



保良局

教育心理服務(兒青)

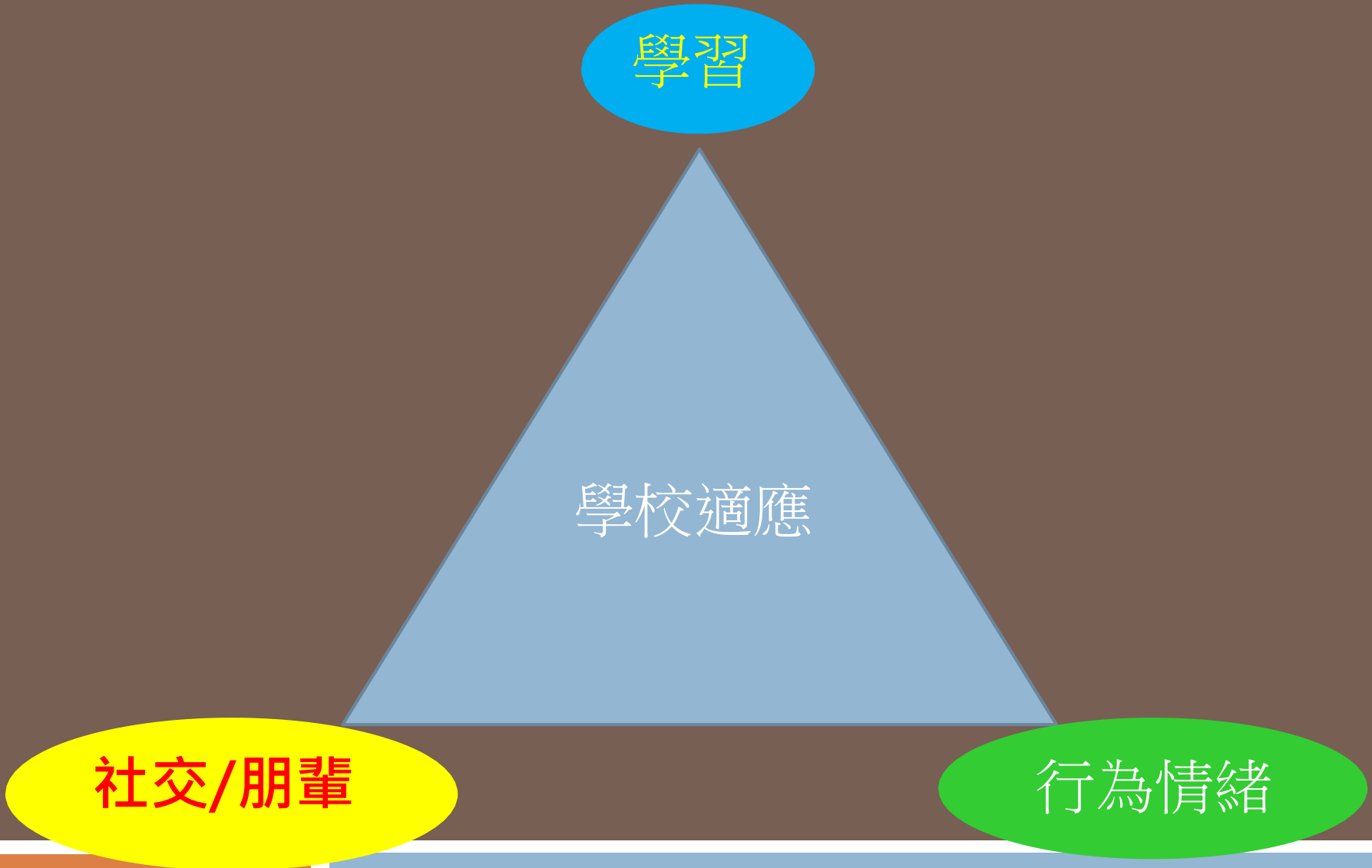
孩子「需要」現情緒？ 支援有情緒行為困難孩子的心理需要

(幼稚園及初小學生)

張溢明

保良局社會服務部
教育心理服務主任

ryan.cheung@poleungkuk.org.hk



情緒察覺 Emotion Awareness

Longitudinal multilevel analyses showed that the variance in **emotion awareness trends was highly predictive for the variance in trends for internalizing problems over time**. The ability to **differentiate discrete emotions was a strong predictor and negatively contributed to all internalising symptoms**. In addition, a diminished tendency to address and value emotions contributed to more depressive symptoms; whereas hiding the own emotions contributed to more worrying and ruminative thoughts. (p. 349)

Rieffe, C., & De Rooij, M. (2012). The longitudinal relationship between emotional awareness and internalising symptoms during late childhood. *European Child & Adolescent Psychiatry, 21*, 349-356.

孩子的發展

Diversity

個別差異

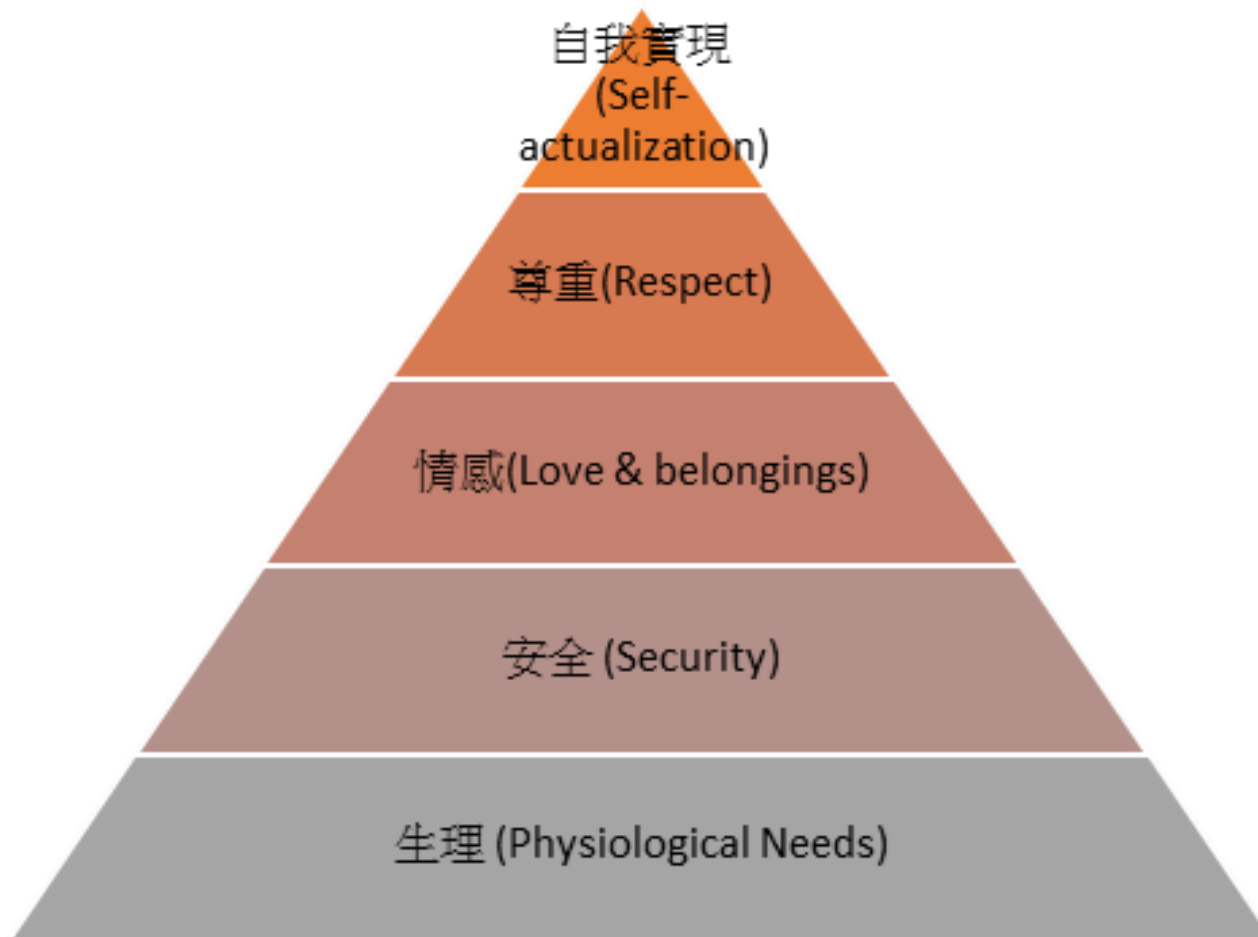
Deviation

偏差

Disorders

障礙

Maslow's Hierarchy of Needs



Maslow's Hierarchy of Needs

自我實現 (Self-actualization)	運用個人潛力，具有創造力，能應付成長上的挑戰
尊重 (Respect)	自尊感、他人對自己的重視和認同
情感 (Love & belongings)	被關懷和接納、與他人有情感連繫、有歸屬感、發展友誼
安全 (Security)	身體安全、受到保護、家庭穩定性、生活規律
生理 (Physiological Needs)	生存的基本條件：食物、水、住所、空氣、睡眠、如廁

行為目標

目標	表面信息	隱含信息
權力鬥爭 Power Struggle	我的重要性，在於我控制一切	讓我幫手，給我選擇
尋求注意 Attention Seeking	我受關注，我才重要	請你注意我
能力不足 Inadequacy	我很差，請不要對我有期望	不要放棄我，請引領我進步
報復 Revenge	我不屬於這裡，我受傷，所以我要傷害人	請正視我所受的傷

Dinkmeyer, D. C., McKay, G. D., & Dinkmeyer, J. S. (1990). *Parenting young children: Helpful strategies based on Systematic Training for Effective Parenting (STEP) for parents of children under six*. New York: Random House Inc.

A.R.T.

Power Struggle	Alternative
Attention Seeking	
Inadequacy	Repetition
Revenge	Talking about feelings

幼稚園升小

轉銜與學校準備

兒童適應

- 小一頭3個月：
 1. 基本生理需要混亂
 - 進食、睡眠
 2. 不恰當情緒行為
 - 發怒、侵略
 - 退縮、低落
 3. 不恰當社交表現
 - 依附行為
 - 不專注
 4. 不恰當遊戲活動
 - 破壞、侵略性遊戲

Wong, A., & Wu, Y. S. (2006). Children's fear, stress and coping during transition from kindergarten to school. *Hong Kong Journal of Early Childhood*, 5, 39-45.

兒童適應：困難來源

1.	校規	55.8%
2.	教師/學習	47.8%
3.	同學關係	37.2%
4.	傳遞信息	15.9%
5.	被欺凌	14.2%
6.	學校環境	8.0%

Wong, A., & Wu, Y. S. (2006). Children's fear, stress and coping during transition from kindergarten to school. *Hong Kong Journal of Early Childhood*, 5, 39-45.

孩子的角度

1. 身份轉變？
2. 期望轉變？
3. 環境轉變？

Chan, W.L. (2010). The transition from kindergarten to primary school, as experienced by teachers, parents and children in Hong Kong. *Early Child Development and Care*, 180, 973-993.

一般應對策略 – 選擇

1. 嘗試改變困境：更努力做好自己
2. 積極解決困難：想方法解決
3. 尋求家長、老師、朋友支持
4. 做些自己感覺較好的事
5. 迴避、沉默、反抗

高班孩子

- 多能夠準確地預測小一困難和壓力
 - 學習內容
 - 個人自理
 - 同儕相處
 - 老師要求
 - 學校規則

Wong, M. (2015). Voices of children, parents and teachers: How children cope with stress during school transition. *Early Child Development and Care*, 185, 658-678.

A.R.T.

Power Struggle	Alternative <ol style="list-style-type: none">1. 讓她選擇是否需要「大姐姐」幫忙2. 老師主動安排讓其正面表現的機會 (如小幫手)3. 留意其他好行為、合作行為表現4.5.
Attention Seeking	
Inadequacy	Repetition <ol style="list-style-type: none">1. Scaffolding2. Differentiated instruction
Revenge	Talking about feelings

宏觀支援

學校環境的預防氣氛

Environment 環境調節

- 利用不同的提示（ cues ）幫助孩子內化（ internalize ）規矩及步驟
 - 圖示、標語
 - 口號、歌曲
 - 音樂、聲效

林瑞芳、羅偉柏（2014）。《讓你的學生投入學習》。香港：優質教育基金。

Environment 環境調節

1. 對孩童有意義
2. 孩童能夠明瞭
3. 明顯而突出
4. 介於孩童執行前或執行時
5. 逐步與語言結合
6. 可獨立使用

Bodrova, E., & Leong, D.J. (2007). *Tools of the Mind: The Vygotskian Approach to Early Childhood Education*. (2nd ed.). Upper Saddle River, New Jersey: Pearson.

幼稚園師生關係密切

- 運用更有效的策略
- 更快完成工作
- 效果：延伸至小學階段

“Although Piaget focused almost exclusively on cognition and the development of logic, and did not fully appreciate the fundamentally **social-emotional nature** of the processes he described, it is obvious that cognitive processes in children **do not happen in a purely rational domain**, separated from social interaction...”

Ahnert, L., Milatz, A., Kappler, G., Schneiderwind, J., & Fischer, R. (2013). The impact of teacher–child relationships on child cognitive performance as explored by a priming paradigm. *Developmental Psychology, 49*, 554-567.

良好師生關係

- 較佳的內在學習動機 (intrinsic motivation) 及學習效能 (self-efficacy)
- 較樂意投入於學習工作
 - ▣ 較能積極主動參與較複雜的遊戲
 - ▣ 較少有退卻的行為
- 受智力的影響較少
- 較少有攻擊性行為表現 (behavioral inhibition)
- 展現有彈性的行為模式 (cognitive flexibility)

Ahnert, L., Milatz, A., Kappler, G., Schneiderwind, J., & Fischer, R. (2013). The impact of teacher–child relationships on child cognitive performance as explored by a priming paradigm. *Developmental Psychology, 49*, 554-567.

Proactive & Reactive

積極主動策略

- 預防性
- 在情況惡化前介入處理，作出可行的改為
- 正面的班級管理
- 對**正面行為**會給予**恰當回應**

被動回應策略

- 補救性
- 在問題行為出現後作出反應
- 反應通常為懲罰

Roorda, D. L., Koomen, H. M. Y., Spilt, J. L., & Oort, F. J. (2011). The influence of affective teacher student relationships on students' school engagement and achievement: A meta-analytic approach. *Review of Educational Research, 81*, 493-539.

思想心態

- “Good teacher-student relationships are critical for students to learn self-control” (empathic mindset)
- or how “punishment is critical for teachers to take control of the classroom” (punitive mindset).

Okonofua, J. A., Paunesku, D., & Walton, G. M. (2016). Brief intervention to encourage empathic discipline cuts suspension rates in half among adolescents. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 113, 5221-5226.

學生為本的班級經營

- 孩子發展階梯 VS 過高要求
- 連繫核心價值 VS 隨心所欲
- 孩子參與自主 VS 過度管理 (over-manage)
- 正面鼓勵遵守 VS 負面脅迫
- 合理邏輯後果 VS 無關因果

Brooks, R., & Goldstein, S. (2008). The mindsets of teachers capable of fostering resilience in students. *Canadian Journal of School Psychology, 23*, 114-126.

3R of Student-Centred Discipline

26

- Reinforcing 能強化
- Reminding 能提醒
- Redirecting 能指引

回應有何分別？

27

1. 「喂！你地肯坐好、拎書本出嚟未呢？」
2. 「係咪得坐喺前面嘅同學先聽到鐘聲！」
3. 「我見到有啲同學好好已經攤左書出來，準備好上課！」
4. 「上課鐘響了後，大家覺得應該點樣準備上課？」

Reinforcing 能強化

28

- 適用於**所有**學生
- 指出**具體的行為** (不提學生名稱避免比較)
- 表達對學生的能力及努力有信心 (我見到你.....)
- 指出學生近似的行為 (我發現同學開始.....)
- 接下來是問一個問題來**擴大學生的思維** (你如何做得到.....)
- 強調老師個人認可的描述
- 反映了重要的目標和價值

Reminding 能提醒

29

- 假設：學生是**有能力**的學習者，**有良好的意圖**
- 能**自我控制**和有**內在動機**
- 幫助學生記住期望
- 提示孩子自己記住期望

- 基於**明確確定**的期望
- 簡短
- 一個**問題**或陳述
- 主動或被動

Reminding 能指引

30

1. 示範

2. 回想

3. 選擇

微觀支援

孩子個人成長發展

溝通風格

主動建設

主動破壞

被動建設

被動破壞

正向補償

- 正向 VS 負向 = 3:1
- 安全環境中

溝通風格

	建設性	破壞性
主動	<ul style="list-style-type: none">• 開心地聆聽• 加以追問• 熱情支持• 對方感到被明白	<ul style="list-style-type: none">• 指出當中不足或問題之處• 打斷話題• 對方感到尷尬、苦惱、黷怒
被動	<ul style="list-style-type: none">• 平靜回應• 表現冷淡• 對方感到不被重視、忽略、誤解	<ul style="list-style-type: none">• 忽視對方• 表現不感興趣，不展開任何話題• 對方感到失望、困惑、懊惱

有效情緒溝通

1. (正面情緒事情) A.C. - 主動描述情緒 + 引申助興
2. (負面情緒事情) E.R. - 同理耐心聆聽 + 反映情緒

回應正面情緒 – A.C.

回應	背後向孩子反映的意思
「啊，係呀，咁乖。」	雖然欣賞孩子，但對孩子的分享不太感興趣，無意鼓勵孩子進一步表達感受。
「我派緊簿呀。」	忽略或不太在乎孩子的想法和感受。
「你自己啲功課執好未先，咁得閒幫人執嘢？」	不認同孩子的感受，認為事情對孩子不會有好處。
「係呀，你做好幫手，幫偉童執野。佢有唔該你嗎？」	讓孩子感到老師在乎，聆聽孩子、反映感受之餘，以帶有稱讚的說話，進一步鼓勵孩子表達事情和自己的感受。

回應負面情緒 – E.R.

回應	背後向孩子反映的意思
「張老師教你點做嗰陣，你係咪無專心聽清楚呀？」	責難孩子未有做好功課，認為孩子應負最後責任。
「係呀，好小事，快啲收聲！」	不太在乎孩子的想法和感受，表現出自己對孩子的情緒表達感到煩擾。
「唔緊要啦，下次就會好啲。」	不認同孩子的情緒感受，刻意地淡化事件。
「我見到你好唔開心，感覺到因為做得唔夠好而失望你其實係咪都係想做好啲。」	接受孩子的情緒感受，聆聽孩子的分享，反映孩子的感受之餘，進一步鼓勵孩子表達自己的想法。

情緒自控「如果」計劃

38

- 與孩子一同**想像**身處在有可能會出現情緒波動爆發的情境
- 一般來說，經過「**想像實習 (mental rehearsal)**」這種處理方法，往後日子孩子將**更樂於採用**

Gollwitzer, P.M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54, 493-503.

Natraj, N., & Ganguly, K. (2018). Shaping reality through mental rehearsal. *Neuron*, 97, 998-1000.

情緒處理「想像實習」

39

第一步

「如果 我要見到他
(可能引起孩子情緒的事情緣由.....) , 」

第二步

「我就 向前望最遠的地方 ,
深呼吸 3 下 (經選擇的行為做法) 。」

總結

- P.A.I.R.
- A.R.T.
- 宏觀 – 環境
- 心態
- 微觀 – 技巧