



從遊樂園到幼稚園 3歲前的準備

陳惠卿(Jenny Chan)
兒童心理治療師
2015年6月13日

個人背景

陳惠卿, Jenny Chan

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

學歷

- 遊戲治療深造文憑（Canterbury Christ Church University）
- 輔導學碩士
- 心理學(榮譽)學士
- 護理學(榮譽)學士



2-3歲的轉變



Play
Group

- 心理適應
- 生活規律
- 情緒表達
- 學習目標

講座內容

♥ Welcome to Kindergarten

- 開學前的準備
- 行為情緒表現
- 親子遊戲目的
- 家長正面回應
- 學習終極目標



幼童開學後常見的情緒表現

- 愛喊、不上學
- 過度敏感
- 缺乏自信心
- 表達能力不足
- 人際關係差
- 自理能力差
- 不遵守紀律
- 壞脾氣
- 不合群



學前準備
? playgroup



學前的準備：適應期

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
9:00-9:10	談話 / 早禱	談話 / 早禱	談話 / 早禱	談話 / 早禱	9:00-9:25	兒童團契 / 品格活動
9:10-10:10	區角活動	區角活動	區角活動	區角活動	9:25-10:30	課程延展 / 總結 美藝活動
			(主題教學)	(主題教學)		
10:10-10:35	練習活動	練習活動	練習活動	練習活動	10:30-10:55	練習活動
10:35-11:00	排洗 / 茶點	排洗 / 茶點	排洗 / 茶點	排洗 / 茶點	10:55-11:25	排洗 / 茶點
11:00-11:30	音體活動	音體活動	音體活動	音體活動	11:25-11:55	宗教 / 德育故事
11:30-11:55	主題教學	主題教學	英語活動	英語活動		
11:55-12:00	整理放學	整理放學	整理放學	整理放學	11:55-12:00	整理放學
12:00-1:00	排洗及午膳					
1:00-1:30	聆聽活動 / 集體活動					
1:30-3:00	排洗 / 刷牙 / 午睡					
3:00-3:30	執拾及排洗					
3:30-3:55	下午茶點					
3:55-4:50	練習活動 / 探索活動					
4:50-5:00	整理放學					

上課規律
自理能力
社交表現
學習準備

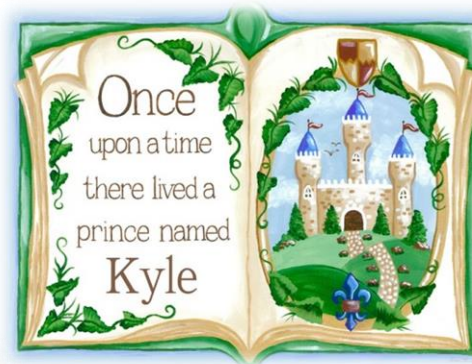
上學前(家庭中)的準備

- 訂立日常時間表
- 生活有規律：作息定時
- 開始學習日常自理
- 如廁訓練
- 飲食習慣：愉快地安坐
- 社交表達
- 良好的親子關係
- 親子遊戲時間



遊戲玩具系列

- 講故事
- 手工美術
- 音樂
- 舞蹈與動作
- 角色扮演
- 布偶及面具
- 沙盤



親子遊戲時間：父母特質

遊戲中

- 由孩子帶領
- 每天15分鐘



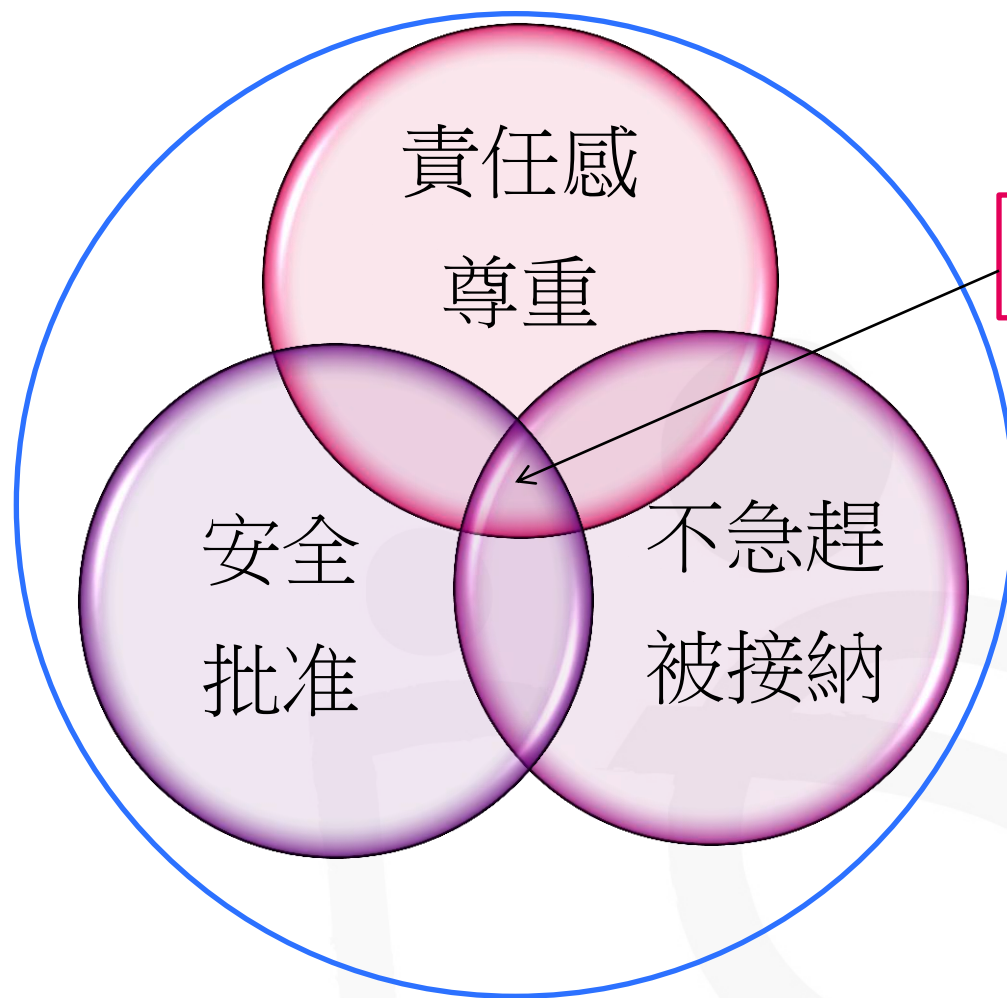
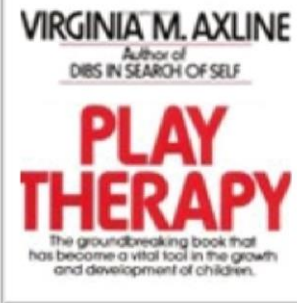
信任

接納

守則

觸覺敏銳

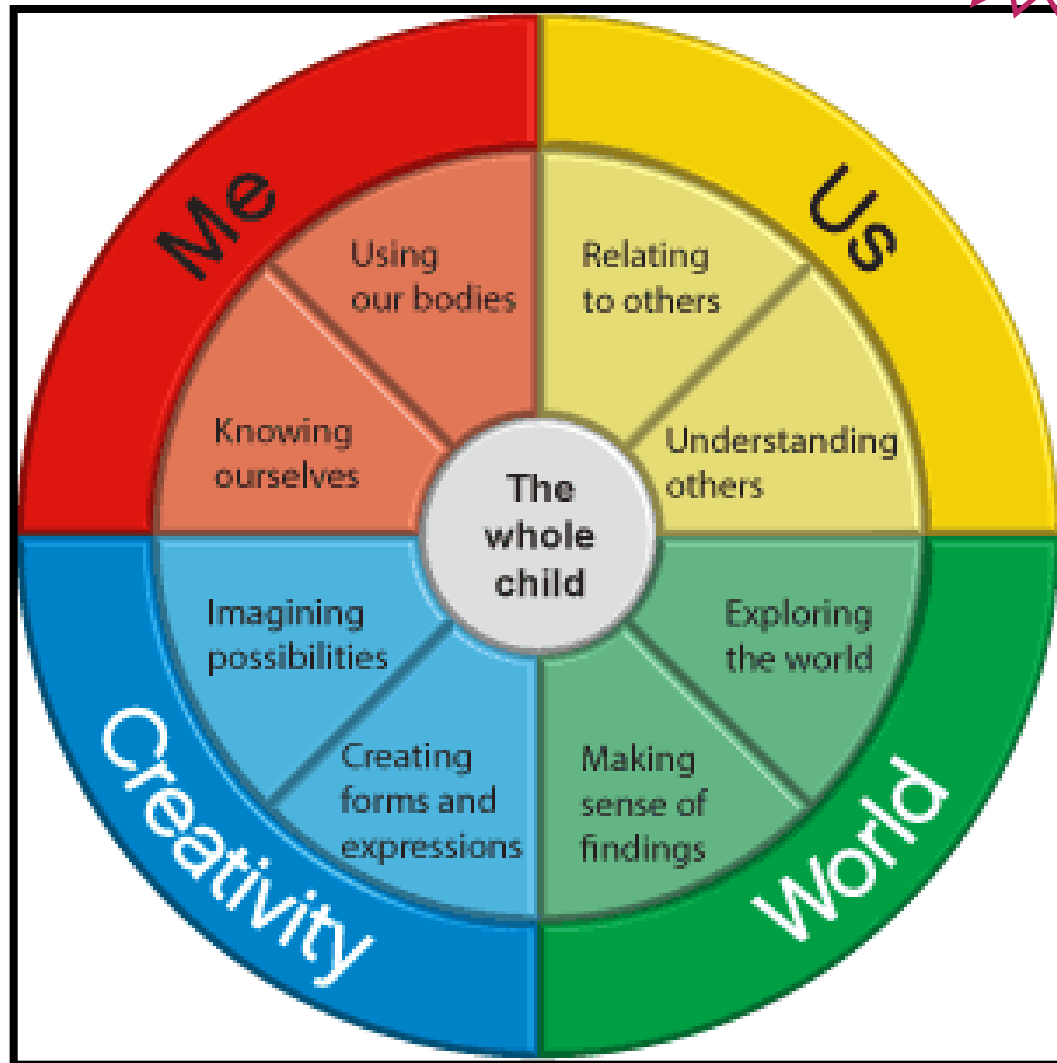
讓孩子得到反省機會



自我認識

遊戲的效果

關顧個人、社交、外界 **潛能**



讚賞：叻 / 好比心機？



- 美國史丹福大學 Dr. Carol Dweck 心理學教授研究
- 小五學生

兒童的信念	你好聰明、叻！	你好比心機！
達到目標	天賦的聰明	學習可改善
受讚賞	聰明	努力、堅持
犯錯時	不可改變	可持續改善
挑戰	恐懼 失敗=不再聰明	興奮 視挑戰為學習機會
評語	抗拒、對方針對	接受、留意改善地方
失敗	放棄	下次再努力
發展空間	固定、限制	持續發展

親子溝通差距

- 家長期望：控制/培育？
- 孩子的潛能：抑制/發揮？
- 遊戲治療讓家長看到孩子的優點、調整自己的回應，發揮孩子潛能
- 家長正面回應



家長正面回應



○安全感

- 孩子：我不想上學！
- 父母：你好驚見唔到媽媽/放學見！

○自律

- 孩子：跑跑跳跳，不願做功課。
- 父母：指著時間表，依家「幾點？要做咩？」

○自制力

- 孩子：做不知弄倒別人的行為。
- 父母：「停！」/按止他的動作

安全感
自律
自制力
責任感
情商

家長正面回應



○ 自制力

- 孩子：在街上哭/鬧要抱
- 父母：「你好想媽媽抱，安靜一分鐘。」

○ 責任感

- 孩子：唔肯認輸！
- 父母：「你準備好未？」

○ 情緒智商

- 孩子：想食飯前食糖。
- 父母：一致地「食完飯先至食糖」

安全感
自律
自制力
責任感
情商



家庭關係



○積極/正面

學習的好基礎



幸福感從哪裡來？



- 自尊 自豪
- 奉獻 超越

價值感

- 道德 給予
- 自律 責任

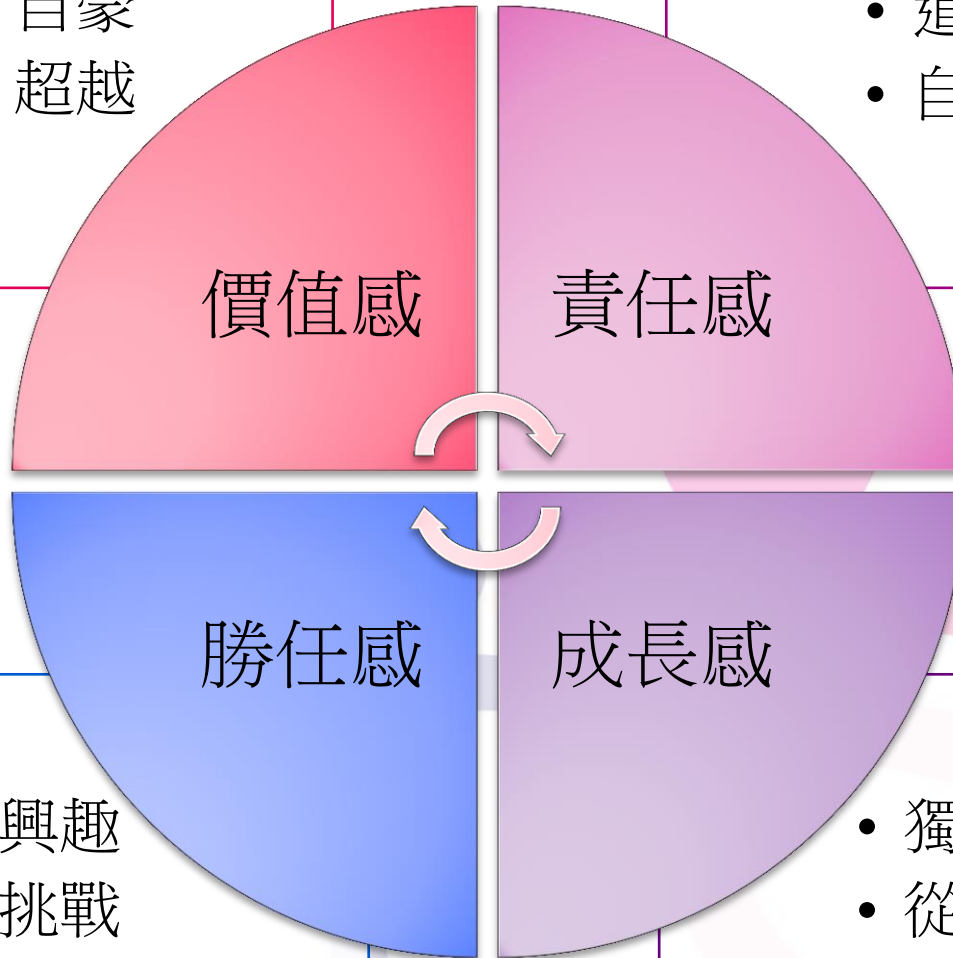
責任感

勝任感

- 自信 興趣
- 創造 挑戰

成長感

- 獨立 成熟
- 從容 自我



自我信念

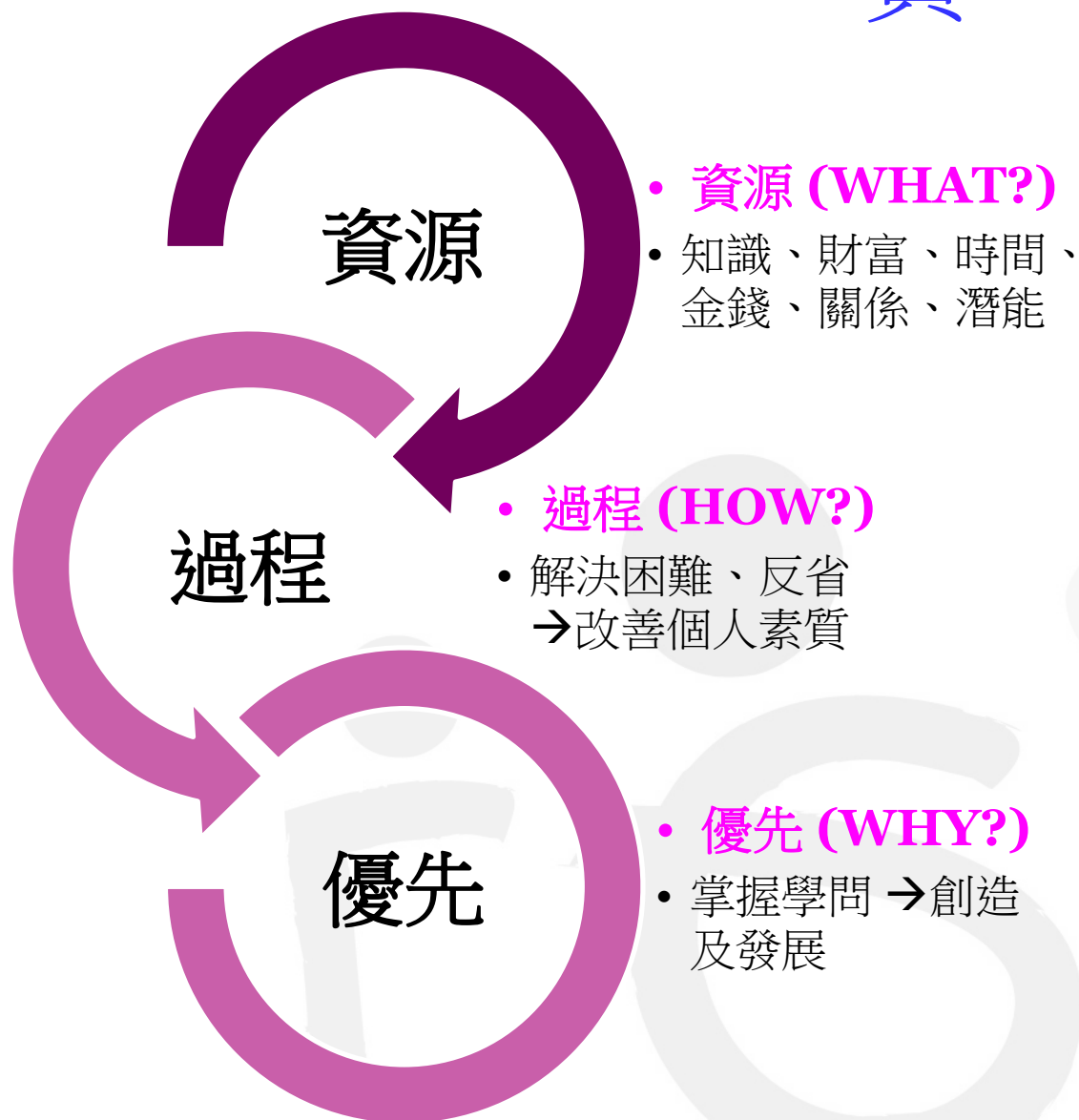


信念：「我做得到！」

每星期上十個興趣班，能夠嗎？

學習終極目標

資・優?

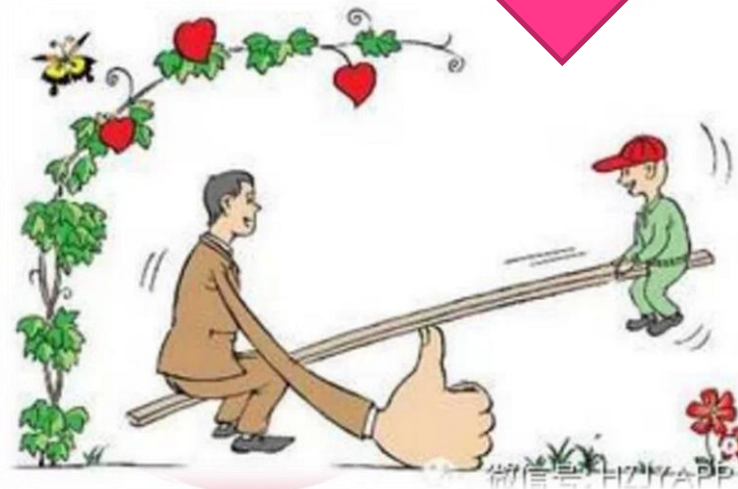




學前教育是關鍵期 愛得正確



- 制定必要日常守則、確定行為規範
- 教導一致
- 說話技巧：平靜、正面回應
- 保持耐心與堅持
- 鼓勵孩子參與家務/校務
- 讓孩子感受到備受尊重





The End



Thank You!