崇真會美善幼稚園（馬鞍山）
Tsung Tsin Mission Graceful Kindergarten (Ma On Shan)

地址：馬鞍山錦泰苑錦泰商場1樓　電話：3124 7322
傳真：3124 7312　網址：http://www.mosgraceful.edu.hk

校刊

第三十八期 2023年1月

學前兒童常見的情緒表現

《「花萼行動」精神健康教育資料系列——學前期兒童情緒教育錦囊》（青山醫院精神健康學院，2007）

不論兒童或成年人，每個人都有情緒，只是兒童表達情緒的方式比較簡單和原始。要給學前兒童進行情緒教育或輔導，除了瞭解孩子在這階段的發展興趣和能力外，也要認識他們的情緒表現。因此以下就讓我們談談學前期兒童較為常見的情緒表現，好讓大家更明瞭孩子情緒背後的訊息，從而作出適當的回應。

快樂



學前期是兒童愉快的階段，只要他們的需要得到滿足，或者他們能夠完成一些事情，他們便會感到快樂。所以，只要有學前期兒童出現的地方，我們不難看到笑臉、鼓掌、蹦蹦跳、熱情的擁抱、笑聲等，這就是他們快樂的表現。

興奮



學前期兒童有時在玩耍的過程中，因為過份投入和緊張，情緒顯得有點失控，不能自制，這是由於他們太興奮了。他們興奮的時候，可能變得不可理喻，大叫、尖叫、大笑或大哭、手舞足動、到處亂跑，甚至會咬人、打人。

情愛



情愛是兒童對照顧者和親人，或心愛的玩具、動物所流露出來的喜歡情感。他們多以依偎或擁抱的方式去表達這種情緒。兒童需要體會愛和被愛的感受，才能懂得關心別人，這是他們發展愛心的基礎。

好奇



學前期兒童的求知慾很強，他們希望知道身邊的一切人、事、物。任何新奇、特別、神秘的事物，只要他們從未接觸過，這一切都可以引發他們的好奇心。因此，他們總愛每事問，他們不單只口多，有時還會手多腳多的去探索事物。

好勝



除了求知慾強之外，兒童也有很強的好勝心。他們喜歡炫耀自己擁有的東西，從而取得優越感和得到別人的讚賞。照顧者應多嘉許他們的良好表現，給予他們自我表現的機會，好使兒童的好勝心得到滿足。

生氣



生氣是兒童最常表現的一種負面情緒。例如：他的要求未能即時滿足，又或者與別人爭玩具，這些情境都會使兒童感到挫敗，使他們生氣。當生氣變得強烈時，兒童會感到憤怒，而憤怒的情緒就會爆發成脾氣。這時，兒童通常會嚎哭、在地上滾動，甚至打人、踢打東西、破壞物件等。

悲傷



當兒童失去某些東西、人或事件時，便可能出現悲傷的情緒。最常見的就是失去玩具，或玩具毀壞了。但有時他們會以悲傷表達其他感受，例如失望、身體不適、孤單、沉悶、生氣或委屈等感受。

嫉妒



嫉妒是基於兒童缺乏安全感，而對人的一種敵意及憤怒的心理反應。兒童的嫉妒心通常出現在兄弟姊妹之間的爭寵。當父母的關心或讚賞轉移至別人身上時，兒童便覺得自己被愛的地位已被對方搶奪了，因而感到妒忌。兒童嫉妒的表現，包括行為倒退（如尿床、吮手指等）、拒絕進食、反叛、頑皮、偽裝生病或害怕，目的無非是要尋求注意。

害怕



當兒童意識到危險的事情，又不能應付的時候，他們就會感到害怕，亦即是驚慌的情緒。驚慌可以提高兒童對危險的警覺，但也會阻礙他們探索的信心。他們的反應大多是大哭、躲避、跑開或逃離現場、緊張、甚至發抖等，這都是兒童求助的訊息。

引導幼兒正確宣洩情緒方法

兒童明白自己的情緒後，照顧者必須為他們設立宣洩情緒的原則，鼓勵他們適當地表達情感。一般來說，照顧者可以為兒童設定下列宣洩情緒的六大原則：

三「不」

1. 不可以傷害自己
2. 不可以傷害別人
3. 不可以破壞物件

三「要」

4. 要選擇合適的方法
5. 要選擇合適的時間
6. 要選擇合適的地方



照顧者可根據以上的原則，協助兒童想像遇上不同情緒時的宣洩方法，以有趣的圖像記錄這些方法和可以尋求協助的渠道，並張貼在兒童經常看到的地方。例如：兒童玩玩具的地方、睡房等，作為兒童即場的提示或有需要時的參考。

與此同時，照顧者也要為兒童建議一些即時平靜情緒的方法，例如：提議他們作深呼吸、離開現場、尋找協助、轉移注意或教導兒童使用自我安慰的說話等。但這些方法需要在平常時間中不斷綵排和預演，才能在需要時使用出來。

建議方法：

(1) 說故事、談感想

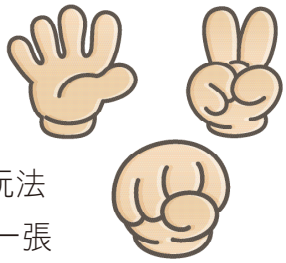
學前期兒童最愛聽故事，照顧者可以向他們講解故事中人物或動物的感受，有時甚至請兒童代入角色，讓他們分享親身的感受。與此同時，照顧者可以預備相關的情緒詞彙，教導兒童描述情緒的用詞。故事教材及內容要簡單、角色鮮明，最好是孩子熟識的事物，而每次只著重介紹一至二種情緒便足夠了。例如：

龜兔賽跑——可教導兒童驕傲和失望的感受。

三隻小豬——可教導兒童害怕和生氣的情緒。



(2) 遊戲方式



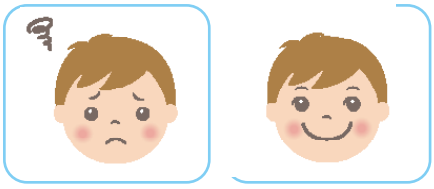
例如：情緒「包、剪、揼」

（一）第一種玩法：

用傳統猜「包、剪、揼」的玩法

1. 猜勝的一方可得哈哈笑咭一張
2. 猜輸的一方，要抽情緒咭一張，然後與預備好的詞語咭配對，配對正確者便可得哈哈笑咭一張
3. 最後擁有最多哈哈笑咭者為勝

情緒咭的例子：



詞語咭的例子：



哈哈笑咭的例子：



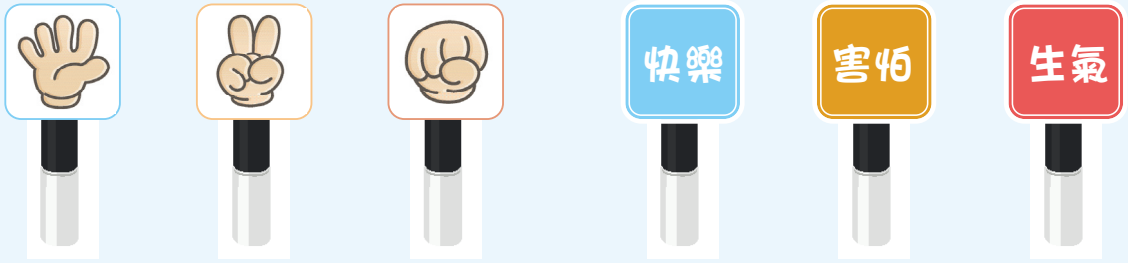


（二）第二種玩法：首先要製造「包、剪、揼」的紙咭，
每張咭背面都要寫上一種情緒詞語或圖畫。例如：

正方咭　　背面



或手形咭　　背面



玩法是利用「包、剪、揼」，猜輸的一方，要扮演對方紙咭上的情緒。
而較年長的兒童可以要求他們說出一次相關的經驗或事件等。

節錄於《「花萼行動」精神健康教育資料系列——學前期兒童情緒教育錦囊》
（青山醫院精神健康學院，2007）

美善圖書館 圖書推介

告訴我，你怎麼了？

文：茉莉•帕特，
出版：上誼文化實業股份有限公司

書中介紹了生活中不同的情緒，幫助兒童清楚分辨自己的心情，掌握表達方式，做自己情緒的小主人！



菲力的17種情緒



文：迪迪耶•李維，
出版：米奇巴克有限公司

爸爸媽媽可和兒童一起閱讀和討論，幫助兒童了解、管理與表達情緒感受，學習解決生活中的情緒問題。

美善圖書館中也有不少有關情緒的圖書，家長可以帶小朋友一起來借閱啊！

各種各樣的情緒——感覺大書

（文：瑪莉•霍夫曼，出版：維京國際股份有限公司）

書中利用不同人物，讓兒童認識不同的情緒，也幫助兒童了解別人的感覺。



K1 活動照



分享我的家庭照



好玩的傳聲筒



適應週製作親子美勞





我們一起參觀學校



彩虹傘真好玩



有益的蔬菜



用嗅覺分辨不同的氣味





製作美味的小饅頭



有趣的合作畫



齊來敬拜天父





製作漂亮的相架



自製沙槌樂器

K2 活動照





到超級市場購買有益的食物







參觀麵包店



認識不同的蔬菜





製作麥芽糖夾餅





參觀陽光笑容小樂園

敬拜上帝日



我會清潔







我是小廚師









視覺藝術課繪畫水墨畫







參觀陽光笑容小樂園



中秋節玩花燈

K3 活動照


參觀香港藝術館


我們把舊衣回收




製作藝術展展品


平面作品真有趣


蹺蹺板真好玩




穿著不同的服飾


一同觀察立體作品


我們來舉辦藝術展


敬拜上帝日


一起畫水墨畫


製作環保酵素


齊來玩花燈



親子上學堂（上午）





















親子上學堂（下午）

























家長學堂活動相

早年在疫情之下，家長學堂很多活動需要停辦。終於，在今年開始，家長學堂能重新再次舉辦很多不同活動讓家長一同到校參與，一起來看看家長學堂早前所舉辦的活動吧！



烹飪班製作蝴蝶酥及腸仔酥





爺爺嫲嫲訓練班





製作香薰唇膏



老師喜訊

本校有兩位老師於2022年12月舉辦婚禮，以及有一位老師於7月時誕下兒子，讓我們一同來為他們送上祝福吧！

尹學文老師添丁





楊安淇老師婚照

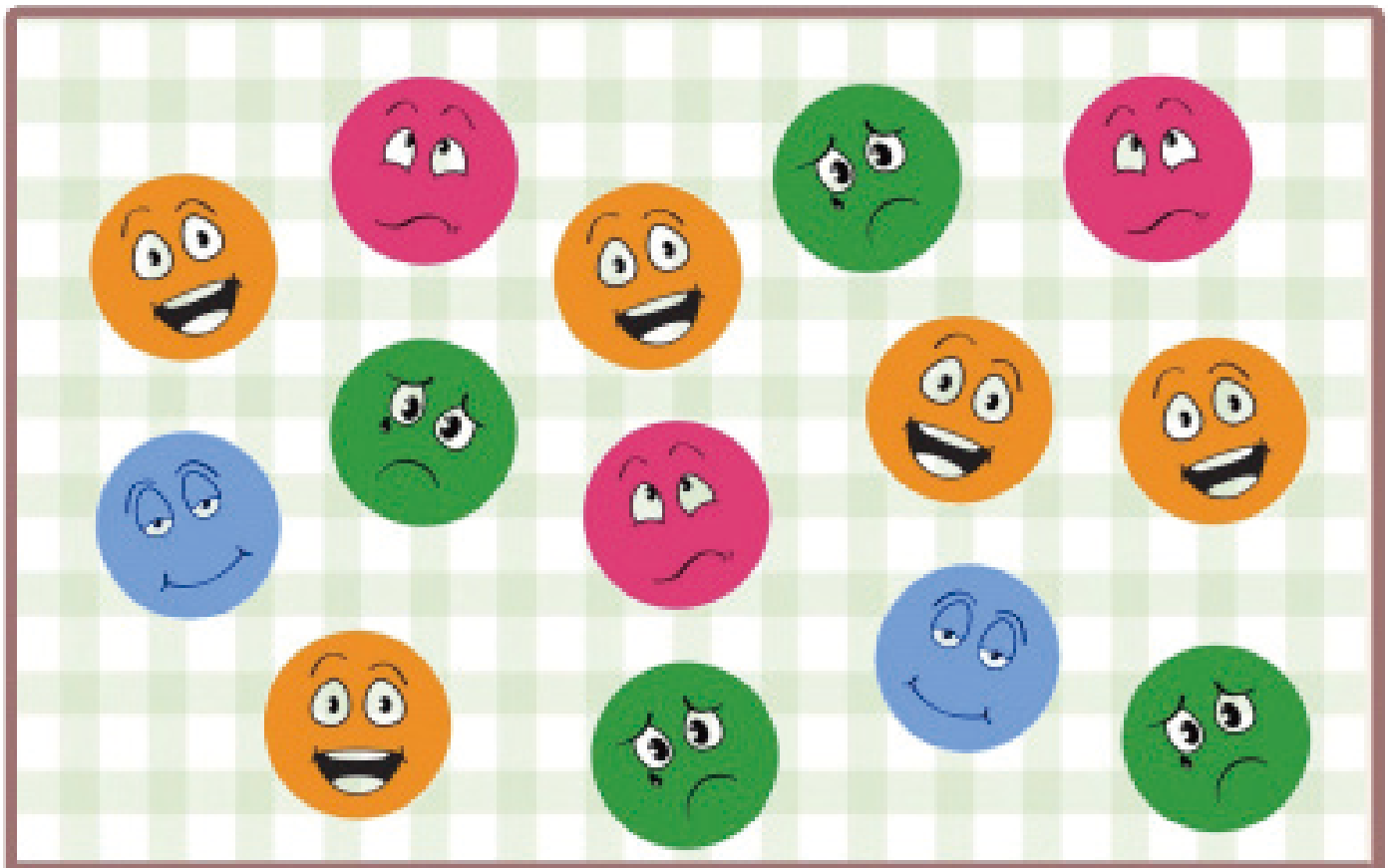


麥家翹老師婚照

小遊戲
趣味表情數一數



小朋友，以下有多少種表情圖案呢？請數一數各種表情圖案的數量，並寫在下面的橫線上吧！



 ：_____

 ：_____

 ：_____

 ：_____

答案  ：5  ：2  ：3  ：4

編輯委員：
龍嘉慧老師、尹學文老師、黃佩欣老師、李珮賢老師、曾尹琪老師、韓淑宜老師、李鎂淇老師