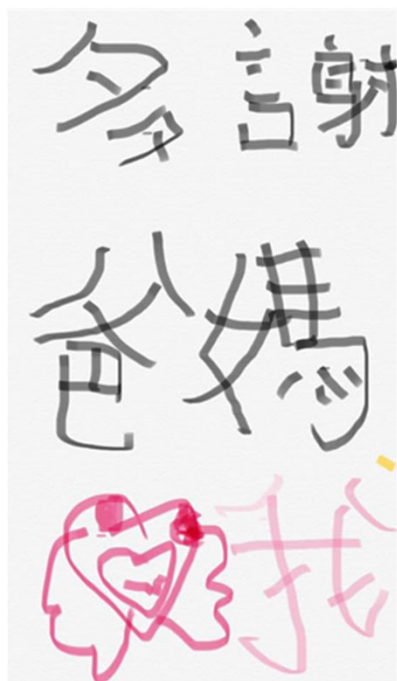
Faber, A., & Mazlish, E. (2012). *How to talk so kids will listen & listen so kids will talk*. New York: Simon and Schuster.

加強幼兒正面情緒：感恩日記

✎ 寫下一件今天你感恩的事：



Froh, J. J., Bono, G., Fan, J., Emmons, R. A., Henderson, K., Harris, C., Leggio, H., & Wood, A. M. (2014). Nice thinking! An educational intervention that teaches children to think gratefully. *School Psychology Review*, 43, 132-152.



方法：家長可以與幼兒一起為環境、別人和日常生活而感恩：

為環境而感恩

- * 美麗的大自然
- * 清新的空氣
- * 晴朗的天氣
- * 小鳥動聽的歌聲
- * 色彩鮮艷的花
- * 舒適潔淨的家

為別人為我們做的事而感恩

- 😊 家人的照顧
- 😊 朋友的支持
- 😊 老師的教導
- 😊 其他人的笑容、問候和幫助（如宗傭、鄰居、保安、路人）

為日常生活而感恩

- ♥ 健康的身體
- ♥ 安全的旅程
- ♥ 愉快的經歷
- ♥ 睡了個好覺
- ♥ 學到新知識
- ♥ 閱讀了一本好書
- ♥ 吃了一頓美味的晚餐

下載我們中心的感恩日記



加強幼兒正面情緒：日日做運動

		
幼兒喜動樂	家居健體操	在家進行體能活動網上教學資源



Godwin, D (2015). Exercise gets the brain in shape. *Scientific American Mind*, 26, 76.

加強幼兒正面情緒：親親大自然



一次過行山
兩小時



慢跑四次
每次30分鐘



踩單車



漫步



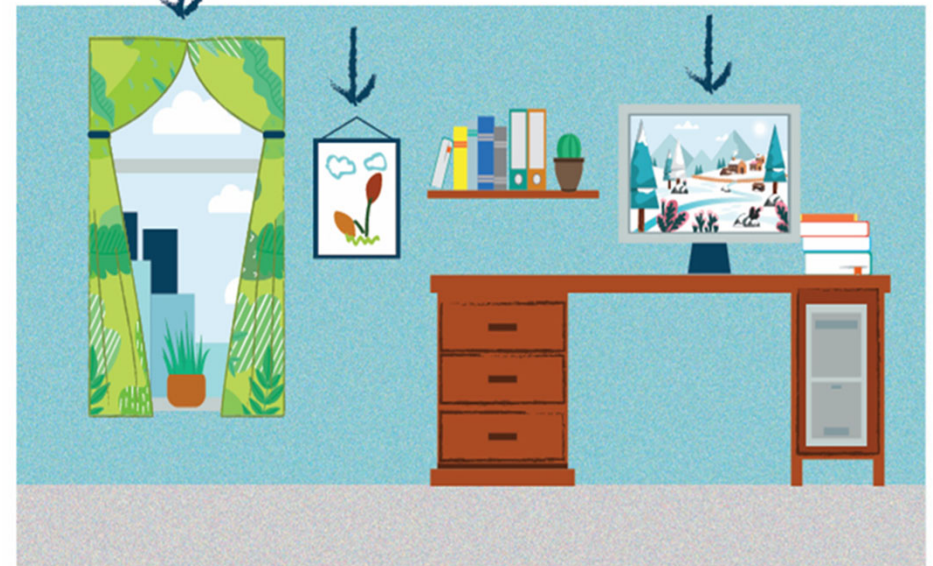
爬龍舟

生活更滿足

大自然景色

大自然圖畫

大自然
螢幕保護程式



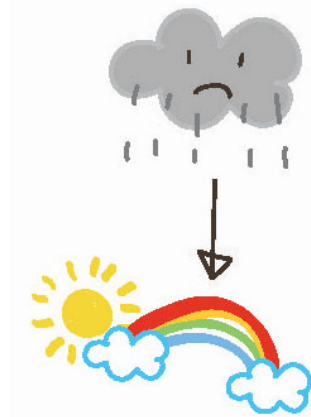
更能處理壓力

- van den Berg, M., Maas, J., Muller, R., Braun, A., Kaandorp, W., van Lien, R., ... & van den Berg, A. (2015). Autonomic nervous system responses to viewing green and built settings: differentiating between sympathetic and parasympathetic activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12, 15860-15874.
- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., ... & Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9, 1-11.

處理幼兒負面情緒的四個技巧



積極聆聽



正面評估



深吸慢呼



解難四步

處理幼兒負面情緒：積極聆聽

- 凡 技巧：運用情緒詞彙、點出背後原因
- 凡 要點：用詞準確、避免鸚鵡學舌、避免未聽先批評
- 凡 好處：表達同理心、讓幼兒明白自己的情緒

Eisenberg, N., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Guthrie, I. K., Murphy, B. C., & Reiser, M. (1999). Parental reactions to children's negative emotions: Longitudinal relations to quality of children's social functioning. *Child Development, 70*, 513-534.

情景一

小明不能來
我的生日會，
我很不高興！



情景二

我很害怕明天
口頭報告會出醜...



情景三

弟弟動手打我！



運用準確而多樣化的情緒詞彙

喜悅情緒： _____



開心



興奮



感恩



滿足



平靜



自豪



樂觀

哀傷情緒： _____



難過



失望



孤單



內疚



疲累



迷失



沮喪

Plutchik, R., & Conte., H. (1997). *Circumplex models of personality and emotions*. Washington, DC: American Psychological Association.

運用準確而多樣化的情緒詞彙

憤怒情緒：



震怒



憎恨



不公平



受冒犯



受威脅



受抨擊



受傷害

恐懼情緒：



驚慌



緊張



擔憂



不安



焦慮



震慄



不知所措

Plutchik, R., & Conte., H. (1997). *Circumplex models of personality and emotions*. Washington, DC: American Psychological Association.

處理幼兒負面情緒：積極聆聽

☞ 幫助幼兒用語言
表達自己的情緒
及背後的原因

☐ 我覺得...

☐ 因為...



Torre, J. B., & Lieberman, M. D. (2018). Putting feelings into words: Affect labeling as implicit emotion regulation. *Emotion Review*, 10, 116-124.

疫情下運用積極聆聽



☞ 疫情下幼兒可能出現的感受

☞ 運用數字幫助幼兒明白感受的強度



3Es情+社同行計劃 (2020)。「3Es 抗疫同行故事書」。摘自：<http://3esproject.eduhk.hk/tc/newsdetail.php?id=14>

疫情下運用積極聆聽

- ☞ 「媽媽知道你覺得很悶，因為你不可以回學校上課。」
- ☞ 「其實感到害怕很正常，因為新冠肺炎是大家都從未見過的病。」
- ☞ 「突然聽到媽媽說要取消行程，你心裡可能都會有一點生氣？」

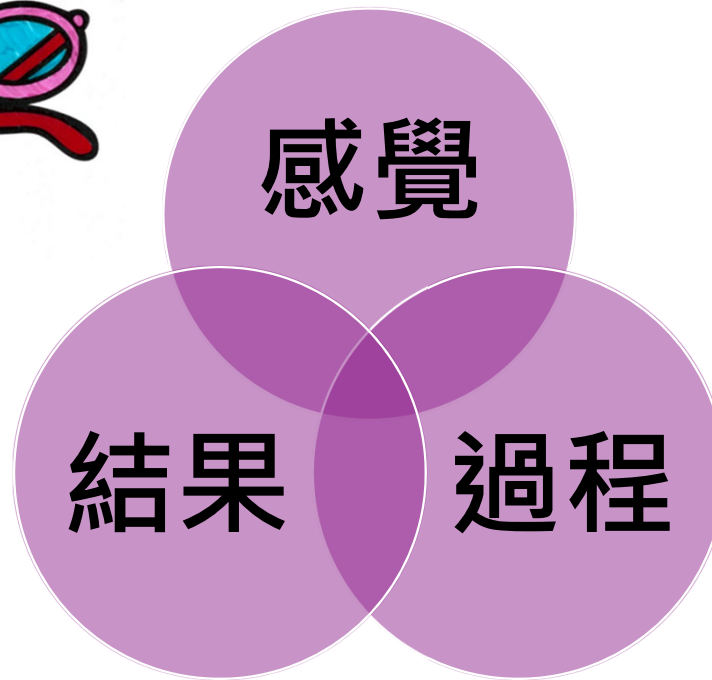
處理幼兒負面情緒：正面評估

- ☞ 技巧：幫助幼兒從不同角度看事情
- ☞ 要點：接受幼兒的看法、明白幼兒的感受、提供新的觀點
- ☞ 好處：幫助幼兒處理情緒、幫助幼兒從負面事情中找到意義

Rood, L., Roelofs, J., Bögels, S. M., & Arntz, A. (2012). The effects of experimentally induced rumination, positive reappraisal, acceptance, and distancing when thinking about a stressful event on affect states in adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40, 73-84.

處理幼兒負面情緒：正面評估

正向觀點



Rood, L., Roelofs, J., Bögels, S. M., & Arntz, A. (2012). The effects of experimentally induced rumination, positive reappraisal, acceptance, and distancing when thinking about a stressful event on affect states in adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40, 73-84.

處理幼兒負面情緒：正面評估



感覺重估



結果重估

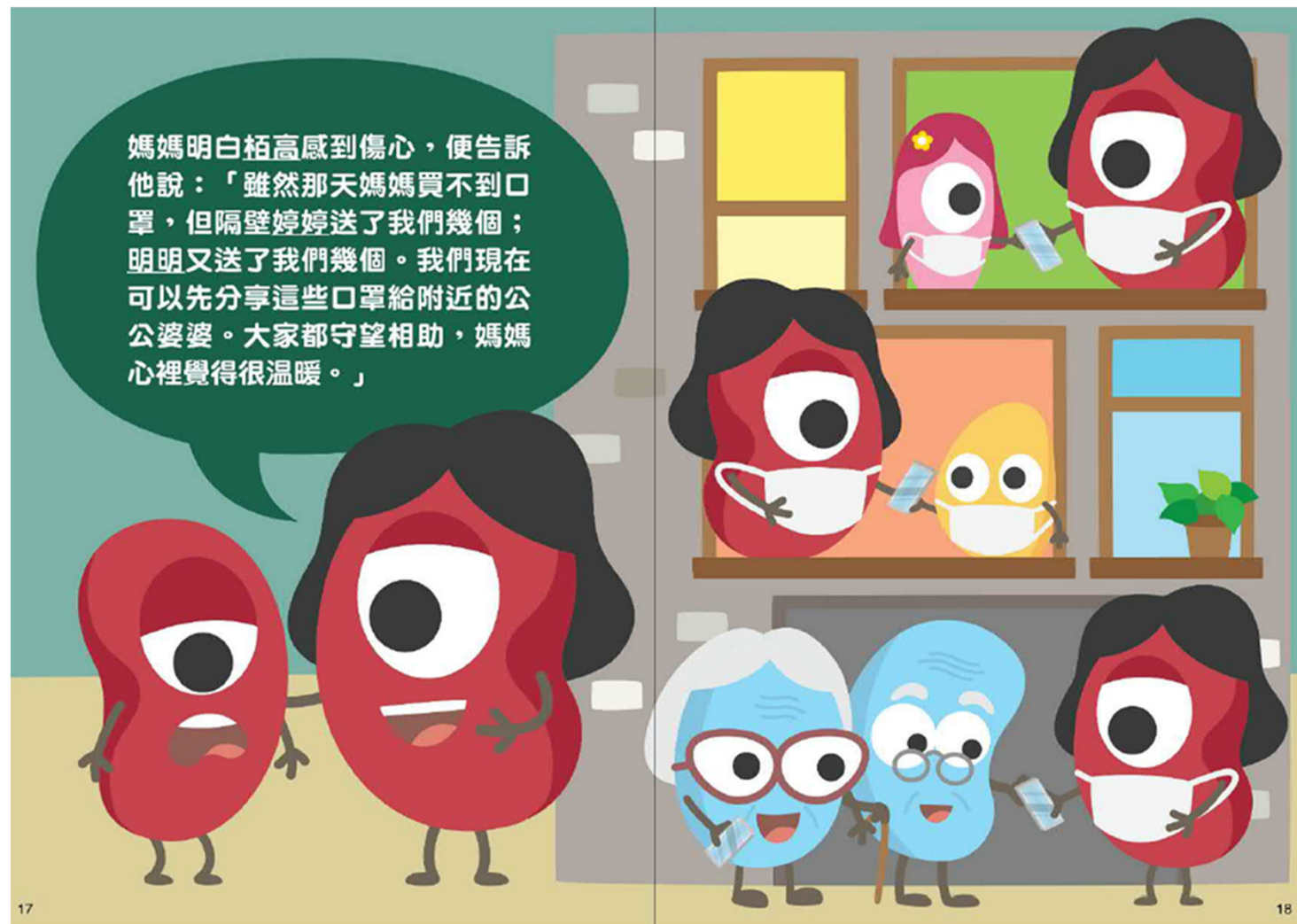


過程重估

Rood, L., Roelofs, J., Bögels, S. M., & Arntz, A. (2012). The effects of experimentally induced rumination, positive reappraisal, acceptance, and distancing when thinking about a stressful event on affect states in adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40, 73-84.

疫情下運用 正面評估

媽媽明白栢高感到傷心，便告訴他說：「雖然那天媽媽買不到口罩，但隔壁婷婷送了我們幾個；明明又送了我們幾個。我們現在可以先分享這些口罩給附近的公公婆婆。大家都守望相助，媽媽心裡覺得很溫暖。」



3Es情+社同行計劃 (2020) 。 「 3Es 抗疫同行故事書 」 。 摘自：<http://3esproject.eduhk.hk/tc/newsdetail.php?id=14>

疫情下運用正面評估



3Es情+社同行計劃 (2020)。
「3Es 抗疫同行故事書」。摘自：
[http://3esproject.eduhk.hk/tc/
newsdetail.php?id=14](http://3esproject.eduhk.hk/tc/newsdetail.php?id=14)

處理幼兒負面情緒：深深吸慢慢呼

吸氣，一... 二... 三...



停一秒



呼氣，一... 二... 三...



停一秒



處理幼兒負面情緒：其他放鬆方法



教育局 (2016)。「執行技巧訓練」教材套。摘自：http://resources.hkedcity.net/resource_detail.php?rid=1579051203

處理幼兒負面情緒：其他放鬆方法

使用自我提醒語句：
「放鬆啲、放鬆啲」



由20倒數至1，冷靜一下
20.....12...8.....3...1



使用自我提醒語句：
「唔駛咁緊張」

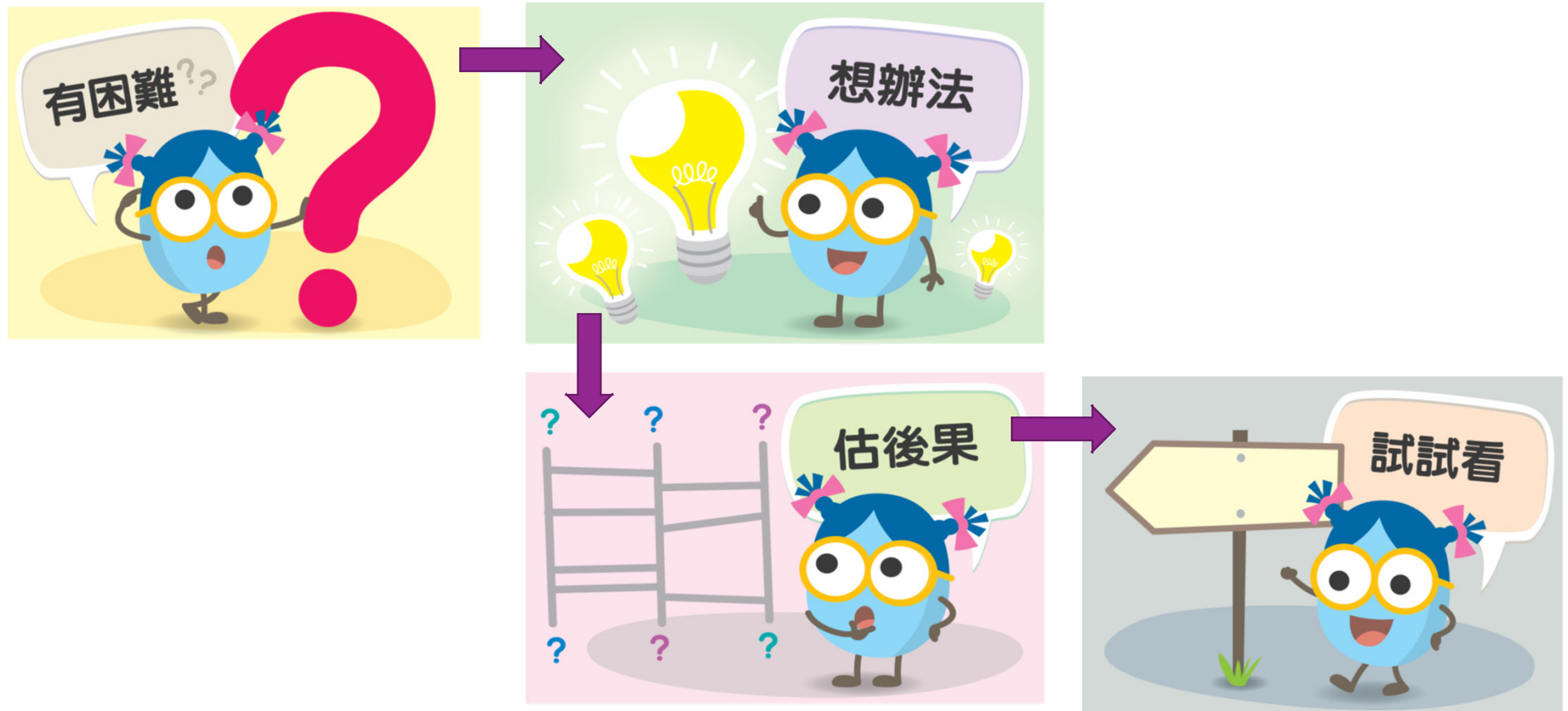


寫日記，
盡訴心中情



教育局 (2016)。「執行技巧訓練」教材套。摘自：http://resources.hkedcity.net/resource_detail.php?rid=1579051203

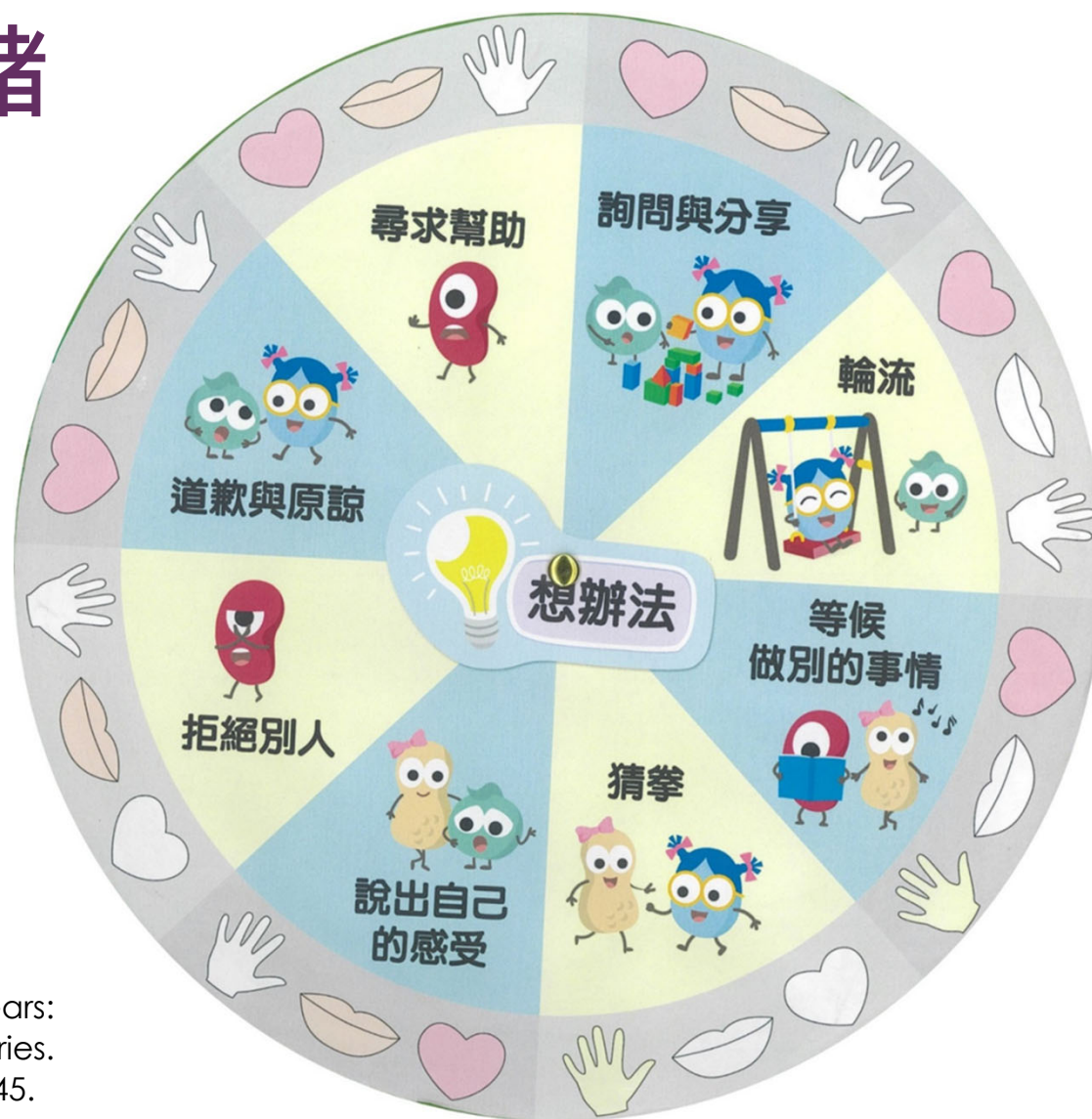
處理幼兒負面情緒：解難四部曲



Webster-Stratton, C. (2001). The incredible years: Parents, teachers, and children training series. *Residential Treatment for Children and Youth*, 18, 31-45.

處理幼兒負面情緒 解難輪

- 幫助幼兒使用不同方法去解難
- 利用視覺提示幫助幼兒於日常生活中應用



Webster-Stratton, C. (2001). The incredible years: Parents, teachers, and children training series. *Residential Treatment for Children and Youth*, 18, 31-45.

疫情下「解決」困難



3Es情+社同行計劃 (2020)。
「3Es 抗疫同行故事書」。摘自：
<http://3esproject.eduhk.hk/tc/newsdetail.php?id=14>

疫情下「解決」困難

婆婆知道小姿感到害怕，便告訴她說：「我們可以做一些事去預防肺炎。我們可以戴口罩、勤洗手，做好個人衛生，避免病毒進入我們的身體。我們亦可以早睡早起、每天做運動、多吃水果和蔬菜，令自己的身體更強壯。」



3Es情+社同行計劃 (2020)。
「3Es 抗疫同行故事書」。摘自：
<http://3esproject.eduhk.hk/tc/newsdetail.php?id=14>

問答時間

☞ 如何加強幼兒處理怕失敗及壞情緒的能力？

問答時間

☞ 如何教導小朋友以自律的態度使用手機？