



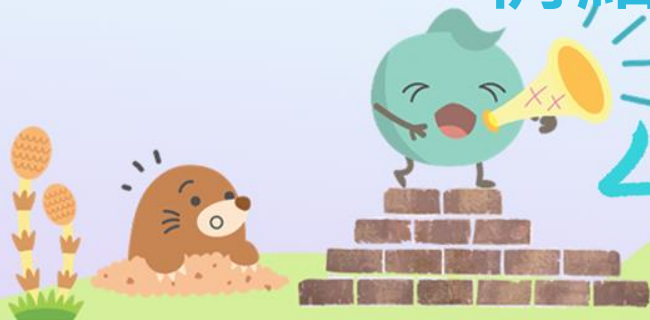
3Es 知情達理

提升幼稚園學生社交及情緒發展
校本教師發展計劃



家長講座

情緒調節的學習與應用



教育局
教育心理服務 (九龍二) 組

本節目標



1

影響情緒調節能力的因素

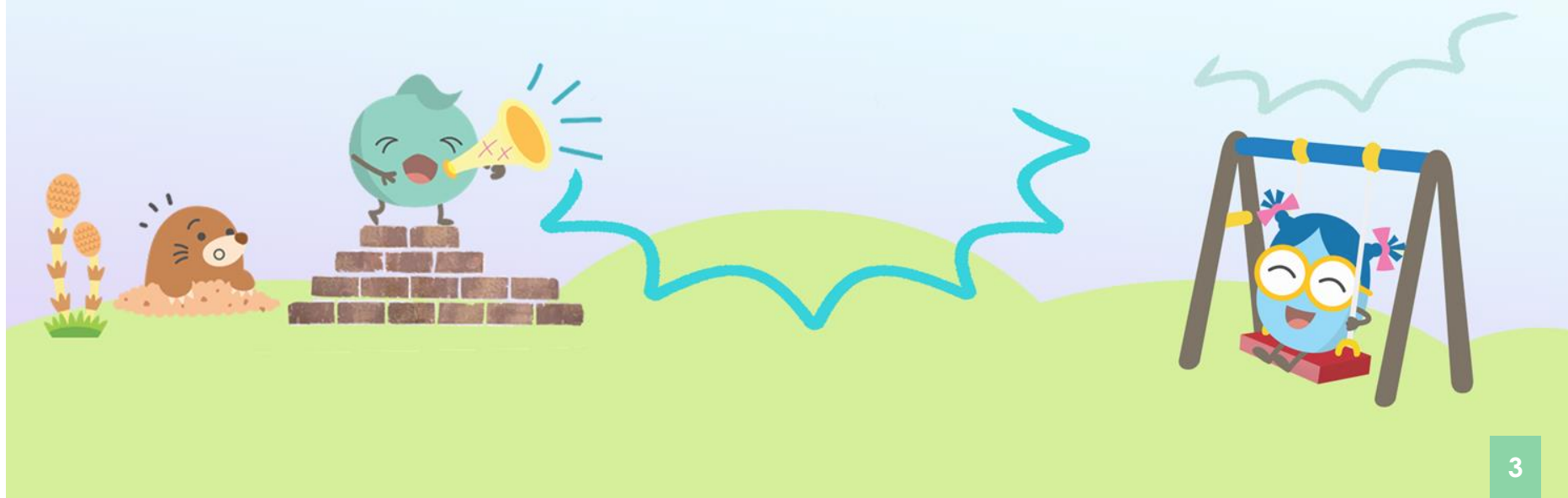
2

情緒處理三辦法



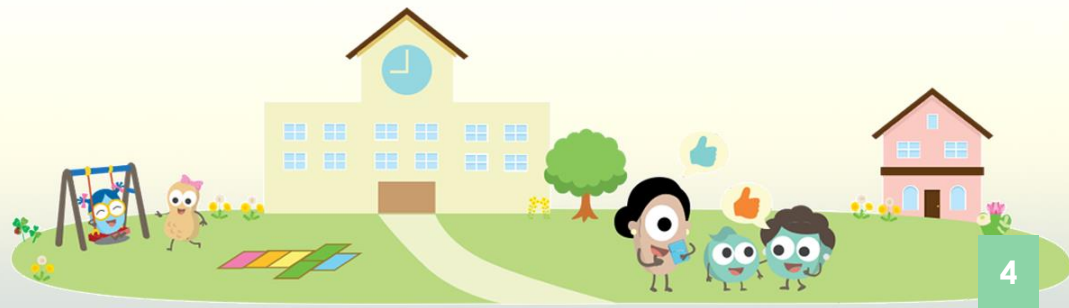


影響情緒調節能力的因素



影響情緒調節能力的因素

- 1.不同的時間和經歷
- 2.幼兒發展
- 3.人有較大意欲處理負面情緒
- 4.對情緒調節策略的掌握
- 5.腦部結構與情緒處理



影響情緒調節能力的因素 (續)

1. 不同的時間和經歷

- 透過不同的過程來影響情緒出現的**時間**和**經歷** (timing & experience)
(Gross, 2007)



i. 時間 (Timing)

- 在不同的時間，會有不同的情緒感受
 - 與爸爸相處時的情緒和與媽媽相處時不同
 - 相同的情緒，可以有頻率 (frequency) 地出現，如每天早上起床時會哭



ii. 經歷 (Experience)

- 同樣是感到驚慌
 - 見到蟑螂
 - 當時是自己一人、和媽媽一起、或與爸爸一起，會有不同的感受



影響情緒調節能力的因素 (續)

2. 幼兒發展

明白「提示 + 記憶 /
想法 + 感受」的關係

3歲時約

50%

5歲時約

80%

(Pons, Harris, & de Rosnay, 2004)

明白「想法影響感受」的因果關係
= 幼兒進行**認知調控策略**的基礎

5 歲時：大部份幼兒已能夠透過**認知策略**來調整自己的感受



影響情緒調節能力的因素 (續)

3. 人有較大意欲處理負面情緒

人有較大意欲處理負面情緒，
並會刻意採用各式各樣的情緒處理方法

(Gross, 1998)

4. 對情緒調節策略

行為策略
(Behavioral)

認知策略
(Cognitive)

(Augustine & Hemenover, 2009)



影響情緒調節能力的因素 (續)

4. 情緒調節策略

(Augustine & Hemenover, 2009)

行為策略 (Behavioral)



- 進行**其他活動行為**，以免在行動上處理當下的情緒或問題
- 進行一些**與問題相關的活動**，以處理當下的情緒
 - 寫下感受
 - 就問題進行討論



影響情緒調節能力的因素 (續)

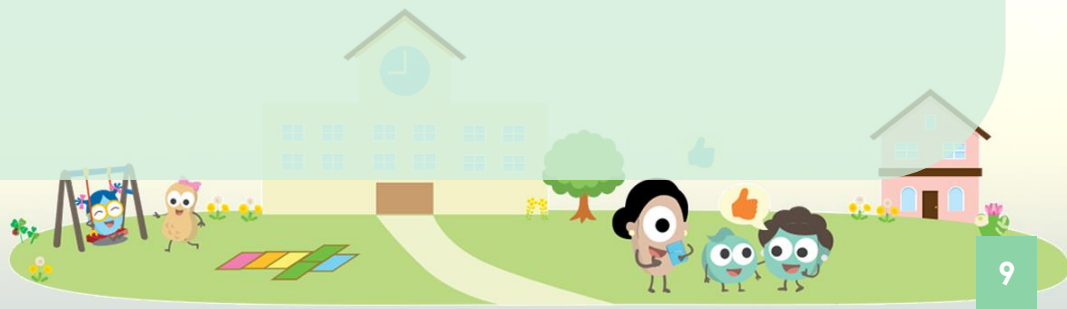
4. 情緒調節策略

(Augustine & Hemenover, 2009)

認知策略 (Cognitive)



- **刻意思考其他事情**，以在思想上迴避當下的情緒或問題
- **環繞問題本身**加以思考，希望能在思考過程中或結果上紓緩負面情緒

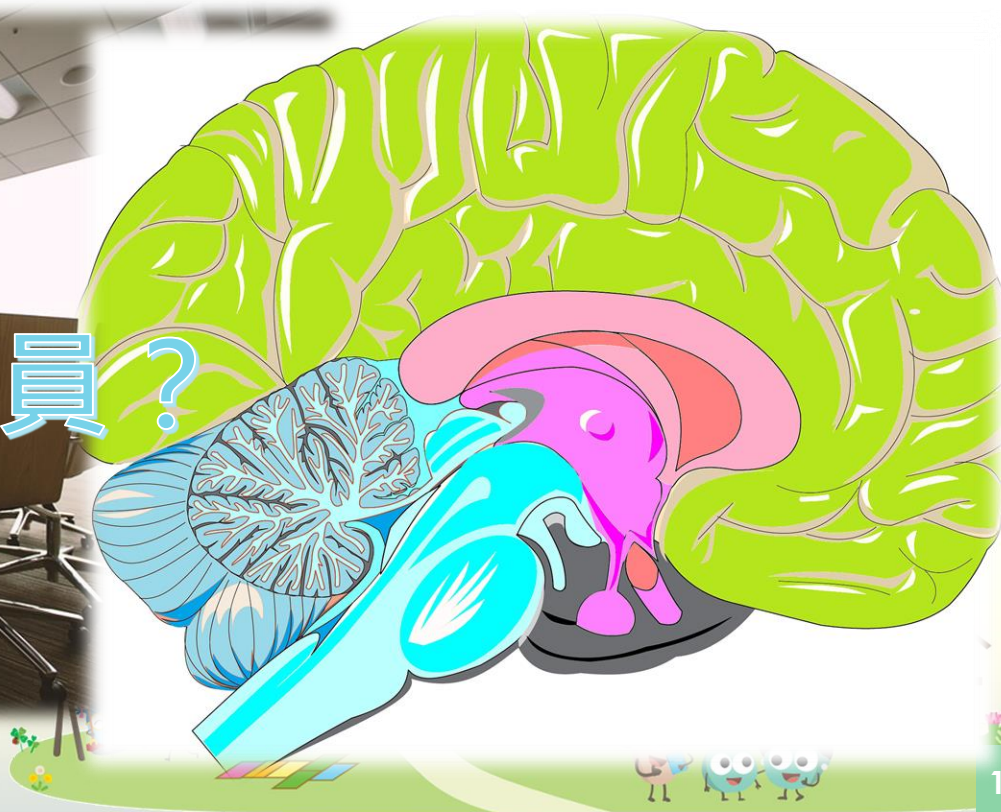


影響情緒調節能力的因素 (續)

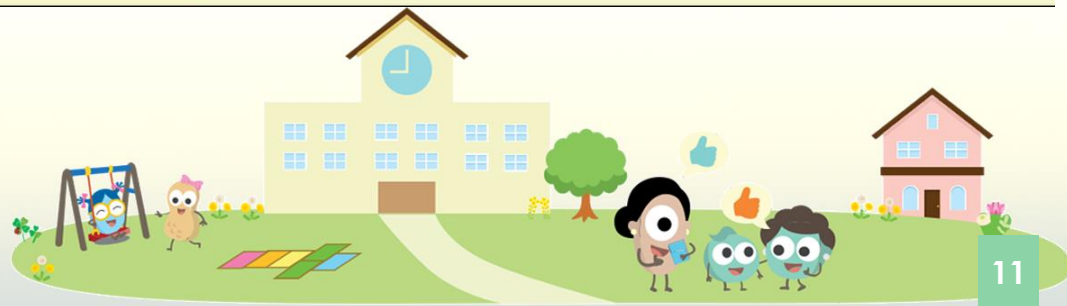
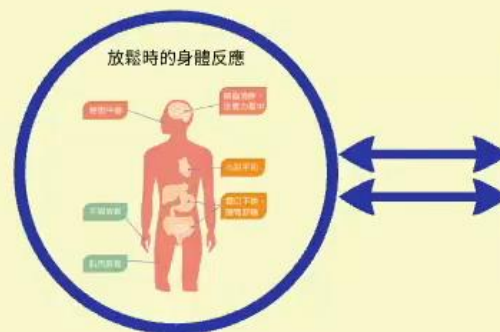
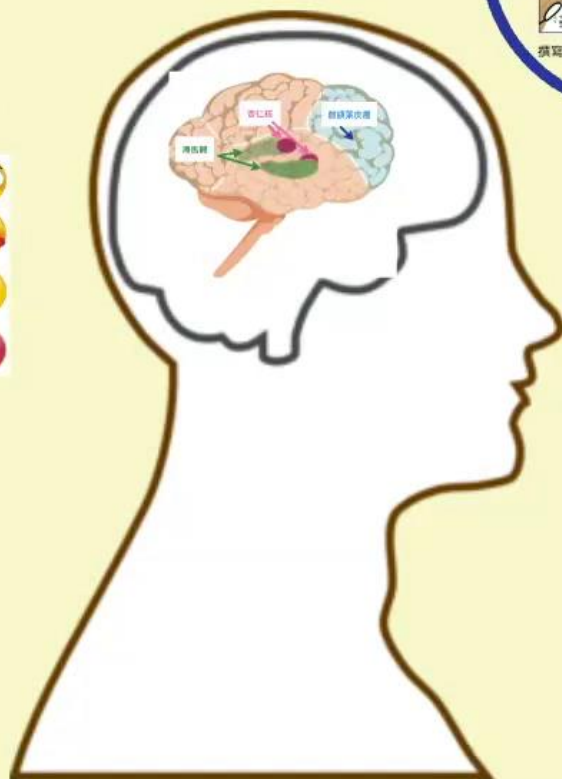
5. 腦部結構與情緒處理

高層主管？

前線人員？



香港人嘅一日



影響情緒調節能力的因素 (續)

5. 腦部結構與情緒處理

前線人員 - 杏仁核 (amygdala)

一般人見到老虎的反應

可以略過大腦的思考，先作反應



影響情緒調節能力的因素 (續)

5. 腦部結構與情緒處理

前線人員 - 杏仁核 (amygdala)

較少涉及較高層次的思考、
對事情的深思熟慮

被稱為「原始大腦
(primitive brain)」

主要負責...

接收環境帶來的情緒刺激

玩具被搶

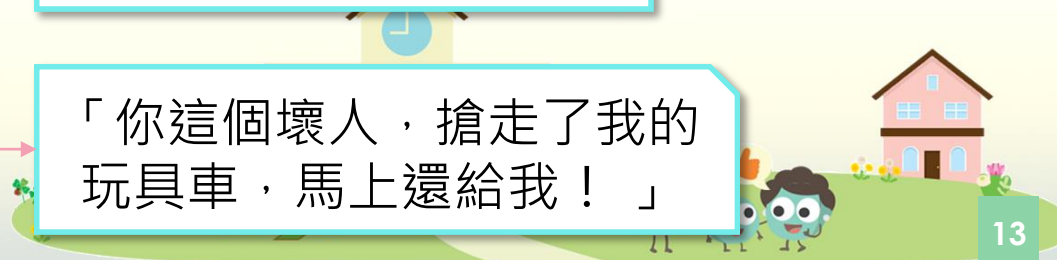
快速處理

玩具被搶，感到憤怒



即時的情緒表達

「你這個壞人，搶走了我的
玩具車，馬上還給我！」



影響情緒調節能力的因素 (續)

5. 腦部結構與情緒處理

前線人員 - 杏仁核 (amygdala)



對即時的負面情緒如憤怒、恐懼，反應特別敏感

好處

讓我們能夠即時逃離險境

壞處

反應有時或會過於敏感、誇張，以至過於激烈，與事情本身的情況不成比例，讓人有小事化大的感覺



影響情緒調節能力的因素 (續)

5. 腦部結構與情緒處理

高層主管 - 前額葉皮層 (prefrontal cortex)

武松見到老虎的反應

除了用氣力戰勝外，
還要配合適當的策略與戰術



如何制伏老虎



影響情緒調節能力的因素 (續)

5. 腦部結構與情緒處理

高層主管 - 前額葉皮層 (prefrontal cortex)

涉及較高層次的思考



讓人表現得相對成熟和深思熟慮

接收環境帶來的情緒刺激



玩具被搶



會思考採用不同方法的好處與壞處



「即時搶回來」、「告訴老師」、
「與對方協商分享玩具的方法」



影響情緒調節能力的因素 (續)

5. 腦部結構與情緒處理

高層主管 - 前額葉皮層 (prefrontal cortex)

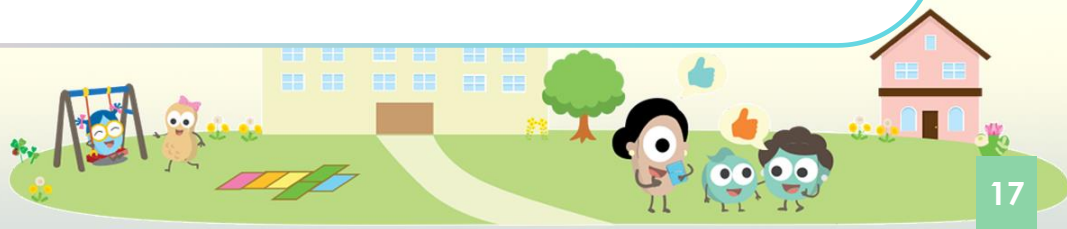
好處

表現較冷靜，
不會輕易因為情緒湧現而失控

壞處

有些幼兒會思慮過多，
以致反應過慢，
錯失處理的好時機

以「平靜的腦袋」來平伏「激動的身體」



小結

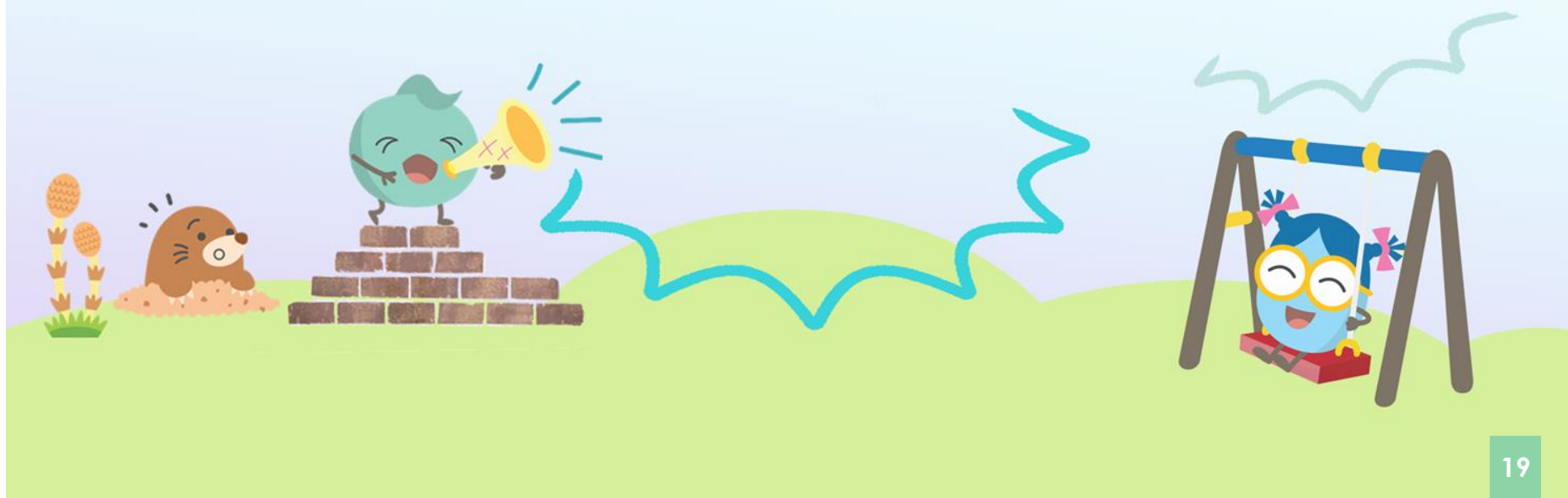
影響情緒調節能力的因素

1. 不同的時間和經歷
2. 幼兒發展
3. 人有較大意欲處理負面情緒
4. 情緒調節策略
5. 腦部結構與情緒處理





情緒處理三辦法



情緒處理三辦法

家長可以從三種不同、
而又互相關連的介入方式，
協助幼兒提升情緒調節的能力



想法改變
Thought
changes



言語指導
Verbal
guidance



行為操作
Behavioral
applications





想法改變

Thought changes

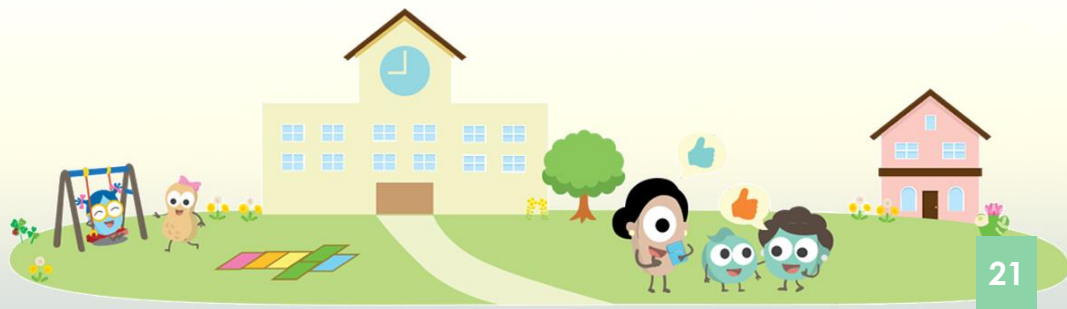
家長可以協助幼兒建立與情緒有關的恰當信念



從而引導幼兒樂於採用合適的情緒調節技巧



促進正面情緒的發展和減低負面情緒的影響



情緒處理三辦法



言語指導

Verbal guidance

家長可以在言語上引導幼兒



逐步讓幼兒建立
自我引導 (self-talk / self
guidance)
及**調節**的能力



行為操作

Behavioral
applications

家長可以**示範**不同的行為方法



教導幼兒**處理**負面情緒



情緒處理三辦法

家長可以從三種不同、
而又互相關連的介入方式，
協助幼兒提升情緒調節的能力



想法改變
Thought
changes



言語指導
Verbal
guidance



行為操作
Behavioral
applications





想法改變 Thought changes

情緒處理三辦法

每個人都有一套屬於自己的
信念 (beliefs) 或心態 (mindset)

i. 固化信念
(fixed mindset /
entity theorists)

ii. 成長信念
(growth mindset /
incremental theorists)

(De Castella et al., 2013; Dweck, 2006)



思維測驗



1. 如果我必須很努力地做某件事，就表示我不夠聰明

是/否

2. 當我犯錯時，我感到困擾

是/否

3. 當某件事變得困難，我通常會放棄

是/否

4. 有一些事是我永遠都不可能拿手的

是/否

5. 人的能力是天生的，無法改變

是/否

6. 我喜歡嘗試困難的事

是/否

7. 我喜歡人家說我勤力

是/否

8. 我不介意犯錯，錯誤可以幫助我學習

是/否

9. 任何人只要努力都可以學會某些事

是/否

10. 即使結果不完美，過程中盡力而為會讓我感到很自豪

是/否



思維測驗



1. 如果我必須很努力地做某件事，就表示我不夠聰明	是/否
2. 當我犯錯時，我感到困擾	是/否
3. 當某件事變得困難，我通常會放棄	是/否
4. 有一些事是我永遠都不可能拿手的	是/否
5. 人的能力是天生的，無法改變	是/否

6. 我喜歡嘗試困難的事	是/否
7. 我喜歡人家說我勤力	是/否
8. 我不介意犯錯，錯誤可以幫助我學習	是/否
9. 任何人只要努力都可以學會某些事	是/否
10. 即使結果不完美，過程中盡力而為會讓我感到很自豪	是/否

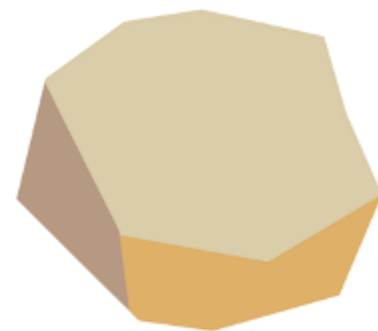


成長信念 Growth mindset



0分

固化信念 Fixed mindset



10分



影片播放



《甚麼是成長心態?》(教育燃新 Ednovators 01-04-2021)
<https://www.youtube.com/watch?v=hQtZ2jOzA2U>





成長信念 Growth mindset

願意接受挑戰， 因為渴望學習。	挑戰	避免挑戰，以維持聰明的 表象。
面對困難和挫折 會展現毅力。	困難	面對困難和挫折便放棄
勤奮和努力是達到 目標的必經之路。	努力	如果你需要很努力去做， 就代表你不聰明或沒天 分。
批評和意見是 有助於學習的。	批評	無論批評多具建設性 也一概忽略。
別人的成功能激勵 和啟發自己。	別人的 成功	視別人的成功為威脅， 引發不安及脆弱的感覺。

固化信念 Fixed mindset



成長信念的重要性





想法改變 Thought changes



成長信念
(growth mindset / incremental theorists)

長遠而言…這些幼兒會：

建立最佳的自尊感

擁有較好的生活滿意度

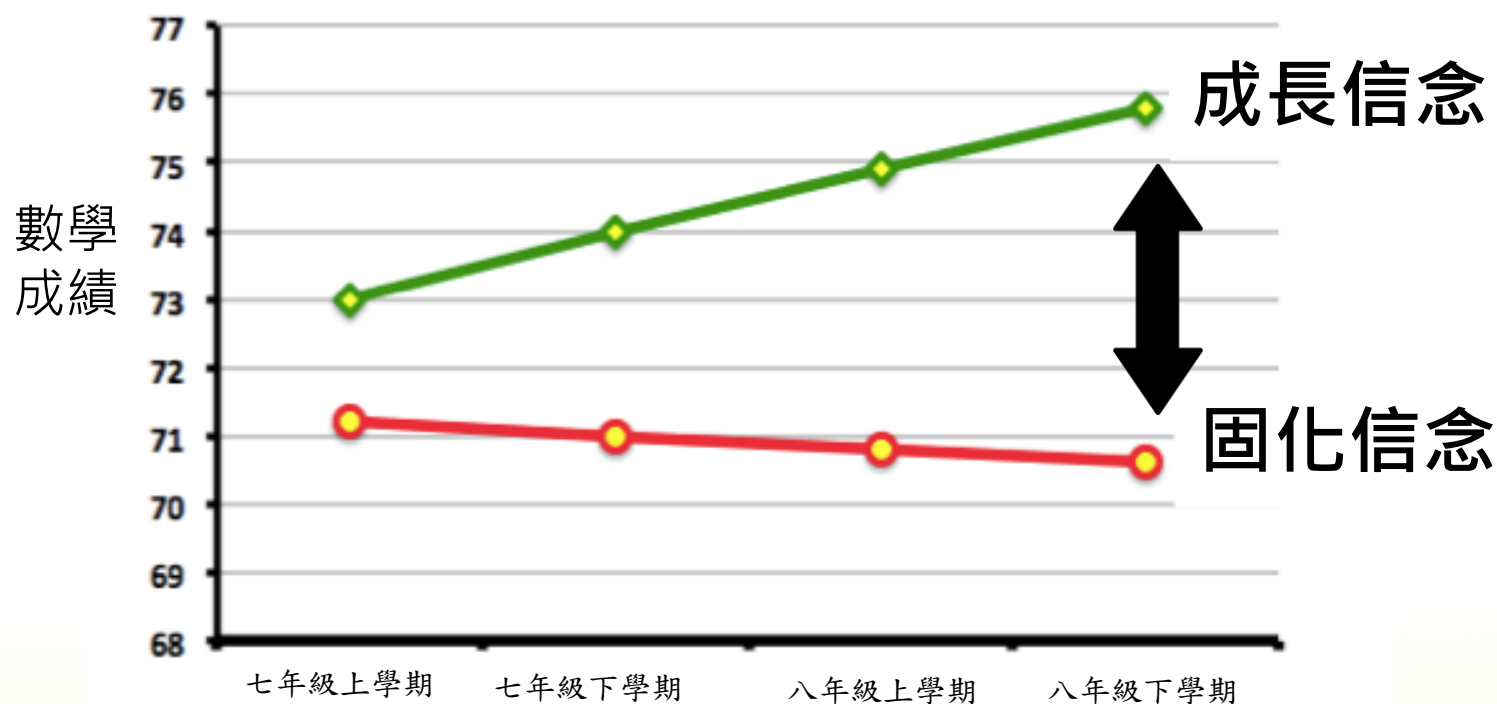
能更靈活有效地運用不同的情緒調節方法

感受到較低的生活壓力

Good



成長信念與成績的關係



塑造思維模式的因素

家長及教師的思維模式及行為 會塑造孩子的思維模式

(e.g., Jose & Bellamy, 2012; Lee, 1996; Moorman & Pomerantz, 2010; Muenks, Miele, Ramani, Stapleton, & Rowe, 2015; Rattan, Good, & Dweck, 2012; Rattan, Savani, Naidu, & Dweck, 2012; Stipek, Givvin, Salmon, & MacGyvers, 2001).



塑造思維模式的因素

1.家長對**挑戰**性任務的**觀感**

Moorman, E. A., & Pomerantz, E. M. (2010)

任務目的是
量度孩子的固定能力

隨著練習，
孩子的能力會提升



塑造思維模式的因素

1. 家長對挑戰性任務的觀感

Moorman, E. A., & Pomerantz, E. M. (2010)



塑造思維模式的因素

2. 家長對於**失敗的觀感** 及 孩子面對挫敗後 家長的**回應方法**

Haimovitz, K., & Dweck, C. S. (2016)



塑造思維模式的因素

2. 家長對於**失敗的觀感**及 孩子面對挫敗後家長的**回應方法**

Haimovitz, K., & Dweck, C. S. (2016)

失敗可增值
「經歷失敗能提升往後的表現及效率」

爸爸認為我在過程中付出的努力較分數更重要

與孩子討論從**失敗中學到**什麼
從錯誤中發掘**改善的方法**
可以怎樣向老師**求助**



準備好建立一個成長型思維環境給子女嗎？



家長如何協助子女建立 成長型思維模式？



家長如何協助子女建立成長型思維模式？

- 和子女日常互動的過程中，透過身教和言語，潛言默化地幫助他們建立成長型思維模式





想法改變 Thought changes

情緒處理三辦法

培養成長信念的方法：



1. 建立**自我成長**信念，作為幼兒的**好榜樣**，**示範**如何以「可改變的」心態去面對挫敗



2. 當幼兒表現**不理想時**，向他們灌輸「**暫時性**」及「**可成長**」的概念



3. 當**讚賞**幼兒時，可把重點放在他們運用的**策略**、付出的**努力**和作出的**行動**

導師示範

固化（不可改變）

「你**成日**都唔開口同人打招呼，點會有朋友呀！」（假設因為害羞）

→

成長（可改變）

「你**暫時未**夠膽開口同人打招呼，我哋下次可以試吓同對方揮揮手或者點點頭。」

「你**次次**玩輸咗唔開心就唔肯再玩！」

→

「**呢次**玩遊戲輸咗，我知道你好唔開心，媽媽陪住你，我哋一齊諗返頭先玩嘅時候有啲咩開心嘅地方？」

重點在將「恆久」、「永遠」的狀態，
改變成「將來」、「變幻」

家長習作

固化（不可改變）

「你成日都發脾氣」

→

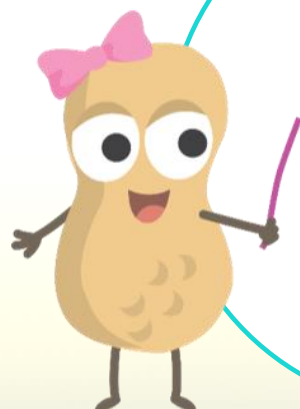
「每次你寫字都咁醜，唔似小芬寫得咁整齊」

→

成長（可改變）

提示

- 「整天」→「今天」、「目前」
- 「永遠」→「現在」、「將來」
- 「天生」→「努力」、「長大」
- 「聰明」→「投入」、「專心」
- 「所有」→「部份」、「一些」



家長習作

建議答案

固化（不可改變）

「你**成日**都發脾氣」

→

成長（可改變）

（你**而家**好嬲，媽媽陪你一齊諗方法令自己舒服啲）

「**每次**你寫字都咁醜，唔似小芬寫得咁整齊」

→

（你**今次**啲字寫得唔太整齊，不如我哋向小芬請教一下）



情緒處理三辦法

家長可以從三種不同、
而又互相關連的介入方式，
協助幼兒提升情緒調節的能力



想法改變
**Thought
changes**



言語指導
**Verbal
guidance**



行為操作
**Behavioral
applications**





言語指導 verbal guidance

情緒處理三辦法

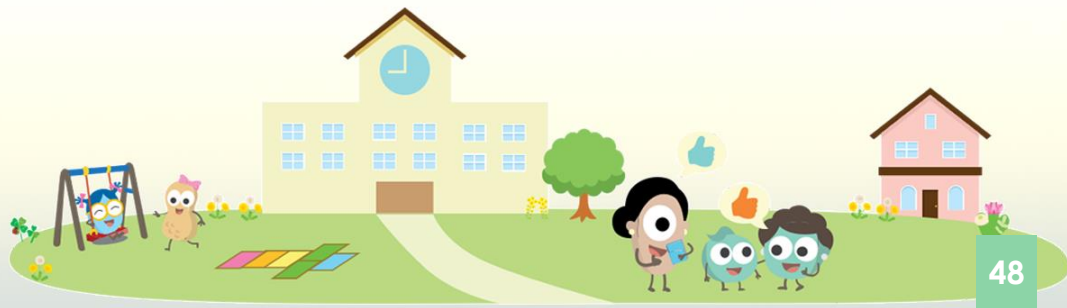
家長以合適的說法



指導幼兒調整自己的想法



希望幼兒能夠在情緒的想法上改變





言語指導 Verbal guidance

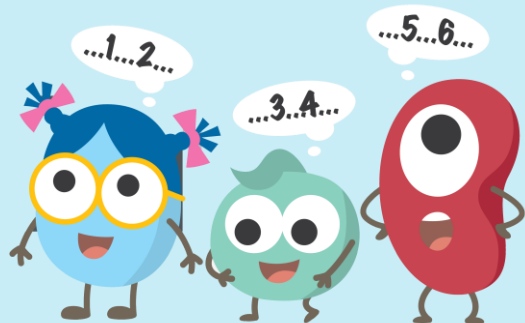
情緒處理三辦法

當幼兒出現相對激烈的情緒或發脾氣時...



家長應避免即時回應或指責

相反，家長宜表現克制...



1. 暫停回應：
心裡想著「停一停，聽一聽」





2. 心中提醒自己：「這個是提升親子關係的好機會，我要慢慢地深呼吸」，隨之以鼻吸氣，感受到空氣從鼻進入，以及胸腔（或腹部）脹起。



3. 在稍作聆聽後（例如：至幼兒說畢一小段或約 3 分鐘），再冷靜回應





家長可依循以下步驟來執行「我的信息（I-message）」：

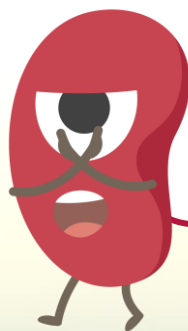


(Cheung & Kwok, 2003)



我看見你很不開心 / 很生氣 / 很不高興 /
很傷心（情緒 / 感受的字眼）

當我看見你.....（幼兒的負面行為）時



避免用「但是」、「不過」等字眼，以免幼兒抗拒





家長可依循以下步驟來執行「我的信息（I-message）」：



(Cheung & Kwok, 2003)

我覺得（自己的感受，例如：不開心 / 傷心 / 不高興 / 憤怒），
因為這樣會……（幼兒行為的負面影響）

家長與幼兒一同以「行為操作（behavioral applications）」
的情緒調節方法來處理彼此的情緒



家長習作

調節情緒的言語指導

「我覺得」——根據以下情況，家長可以如何採用「我覺得」句子，以表達理解，並回應幼兒的負面情緒呢？

情況二：

今天的抄寫功課較平日多，須多做一頁英文生字功課。幼兒做功課時顯得很不耐煩，草率完成，以致質素欠佳。

家長回應：

家長習作

調節情緒的言語指導

建議答案

「我覺得」——根據以下情況，家長可以如何採用「我覺得」句子，以表達理解，並回應幼兒的負面情緒呢？

情況二：

今天的抄寫功課較平日多，需多做一頁英文生字功課。幼兒做功課時顯得很不耐煩，草率完成，以致質素欠佳。

家長回應：

「我看見你很焦急（反映情緒），因為你想把功課盡快完成。當你這麼焦急，我覺得有點擔心（「我覺得」訊息），因為這樣不能把功課做得整潔，而且容易做錯，老師看見了會不高興（行為負面影響）。」「現在媽媽陪著你，把那幾個做得不太好的改正，不用全部改過（行為操作方法）！」

家長習作

調節情緒的言語指導

建議答案

「我覺得」——根據以下情況，家長可以如何採用「我覺得」句子，以表達理解，並回應幼兒的負面情緒呢？

情況一：

幼兒要求一邊吃晚飯，一邊看卡通。你拒絕幼兒的要求，幼兒發脾氣，拒絕繼續進食。（註：習慣上，在家吃飯時不可以看電視。）

家長回應：

「我看見你不開心（反映情緒），因為不能馬上看卡通片；當我看見你不肯吃東西時，我也覺得不高興（「我覺得」訊息），因為這樣不但沒有遵守『吃飯時不看電視』的規則，而且還拖延了吃飯的時間，令大家晚一點才可看電視（行為負面影響）。」「（平靜地）現在去喝一口水，洗一下臉，回來一起吃快一點吧（行為操作方法）！」



家長可以引導幼兒就事情進行自我解說，
以對事情作出「**正面重估 (positive reappraisal)**」：

(Jamieson, Mendes, & Nock, 2013; Rood, Roelofs, Bögels, & Arntz, 2012)

i. 對**感覺 (feeling)**的重估

ii. 對**事件過程 (process)**的重估

→ 過程中的**得著**

1. 過程中採用過的**策略或技巧**
2. 付出過的**努力**
3. 所作出的**行動**





正面重估 (positive reappraisal)

i. 對感覺 (feeling) 的重估



幼兒即將踏上舞台表演跳舞，
但對他表示他感到驚慌
家長可以協助幼兒，將該感覺轉化為
「需要集中精神的感覺」





言語指導 Verbal guidance

情緒處理三辦法

正面重估 (positive reappraisal)

i. 對感覺 (feeling) 的重估



對呀，快要表演了，我們也許會覺得有點驚慌，心會跳得快速些。這種感覺就是提醒我們要集中精神地表演。當我們集中精神表演時，會感覺舒服些，表現也會好些。





言語指導 Verbal guidance

情緒處理三辦法

正面重估 (positive reappraisal)

ii. 對事件過程 (process) 的重估



活動完結後檢討時，引導幼兒重新思考過程中的得著

為讓幼兒在面對失敗時重新振作，
家長可以具體地描述幼兒...

正面
讚賞

1. 過程中採用過的
策略 / 技巧
(strategy / skill)

2. 付出過的努力
(effort)

3. 所作出的行動
(action)





言語指導 **Verbal guidance**

情緒處理三辦法

正面重估 (**positive reappraisal**)

正面
讚賞

ii. 對事件過程 (**process**) 的重估



活動完結後檢討時，引導幼兒重新思考過程中的得著

表演完結了，幼兒表現不算理想，
未能達到日常練習時的最佳表現，
於是感到耿耿於懷





正面重估 (positive reappraisal)

ii. 對事件過程 (process) 的重估

我見到你似乎感到很失望，因為未能做到最佳的表現。不如我們想一想由預備、練習、至比賽的過程？

我知道你花了許多心機去練習，每天都也用上一個小時進行排練。你的態度十分認真和投入，媽媽十分欣賞你！

正面
讚賞





言語指導 Verbal guidance

情緒處理三辦法

正面重估 (positive reappraisal)

ii. 對事件過程 (process) 的重估

活動完結後檢討時，引導幼兒重新思考過程中的得著

為讓幼兒在面對失敗時重新振作，
家長可以具體地描述幼兒...

正面
讚賞

1. 過程中採用過的
策略 / 技巧
(strategy / skill)

2. 付出過的努力
(effort)

3. 所作出的行動
(action)





正面重估 (positive reappraisal)

正面讚賞

1. 策略為本 (strategy)



雖然這次未能成功地完成，但我看見你懂得由易至難、有專心地把圖畫填上顏色，處理得很好。





言語指導 Verbal guidance

情緒處理三辦法

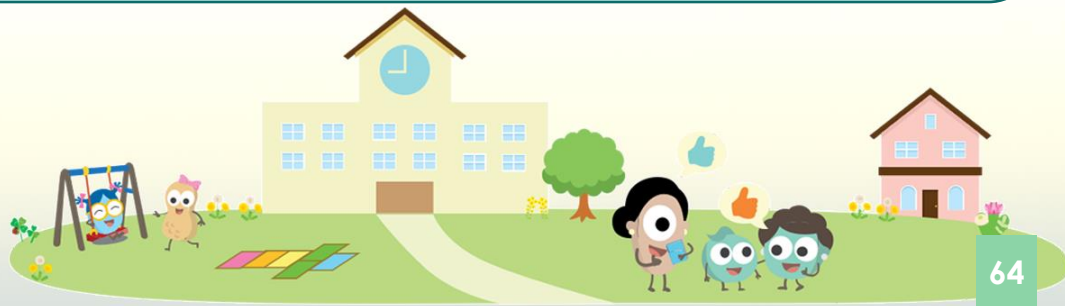
正面重估 (positive reappraisal)

正面讚賞

2. 努力為本 (effort)



我看見你**很用心**，每天也**用上一個小時進行排練**。你的**態度十分認真和投入**，媽媽十分欣賞你！





言語指導 Verbal guidance

情緒處理三辦法

正面重估 (positive reappraisal)

正面讚賞

3. 行動為本 (action)



你很乖，把歌譜執拾整齊！





正面重估 (**positive reappraisal**)

iii. 對事件結果 (**outcome**) 的重估



活動完結後檢討時，引導幼兒重新思考今次並不是最終的結果，而是為**預備之後有更好的表現**作準備。

表演完結了，幼兒表現未算最理想，未有獲得任何獎項。
幼兒明顯感到不開心和失望。





正面重估 (positive reappraisal)

iii. 對事件結果 (outcome) 的重估



我知道你感到失望，因為未能做到最佳的表現，亦得不到一個很滿意的成績。

你已付出努力，這次表現並不是最終的結果，我們還有進步的機會。

媽媽也曾感受過這種感覺，覺得已付出了努力但仍未能做到最好。

不如我們一起想一想之前由預備、練習、至比賽的過程中，有哪些地方可以做得更好？



家長習作

情況一：

幼兒放學回到家中分享，當天在學校與好朋友吵架，覺得很傷心。

家長回應：



家長習作

建議答案

情況一：

幼兒放學回到家中分享，當天在學校與好朋友吵架，覺得很傷心。

家長回應：

「我看見你**不開心**，因為今天與小美在學校吵架；你會覺到傷心，**這感覺告訴我們因為你著緊小美所有會唔開心**。」

家長習作

正面重估 (positive reappraisal)

請家長回顧過去這個月內如何與幼兒運用「正面重估」來調節情緒，並將有關事情記錄於下表：

事情	原本感受	正面重估
例子一： 即將上舞台	對感覺 (feeling) 的 重估 緊張	緊張的感覺 提醒我們要集中精神
例子二： 比賽	對事件過程 (process) 的重估 →策略為本 (strategy) 擔心	「我知道你 一直很專心聽老師的指導 ，還會 留意老師每個舞步的跳法 ，媽媽十分欣賞你幫助自己進步的方法！」
例如三： 結果 (不)	對事件過程 (process) 的重估 →努力為本 (effort) 失望	「媽媽也曾感受過這種感覺，覺得已付出了努力但仍未能做到最好。我知道你 花了很多心機及時間去練習 ，這次表現並不是最終的結果，我們還有進步的機會。」



情緒處理三辦法

家長可以從三種不同、
而又互相關連的介入方式，
協助幼兒提升情緒調節的能力



想法改變
**Thought
changes**

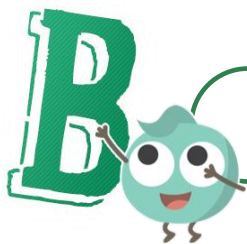


言語指導
**Verbal
guidance**



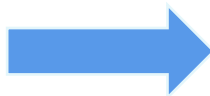
行為操作
**Behavioral
applications**





行為操作 Behavioral applications

有策略地表達、宣洩
自己的激烈情緒



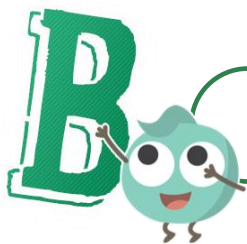
達致腦袋發揮控制
身體的能力

常用而正面的情緒處理方法
➔ 協助幼兒用相應的行為來調節情緒

1. 情緒為本
**(emotion-focused
reactions)**

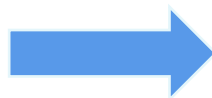
2. 問題為本
**(problem-focused
reactions)**





行為操作 Behavioral applications

有策略地表達、宣洩
自己的激烈情緒



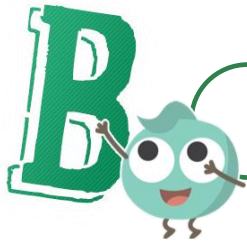
達致腦袋發揮控制
身體的能力

常用而正面的情緒處理方法
→ 協助幼兒用相應的行為來調節情緒

1. 情緒為本
(**emotion-focused
reactions**)

2. 問題為本
(**problem-focused
reactions**)





行為操作 Behavioral applications

1. 情緒為本的反應 (emotion-focused reactions)

面對已發生的事情

現在沒有什麼可以做了

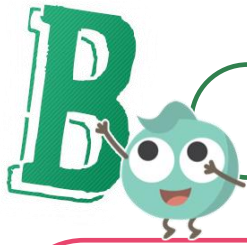


面對一些我們難以控制的事

我投降了

我無能為力





行為操作 Behavioral applications

1. 情緒為本的反應 (emotion-focused reactions)

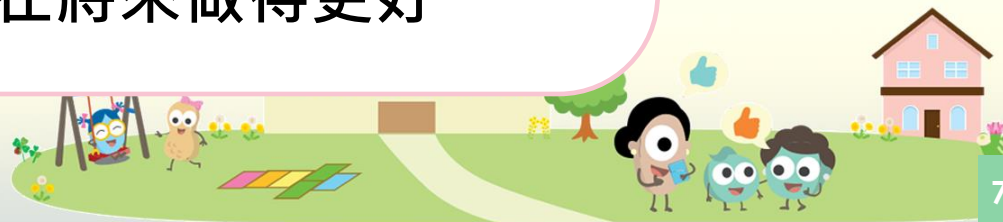
家長須把焦點放在**情緒本身**，
盡量令幼兒**放鬆**



從而在負面情緒中走出來、
從事情中找出**意義**



令幼兒在將來做得更好





1. 情緒為本反應 (emotion-focused reactions)

方法1: 深呼吸



慢而深地吸氣 (3秒)，至胸腔 / 腹部隆起 (停一下，靜止時間不多於停3秒)，再緩慢地呼氣 (約3秒)

方法2: 自我提醒



提醒自己
「停一停，想一想」

方法3: 洗面 / 飲水



出去洗一下臉，
喝一杯水，冷靜一下



1. 情緒為本反應 (emotion-focused reactions)

方法4: 倒數



由20倒數至1，
「20... 14... 8... 3...」

注意：慢慢地數，約2秒數1
個數字

方法5: 做自己喜歡的事



做自己喜歡的事情一會兒，
如繪畫、唱歌、跑步、玩玩
具等





1. 情緒為本反應 (emotion-focused reactions)

方法6:寫「心情日記」



寫「心情日記」

方法7:打 / 攪枕頭或毛公仔



打 / 攪枕頭或毛公仔，
發洩一下



家長習作

調節情緒的行為方法 1. 情緒為本反應

1.1 上述各種「情緒為本反應」的行為方法中，哪一種最適合你的幼兒呢？請選出最多3種：

情緒為本方法	最合適選擇
深呼吸方法	
提醒自己「停一停，想一想」	
出去洗一下臉，喝一杯水冷靜一下	
由20倒數至1，「20... 14... 8... 3...」 (注意：慢慢地數，約2秒數1個數字)	
做自己喜歡的事情一會兒，如繪畫、唱歌、跑步、玩玩具等	
寫「心情日記」	
打 / 攪枕頭或毛公仔，發洩一下	

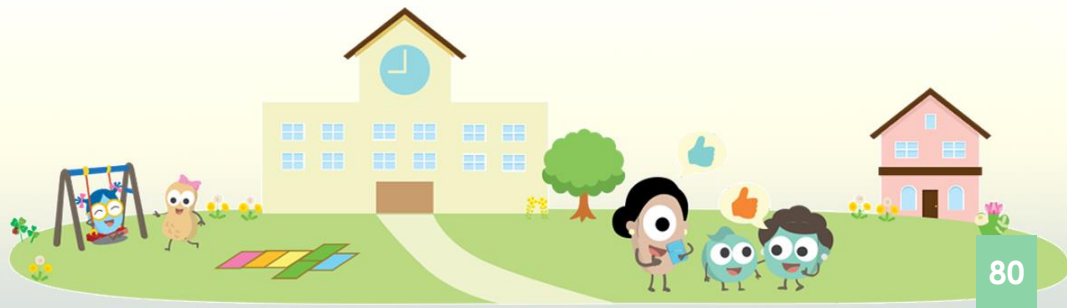


家長習作

調節情緒的行為方法 1. 情緒為本反應

1.2 上述的方法，相對複雜（如方法1、4、6）

方法1:深呼吸



家長習作

方法1:深呼吸

1. 先將左手放在腹部（肚臍附近）



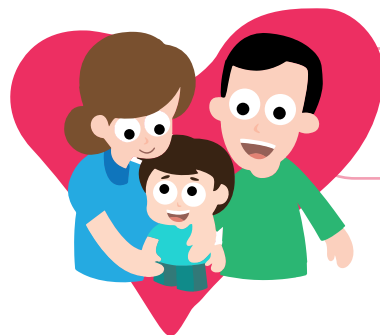
2. 家長（手指著表示）：

「（幼兒名）眼睛望著巴士總站圖」，我們一起做，慢慢地由起點開車一分鐘，便可以回到巴士總站！」



3. 家長：「合上口，用鼻慢慢地吸氣。」，請幼兒用3秒時間吸氣，並說：「慢慢吸氣，1... 2... 3...」

注意：家長一邊對幼兒數著數字，手指一邊沿著巴士總站圖的其中一條邊走，約3秒



親子版



家長習作

方法1:深呼吸

4. 家長：「你現在會覺得你的肚子慢慢地鼓起來。」

注意：家長一邊對幼兒數著數字，手指一邊沿著巴士總站圖的第二條路線較快地走，約1秒（家長版：3秒）



5. 家長：「慢慢地用口呼氣，用3秒時間呼，1... 2... 3...」

注意：家長一邊對幼兒數著數字，手指一邊沿著巴士總站圖的第三條邊走，約3秒



親子版



家長習作

方法1:深呼吸

6. 家長：「你現在會覺得你的肚子慢慢地縮回去。」

注意：家長一邊對幼兒數著，手指一邊沿巴士總站圖的第四條邊較快地走，約1秒（家長版：3秒）

7. 重複以上步驟5次，將有助平伏情緒；
或可按需要重覆步驟至最多5分鐘為止

親子版



附件圖案旨在協助需要視覺提示的幼兒，
並不是所有幼兒均需要。



方法1:深呼吸



起點 → → →

「慢慢吸氣，1...2...」



「停留1秒」

終點



「停留1秒」



「慢慢呼氣，1...2...3...」



家長習作

調節情緒的行為方法 1. 情緒為本反應

方法4: 倒數

目的：

- 幫助自己分散注意力
- 不再在思想上糾纏於令自己不快或困擾的事情上
- 好讓自己急躁的心情逐步平伏下來

倒數時，可在每數一個數字的同時，
以手指輕拍大腿，以調節倒數的速度：

「20、（手指垂下，手指輕拍大腿）、19、（手指輕拍大腿）、
18、（手指）、17..... 10、（手指）、9.....、1、0。」

完成整個步驟需時約1分鐘。



家長習作

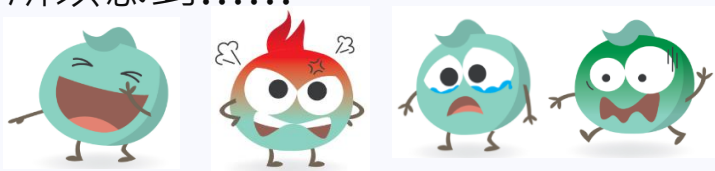
調節情緒的行為方法 1. 情緒為本反應

方法6: 「心情日記」

日期：

因為今天.....（事情）

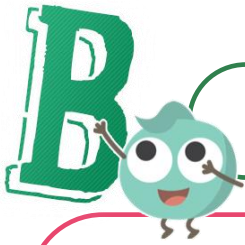
所以感到.....



我的處理方法是：

讓幼兒抒發和處理自己的負面情緒
鞏固調節情緒的方法



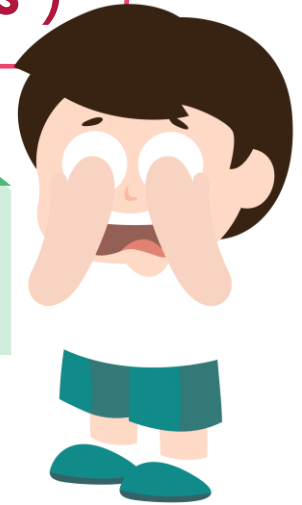


行為操作 Behavioral applications

1. 情緒為本的反應 (emotion-focused reactions)

例子1

明天幼兒要向同學說故事
雖然家長已與幼兒在家預習了三次，但幼兒仍感到害怕

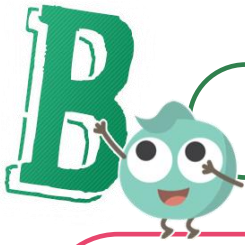


家長可以說...



明天要在全班同學面前說故事，真的有點緊張！我們剛才一起練習過，我們的準備應該算是不錯。不如我們**一起深呼吸五次**，這樣可以紓緩緊張的情緒。你明天說故事前也可以這樣做，明白嗎？



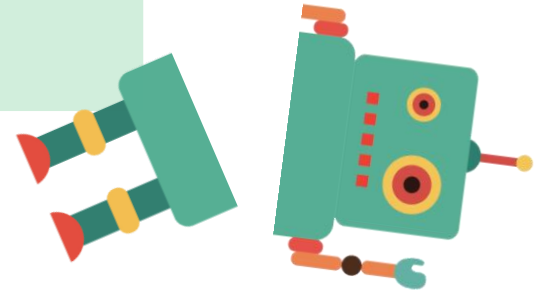


行為操作 Behavioral applications

1. 情緒為本的反應 (emotion-focused reactions)

例子2

幼兒心愛的玩具機械人
掉到地上損毀了，很是傷心

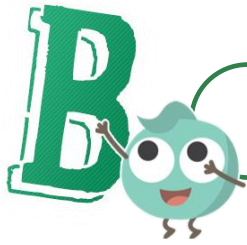


家長可以說...



你這麼喜歡那個機械人，現在它壞掉了，真的**令人傷心**。媽媽陪你在**心情日記**記下**傷心的感覺**。





行為操作 Behavioral applications

有策略地表達、宣洩
自己的激烈情緒



達致腦袋發揮控制
身體的能力

常用而正面的情緒處理方法
→ 協助幼兒用相應的行為來調節情緒

1. 情緒為本
**(emotion-focused
reactions)**

2. 問題為本
**(problem-focused
reactions)**



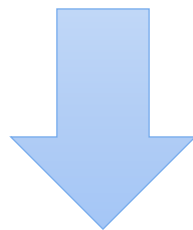


行為操作 Behavioral applications

2. 問題為本的反應 (problem-focused reactions)

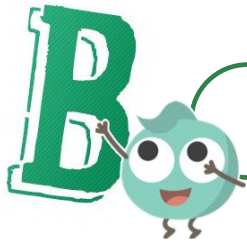
如果幼兒所擔心的事情其實還未發生

或者還在幼兒、家長等人的控制範圍內



家長不妨引導幼兒嘗試直接面對和處理有關問題，
不同的方向去應付有關問題所帶來的挑戰。





行為操作 Behavioral applications

2. 問題為本的反應 (problem-focused reactions)

引導幼兒採用問題為本的處理方法時，可以從**2**個角度入手

Strategy 策略 / 方法

Practice 練習





行為操作 behavioural applications

情緒處理三辦法

問題為本反應 (problem-focused reactions)

Strategy 策略 / 方法

教導幼兒預備一些方法來面對和處理讓自己擔心的事情

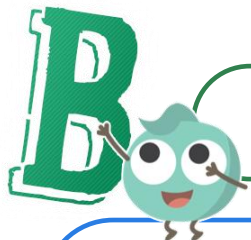
(Gollwitzer, 1999)

「如果.....，我就..... (if-then planning) 」

「如果 (if) 害怕自己一個人睡覺，
(then) 我就 (可以) 帶小熊作伴。」



「如果 (if) 在台上表演覺得緊張 / 心裡「卜卜跳」，
(then) 我就 (可以) 不望著觀眾，
只專注做好動作。」



行為操作 Behavioral applications

2. 問題為本的反應 (problem-focused reactions)

Strategy 策略 / 方法

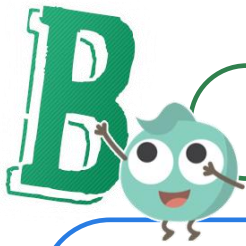
例子：家長擔心在市面上
買不到口罩

家長可以運用一些方法去面對和處理
讓自己擔心的事情

如果家長擔心
在市面上
買不到口罩



- 我就向藥房查詢口罩到貨日期
- 我就在網店預訂或請朋友代購



行為操作 Behavioral applications

2. 問題為本的反應 (problem-focused reactions)

Strategy 策略 / 方法

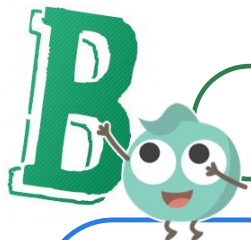
例子：仔仔 / 囡囡開生日會，媽媽擔心自家製蛋糕會製作失敗

家長可以運用一些方法去面對和處理
讓自己擔心的事情

如果家長擔心
自家製蛋糕會
製作失敗



- 我就可以預早搜尋蛋糕食譜，嘗試製造數個蛋糕作練習
- 我就請教識整蛋糕的朋友
- 我就於事前報讀製作蛋糕課程學習
- 我就預多兩份材料，失敗時可重新製作



行為操作 Behavioral applications

2. 問題為本的反應 (problem-focused reactions)

Strategy 策略 / 方法

例子：幼兒擔心暑期後上學會遲到

家長可以指導幼兒運用一些方法去面對和處理讓自己擔心的事情

如果幼兒擔心
暑期後上學會
遲到

- 我(幼兒)就前一星期開始9時正上床睡覺
- 我(幼兒)就前一星期開始逐漸調早起床時間
- 我(幼兒)就上學前一晚上較鬧鐘
- 我(幼兒)就上學當天請媽媽早點叫我(幼兒)起床

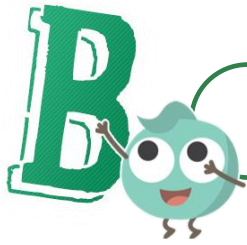


家長習作

2. 問題為本的反應 (problem-focused reactions)

「如果.....，我（孩子）就.....（ if-then planning ）」

情況（帶來不安、不開心等負面情緒） 「如果.....」（ if ）	應對方法 「我就.....」（ then ）
例子一： 如果我害怕自己一個人睡覺	我就抱著小熊睡覺
例子二： 如果明日在台上覺得緊張 / 心裡「卜 卜跳」	我就不望著觀眾，只專注做好動作。
如果我在商場與家人走失	
如果我弄壞了心愛的玩具	
如果我的朋友不願意和我分享玩具	



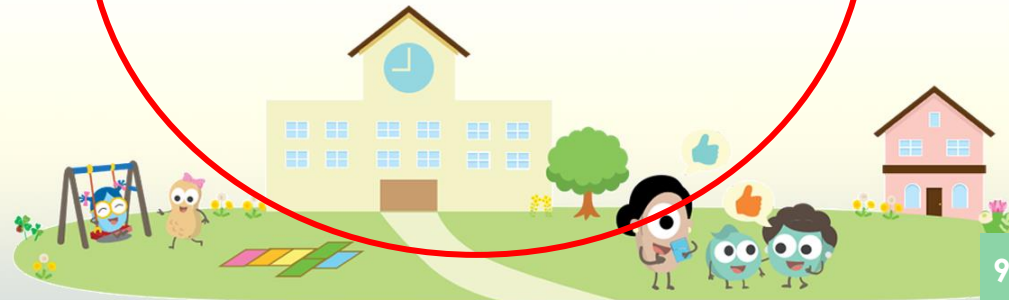
行為操作 Behavioral applications

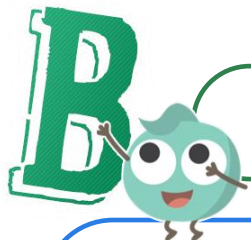
2. 問題為本的反應 (problem-focused reactions)

引導幼兒採用問題為本的處理方法時，可以從**2**個角度入手

Strategy 策略 / 方法

Practice 練習





行為操作 Behavioral applications

2. 問題為本的反應 (problem-focused reactions)

Practice 練習

例子：仔仔 / 囡囡開生日會，媽媽擔心自家製蛋糕會製作失敗

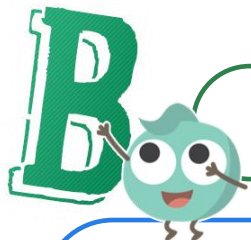
家長可以透過進行適當的練習來面對和處理讓自己擔心的事情

如果家長擔心
自家製蛋糕會
製作失敗



家長可以預早

1. 搜尋蛋糕食譜，嘗試製造數個蛋糕作練習
2. 請教識整蛋糕的朋友
3. 事前報讀製作蛋糕課程學習



行為操作 Behavioral applications

2. 問題為本的反應 (problem-focused reactions)

Practice 練習

例子：幼兒擔心暑期後上學會遲到

家長可以指導幼兒運用一些方法去面對和處理讓自己擔心的事情

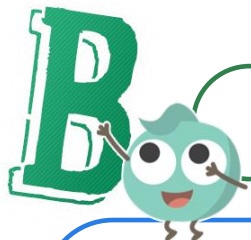
如果幼兒擔心暑期後上學會遲到



幼兒可以

- 前一星期開始9時正上床睡覺
- 前一星期開始逐漸調早起床時間





行為操作 Behavioral applications

2. 問題為本的反應 (problem-focused reactions)

例子：幼兒擔心下星期一要在學校分享小故事

Strategy 策略
/ 方法

家長可以指導幼兒運用一些方法去面對和處理讓自己擔心的事情

Practice 練習

如果幼兒擔心下星期一要在學校分享小故事



- 我（幼兒）就在週末練習 5 次
- 我（幼兒）就與不同的家庭成員分享故事，嘗試講得更流暢
- 我（幼兒）就深呼吸 5 次

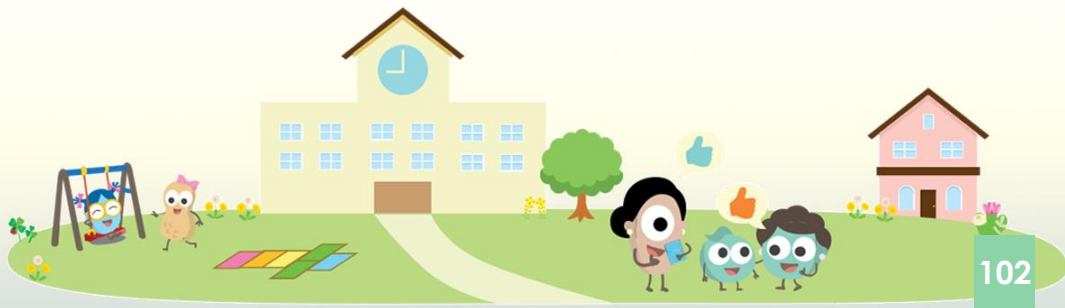


總結

總結

影響情緒調節能力的因素

1. 不同的時間和經歷
2. 幼兒發展
3. 人有較大意欲處理負面情緒
4. 情緒調節策略
5. 腦部結構與情緒處理



情緒處理三辦法

T



想法改變 **Thought changes**

- 協助幼兒建立成長信念
- 引導幼兒樂於採用合適的情緒調節技巧
- 促進正面情緒的發展和減低負面情緒造成的影響

V



言語指導 **Verbal guidance**

- 通過感覺重估及事件過程重估（運用正面讚賞），提升幼兒在情緒波動時自我引導及調節的能力

B

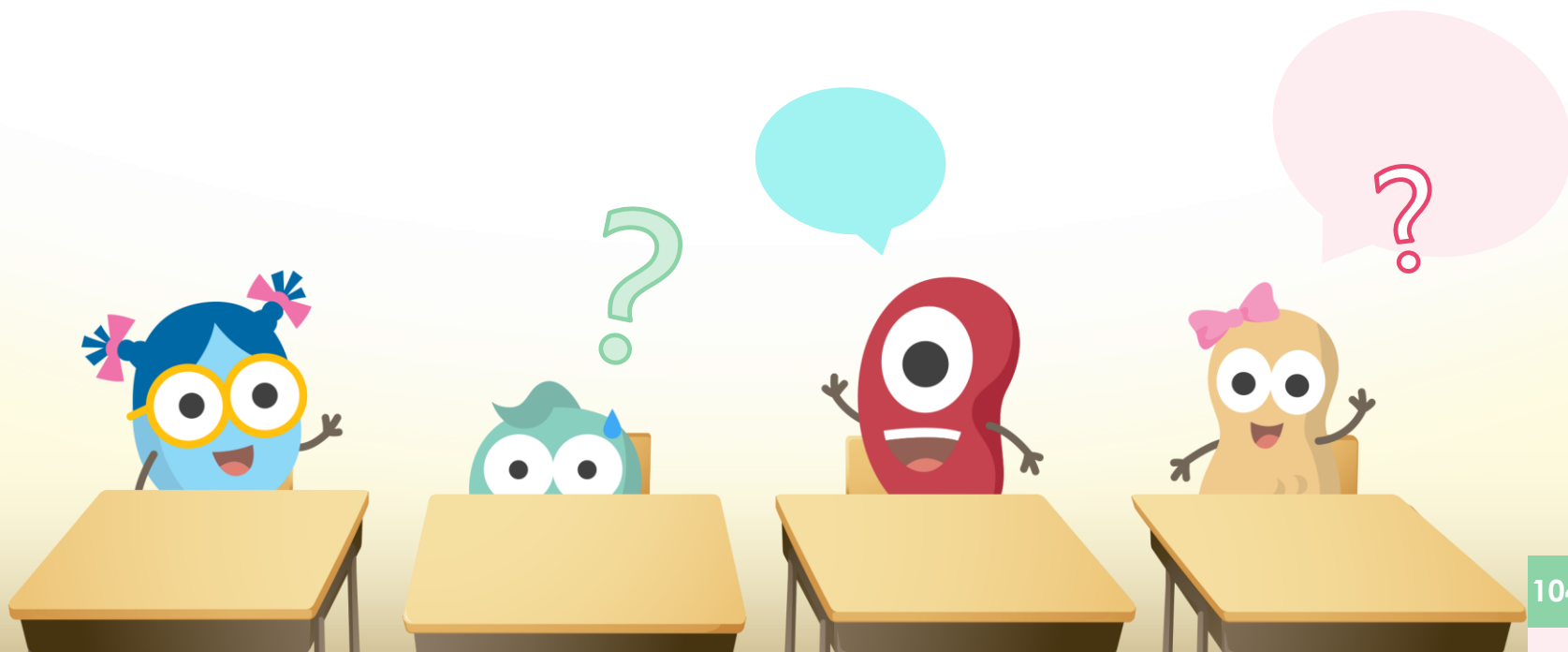


行為操作 **Behavioural applications**

- 教導幼兒情緒為本及問題為本方法來處理負面情緒



問答環節



參考資料

- Augustine, A. A., & Hemenover, S. H. (2009). On the relative effectiveness of affect regulation strategies: A metaanalysis. *Cognition and Emotion*, 23, 1181-1220.
- Cheng, C., Lau, H. P., & Chan, M. P. S. (2014). Coping flexibility and psychological adjustment to stress life changes: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140, 1582-1607.
- Cheung, S. K., & Kwok, S. Y. C. (2003). How do Hong Kong children react to maternal I-messages and inductive reasoning? *The Hong Kong Journal of Social Work*, 37, 3-14.
- Davis, E. L., Levine, L. J., Lench, H. C., & Quas, J. A. (2010). Metacognitive emotion regulation: Children's awareness that changing thoughts and goals can alleviate negative emotions. *Emotion*, 10, 498-510.
- De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2013). Beliefs about emotions: Links to emotion regulation, well-being, and psychological distress. *Basic and Applied Social Psychology*, 35, 497-505.
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House.
- Fabes, R. A., Leonard, S. A., Kupanoff, K., & Martin, C. L. (2001). Parental coping with Children's negative emotions: Relations with children's emotional and social responding. *Child Development*, 72, 907-920.
- Fredrickson, B.L. (1998). Cultivated emotions: Parental socialization of positive emotions and self-conscious emotions. *Psychological Inquiry*, 9, 297-281.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54, 493-503.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford.
- Jamieson, J. P., Mendes, W. B., & Nock, M. K. (2013). Improving acute stress responses: The power of reappraisal. *Current Directions in Psychological Science*, 22, 51-56.
- Lagattuta, K. H., & Wellman, H. M. (2001). Thinking about the past: Early knowledge about links between prior experience, thinking, and emotion. *Child Development*, 72, 82-102.
- 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, 1407-1425.
- Pons, F., Harris, P. L., & Rosnay, M. (2004). Emotion comprehension between 3 and 11 years: Developmental periods and hierarchical organization. *European Journal of Developmental Psychology*, 1, 127-152.
- 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.
- Siegel, D. J., & Payne-Bryson, T. (2014). *No-drama discipline: The whole-brain way to calm the chaos and nurture your child's developing mind*. New York, NY: Bantam Books.

