



愉快的幼兒心理：  
獨立與主動  
3歲前的準備

陳惠卿(Jenny Chan)  
兒童心理治療師  
2016年6月11日

# 個人簡介

## 陳惠卿, Jenny Chan

- 兒童心理治療師
- 認證遊戲治療師
- 香港註冊護士
- 香港註冊助產士
- 曾任幼稚園校長
- 國際遊戲治療協會成員（英國）
- 香港專業輔導協員成員
- 新報專欄作家包括「優越人生」及「伴我童行」

## 學歷

- 輔導學碩士
- 遊戲治療深造文憑（英國）
- 心理學(榮譽)學士
- 護理學(榮譽)學士



# 講座內容

- 如何贏在起跑線？重點？
- 0-5歲兒童的預期發展
- 培養獨立與主動
- 孩子的抗逆力
- 環境及態度
- 常見的兒童情緒
- 處理方法



## 學習重點？

- 現時的學習是...游泳、英文、跳舞各類學科？
- 重點是什麼？



- 十項全能
- 蘋果創辦人喬布斯 ( Steve Jobs )
- 成功的人一生關鍵是能在**逆境中有抗逆力**

# 艾瑞克森的心理社會發展論【人格發展論】 (ERIC H. ERICKSON)



## Stages of Psychosocial Development

何時建立獨立與主動?



# 艾瑞克森的心理社會發展論【人格發展論】 (ERIC H. ERICKSON)

大約年齡	德性	心理社會危機	顯著關係	存在問題	例子*
0—2歲	希望	信任對不信任	母親	我能不能信任這個世界？	餵食、遺棄
2—4歲	意志	自主獨立對羞怯懷疑	雙親	我可不可以成為我自己？	如廁訓練、自行著裝
4—5歲	目的	主動對內疚	家庭	為我自己而做、移動和行動是可以的嗎？	探索、使用工具或創作藝術

\*包括工人姐姐、褓姆的回應

# 艾瑞克森的心理社會發展論【人格發展論】 (ERIC H. ERICKSON)

- 如果**階段**處理好了，人會感到成功掌握，稱為**自我力量 (Ego Strength)**。
- 有高水平的**情商**
- 在逆境的情況下
- 能夠成功地**調節自己**的情緒、痛楚及矛盾



# 獨立與主動？



# 現實生活中？

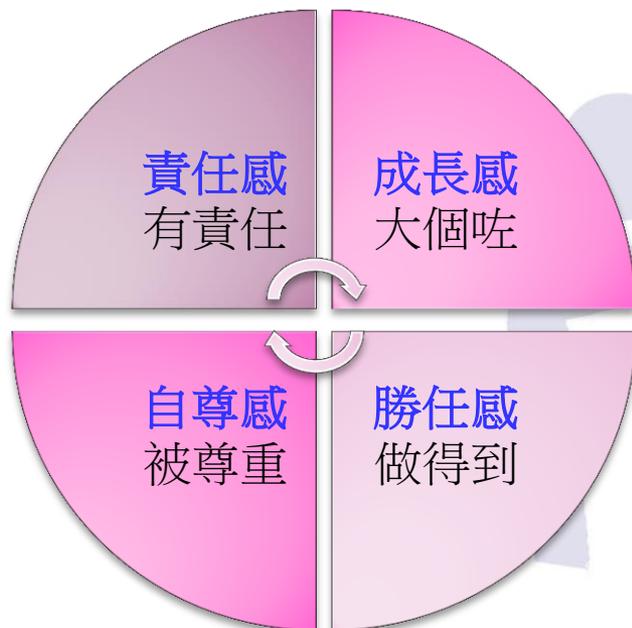
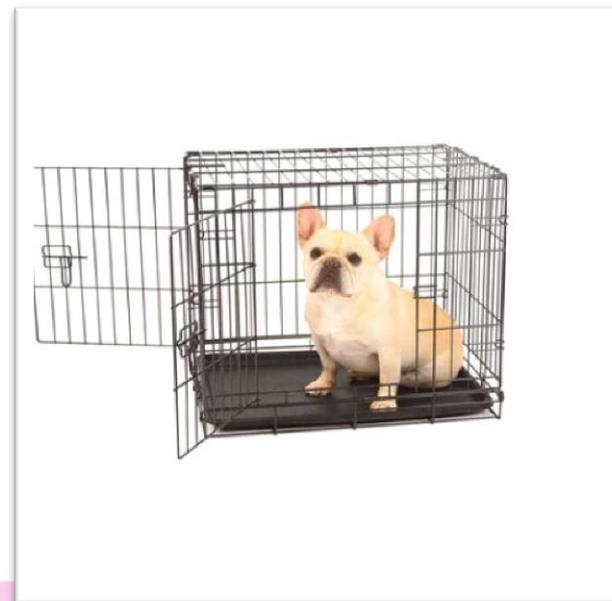


- 愛：幫佢做 ↔ 叫喊和拍打
- 過份保護 ↔ 過份緊張
- → 缺乏獨立與自信
- 叫喊拍打 → 增加挫敗感



# 孩子的抗逆力

- **愛？溺愛與真愛**
- **溺愛：不自覺的過份保護/緊張**
- **每當孩子遇到困難/挑戰時...**
- **自我形象低/缺乏經歷/不敢嘗試**
- **真愛：讓孩子有自信對抗逆境**



Create  
**Confident**  
Kids!

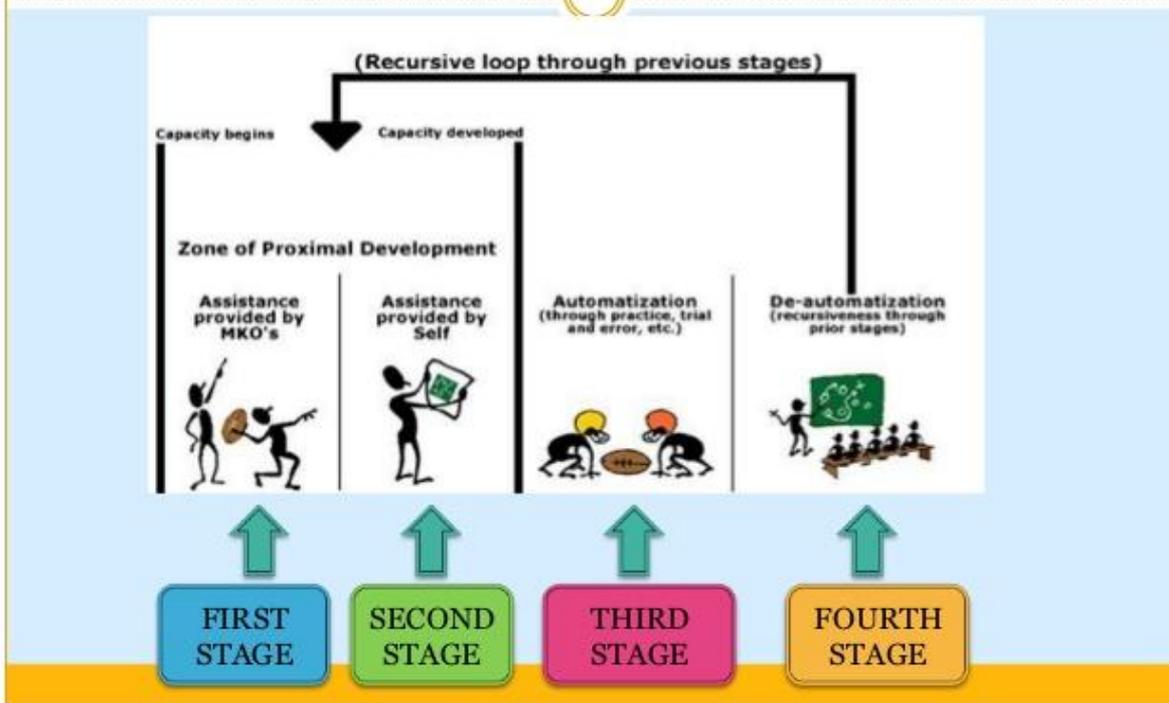


# 培養「獨立」(2-4歲)

## VYGOTSKY [1896-1934]



### THE FOUR STAGES OF ZPD



協助/指導

自己嘗試/實習 → 內在化



# 鼓勵孩子獨立的態度

1. 良好的行為(設置**固定限制**)
2. **耐心地**引導
3. 教孩子解決問題的技巧
4. 建立**積極**的自我形象
5. 學會**自我控制**和合作



# 3歲前的自理能力

## ○ 社交與情緒發展

- 在成人提示下幫忙做簡單的家務，例如：收拾玩具
- 與別人玩扮家家酒或捉迷藏等遊戲
- 回答「你叫什麼名字？」「你今年幾歲？」
- 辨認社區中心的設施，如：麥當奴、地鐵站等

## ○ 語言發展

- 說出形容詞，例如：大 / 小、污糟 / 乾淨
- 明白兩部分指令，例如：擺蘋果喺呢度、拍手摸鼻
- 明白簡單問句，例如：有冇、係唔係、乜野
- 說出雙詞或三詞短句，例如：飲橙汁、媽媽切蘋果

## ○ 生活技能發展

- 握匙羹從碗中舀取食物進食
- 自行用杯進飲而不弄瀉
- 安坐便盆如廁
- 脫下簡單衣物，如：襪子、鞋、褲子、外套

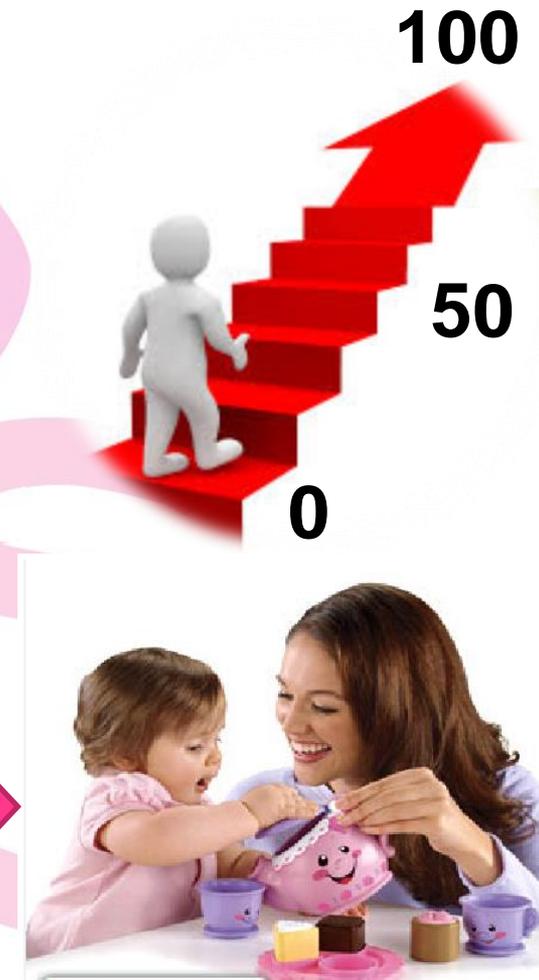
網上可搜尋到的資料！

# 「營造」主動學習環境

- 這 5 技巧幫您創建一個積極主動學習的環境

## 2歲半開始

1. 環境、時間管理
2. 設定明確的規則和具體小目標
3. 讚賞良好的行為
4. 合理回應：同情心與耐性
5. 賞罰一致/分明



# 常見的兒童情緒困難

## 成因？

- 3-5歲(幼稚園)
  - 哭著不要返學
  - 不願意或嘗試表達自己
  - 咬手指、自信不足、尿床
  - 自理能力差
  - 易發脾氣
  - 不守紀律
  - 社交能力不足
- 6歲後(小學)
  - 逃避上學
  - 不懂選擇或解決問題
  - 沒動力、依賴做功課
  - 缺乏獨立思維能力/創造力...



缺乏安全感



缺乏獨立與主動



# 親子遊戲時間：家長角色/態度

## 遊戲中

- 由孩子帶領
- 每天15分鐘



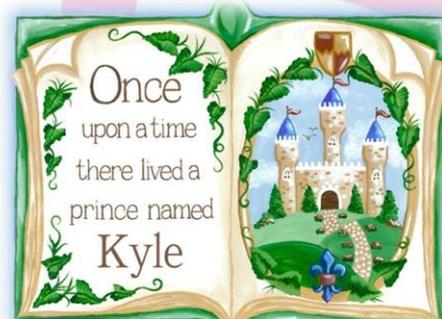
愛

耐性

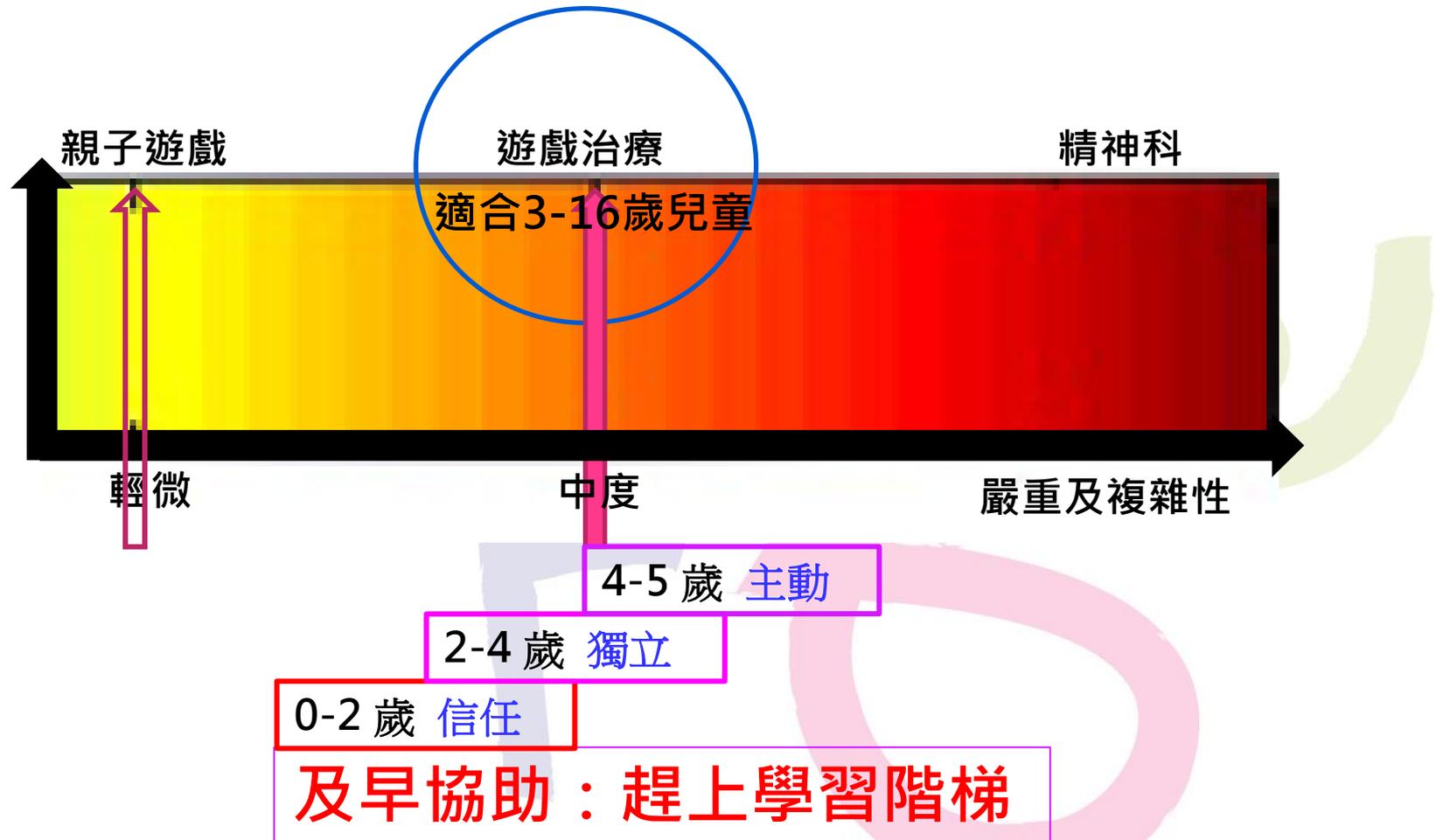
接納

守則

信任

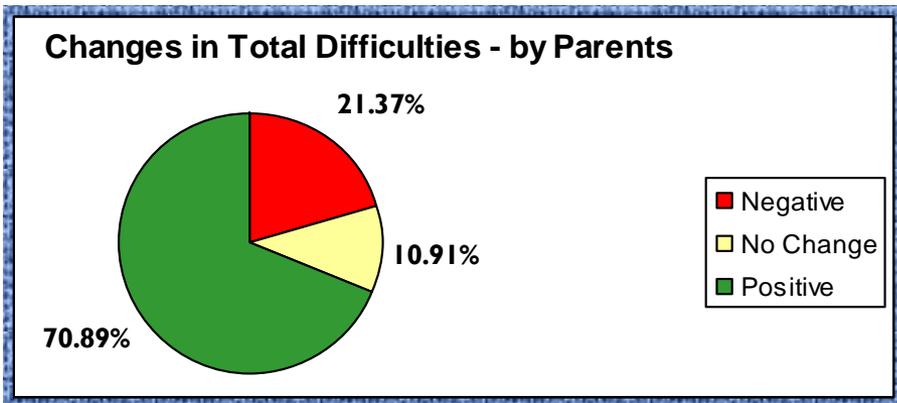
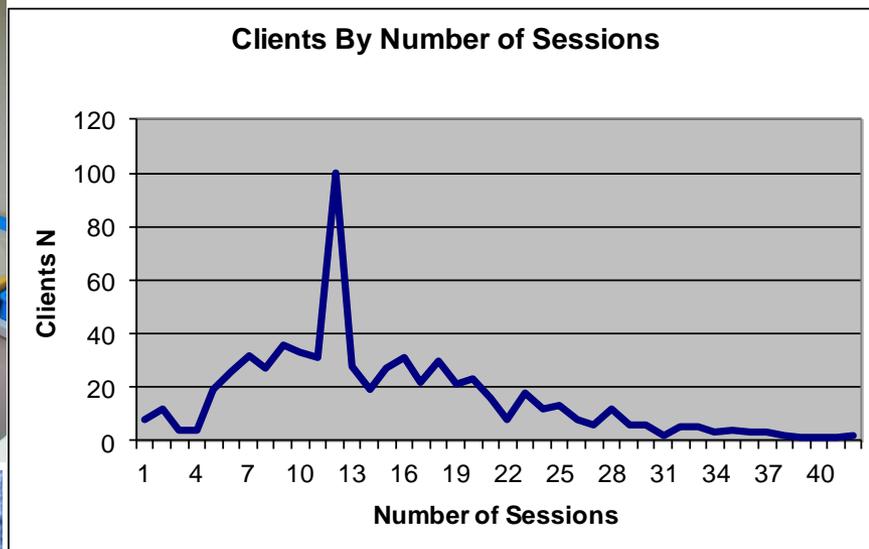


# 從遊戲中學習自我情緒管理 (PLAY THERAPY)

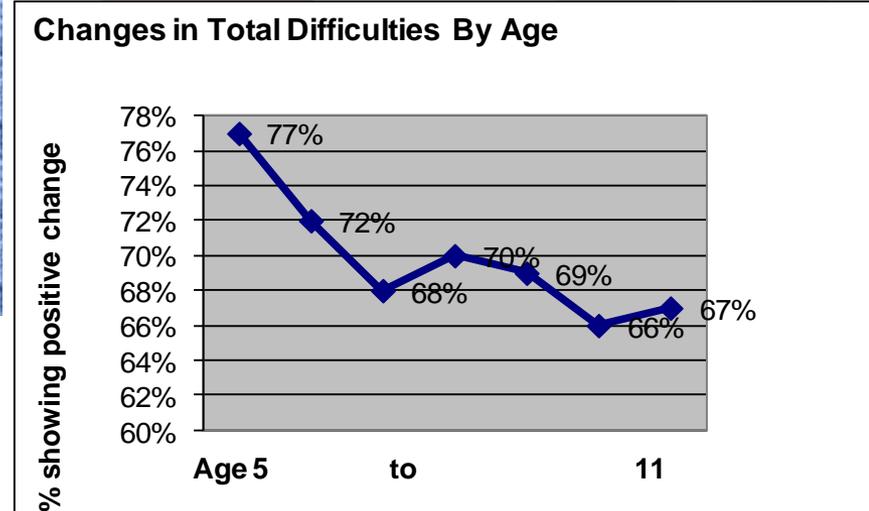


# 遊戲治療

治療12節成效最佳



基本70-88%改善成效



5歲的效果 (77%) > 11歲 (67%)

# 齊齊準備好...

## 有一個獨立又主動的幼稚園生活





Thank You!

