

三歲幼兒情緒教育起步走

臺北市立育航幼兒園 孫慧如

摘要

幼兒園是孩子首次接觸較大團體的重要階段，在此階段，幼兒會大量的面對他人，與同伴互動、遊戲、學習...等，人與人之間因為互動自然會產生的許多問題，包括情緒反應。幼兒必須學習如何辨識情緒、表達與處理情緒，以建立良好同儕互動。在我們的班級中，有幾位缺乏情緒管理及調解自身情緒問題的幼兒，常使得班上經常性地引發衝突行為，也帶動班上其他幼兒，為了能增進班級幼兒的情緒管理與調節能力，我們與孩子一起努力，期盼孩子能適度的表現自己的情緒，學習與同伴友善共處。

關鍵字：小班 情緒教育

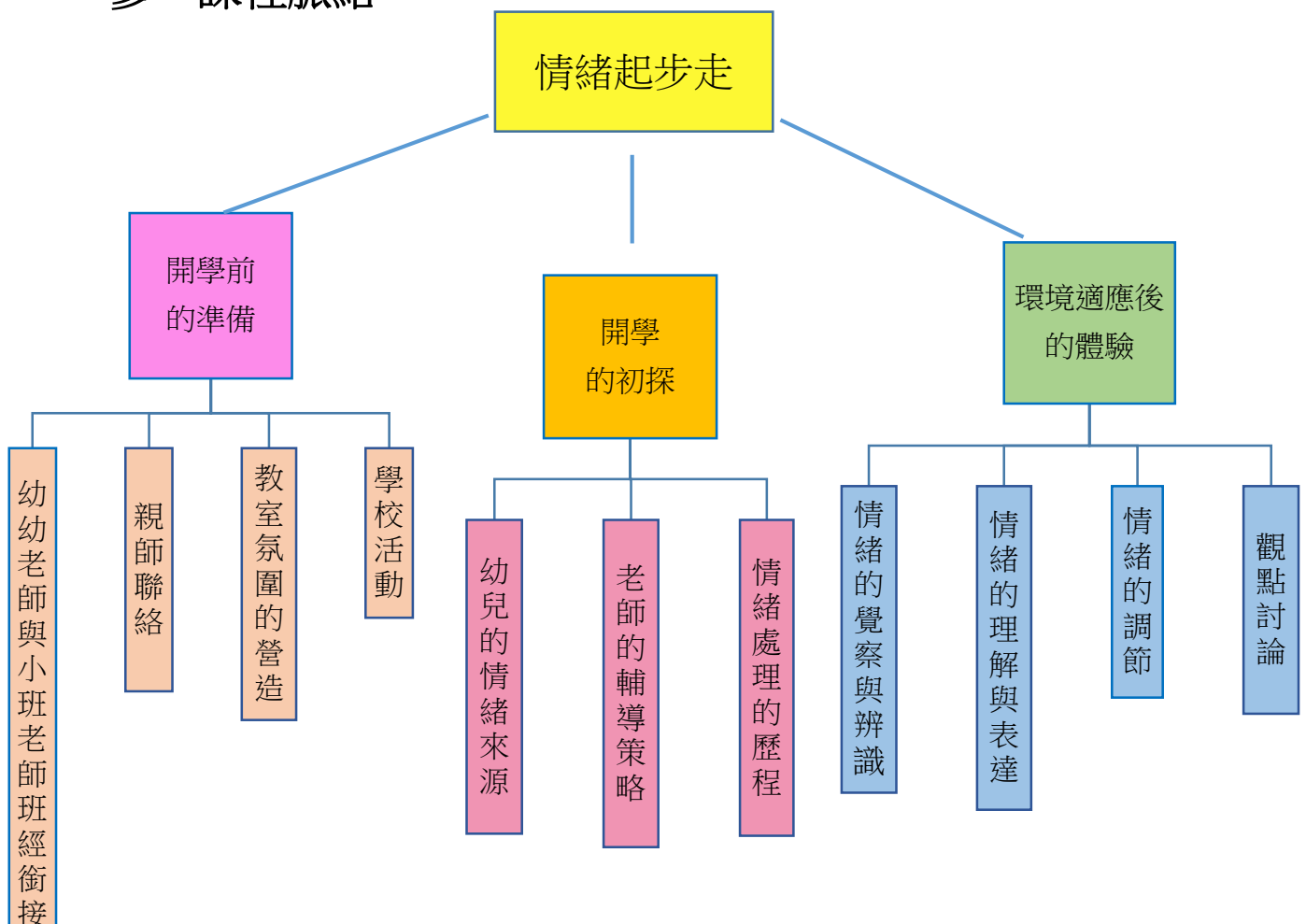
壹、源起

幼兒園是孩子首次接觸較大團體的重要階段，在此階段，幼兒會大量的面對他人，與同伴互動、遊戲、學習...等，人與人之間因為互動自然會產生的許多問題，包括情緒反應。幼兒必須學習如何辨識情緒、表達與處理情緒，以建立良好的同儕互動。在我們的班級中，有幾位缺乏情緒管理及調解自身情緒問題的幼兒，常使得班上經常性地引發衝突行為，也帶動班上其他幼兒，為了能增進班級幼兒的情緒管理與調節能力，我們與孩子一起努力，期盼孩子能適度的表現自己的情緒，學習與同伴友善共處。

貳、目標

- 一、能覺察與辨識自己與他人的情緒。
- 二、能理解生活環境中自己和他人情緒產生的原因。
- 三、能運用策略調節自己的情緒。
- 四、能與人建立正向的人際互動。

參、課程脈絡



肆、歷程

幼兒的情緒能力對他們未來的社會適應、人際關係和心理健康都有著深遠的影響。班上幼兒為幼幼班直升生及小班新生，在開學之初，面對新的班級與老師可能感到焦慮與不安，呼天搶地的大哭大叫，「希望家人不要走」，或「我想要回家」、「我不想上學」，這時老師的角色就非常重要，我們就像是孩子學校的媽媽，須給與幼兒足夠的安全感和信任感。除了環境氛圍的營造，在經歷每個時期所遇到問題，我們透過不同的情緒教育活動，引導幼兒去認識、表達和調節情緒，以下分享老師的班級經營、活動規劃和情緒處理的策略，一起來看見3歲幼兒情緒的成長與轉變。

一、開學前的準備

(一)與幼幼班老師作經驗的交流與銜接：

了解班上每位幼幼班直升幼兒的個別資訊，包括幼兒之前在校的學習狀況、能力程度，以及幼幼班老師的班級經營，以做為最好的銜接。

(二)與新生幼兒家長聯繫：

幼兒園老師與新生家長電話聯絡，使老師對新生幼兒有初步的了解，如：詢問家長目前孩子在家中的生活習慣和個性特點，並提供必要資訊，讓家長對幼兒園和孩子即將開始的新生活有一個基本的認識，也可以提供一些幫助孩子適應幼兒園生活的小建議，例如：提前告知孩子、與孩子的小約定、一起閱讀相關繪本、記得準時或提早到幼兒園接小孩，給孩子安全感等，這些方法可使孩子在入學後降低他的分離焦慮。

(三)營造溫馨、安全且支持性環境：

規劃學習區來改善幼兒的分離焦慮，我們在教室設置一個舒適安靜的角落，放置一些柔軟的抱枕、書籍或安撫的玩具，也可以是孩子家人的照片，當幼兒需要平靜情緒時，可以讓他們到這個角落待一會兒，撫慰心情。

(四)師生相見歡

開學前，園內舉辦師生相見歡活動，讓即將入學的小朋友們和老師們在開學前有個初步的認識與互動，讓孩子覺得幼兒園好好玩，也幫助孩子們減緩對新環境的陌生感和焦慮，同時也讓老師們能初步了解孩子們的情況，這是一個非常溫馨且重要的活動！

1.進教室闖關活動：老師給幼兒每人一份闖關卡，老師引導家長陪同幼兒認識班級內、外部環境，包括：鞋子放哪裡？水壺放哪裡？個人棉被櫃、餐袋櫃的位置。開學後，就可以練習將自己的物品擺放好。

2.認識新老師：透過輕鬆的互動遊戲，讓孩子們認識自己的老師，感受到老師的親切。班上三位老師(含一位實習老師)，老師描述自己的特徵先清楚地介紹自己：

＊「大家好，我是向日葵老師，我笑起來臉上有兩個小酒窩，衣服上有一朵向日葵的花，看到我要記得我是向日葵老師喔！」

＊老師介紹完，老師發出指令：「O 老師在哪裡？」幼兒一起指向老師。

3. 體驗幼兒園的有趣活動：安排一些簡單有趣的遊戲、唱遊或美勞活動，讓孩子們對幼兒園產生期待。

	
校園探索活動	音樂律動：大家都歡喜

二、開學的初探

幼兒開學後的情緒反應是多樣且複雜的，分析每個孩子的表現都可能不同。

以下是班上幼兒較多的情緒反應，以及背後可能的原因：

（一）分析孩子情緒不穩原因

- 1.分離焦慮：這是最常見的情緒反應之一。孩子在要上學時哭鬧、緊抱父母不放、不願與父母道別，或是進入教室後仍然哭泣。他們可能擔心父母離開後不會回來，或是對陌生的環境感到不安。
- 2.抗拒上學：孩子可能會找各種理由不想去幼兒園，例如說身體不舒服（頭痛、肚子痛）、抱怨幼兒園不好玩、或是直接表達「我不要去」。
- 3.退縮行為：有些孩子會變得比較安靜、不愛說話、不主動參與活動，或是黏著老師。他們可能需要更多時間來適應新環境，以建立安全感。
- 4.過度依賴：孩子會變得比平常更黏父母，希望時時刻刻得到關注和安撫。這是他們尋求安全感的一種方式。
- 5.想念家人：孩子會在幼兒園裡表達想念爸爸媽媽、阿公阿嬤等家人，這表示他們還在適應與家人分離的過程。

（二）制訂初期輔導策略-開學初↓

- 1.正向和溫暖的態度：以正向而溫暖的態度來迎接入園的幼兒，比如：「早安，00」、「哇~今天 00 好棒，自己走到教室耶~」
- 2.耐心傾聽與接納情緒：蹲下來，看著孩子的眼睛，專心聽他們說話或用動作表達。即使他們還不太會說，也要試著理解他們的需求和感受。「老師知道你現在很難過」。
- 3.引導放鬆：教孩子簡單的放鬆技巧，例如：深呼吸、抱抱玩偶。
- 4.轉移注意力：當孩子的情緒過於激烈時，我們試著用其他有趣的活動或話題來

轉移他們的注意力。

	
<p>分享繪本《貓咪雷地上學去》，原來上學這麼好玩。</p>	<p>兒歌：我的表情變變變，愛你愛妳用有趣的活動，吸引孩子的注意。</p>

★分享繪本《貓咪雷地上學去》：跟著貓咪雷地去上學，原來上學這麼好玩。

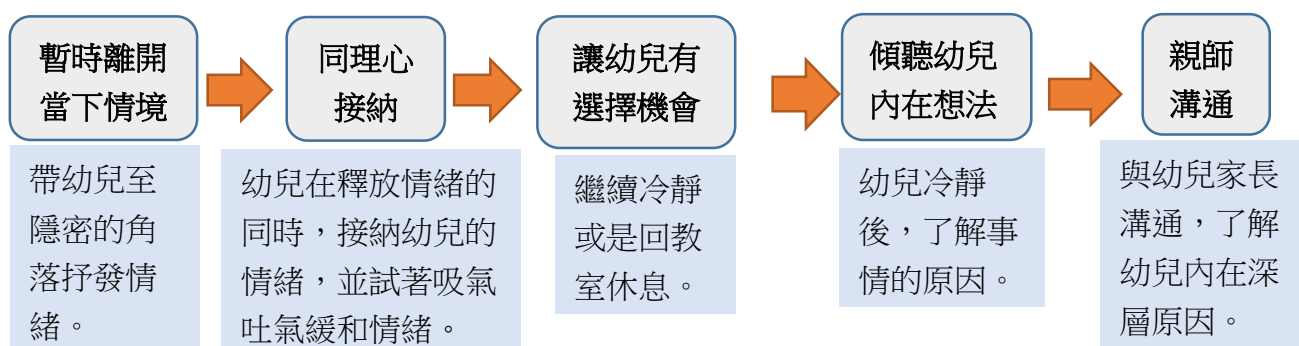
★帶入兒歌（我的表情變變變，開心(哈哈)）。我的表情變變變，難過(嗚嗚嗚！)。我的表情變變變，生氣(哼！嘟小嘴)....。

(三)建立規律和可預測性：

1.穩定的作息：每日規律的例行性活動，能幫助孩子建立安全感，減少因不確定性而產生的焦慮和情緒波動。「午睡起來，我們再吃1個碗，就要回家囉！」。

2.清晰的規則和界限：讓孩子清楚知道什麼行為是被允許的，什麼是不被允許的。當他們遵守規則時，給予肯定和鼓勵。「不隨意跑到教室外面，不然爸爸媽媽和老師都會很擔心找不到你」。

(四)有計畫的輔導幼兒：運用上述策略在有情緒需求孩子輔導，歷程如下：



三、環境適應後的體驗

孩子已逐漸地適應班級的步調，並可和同伴玩在一起，開始有喜歡的好朋友，但是因自我中心和物權概念尚未成熟，常容易出現爭執和搶奪的行為，因此透過下列的活動，讓孩子學習與自己及他人的友善共處。

(一)從生活中覺察與辨識情緒樣態

1.自然融入生活：從生活中，捕捉孩子真實情緒狀態，引導幼兒觀察情緒差異

老師：開心的表情是什麼樣子？

C2：嘴巴會往上，彎彎的。

老師：如果是好開好開心呢？

C15：嘴巴會張很大，牙齒會露出來。



2.你我他情緒辨辨辨：

三歲孩子對自己的情感表達都是直接表現，但直接表達出來的情緒，別人是什麼樣的感受，現年紀孩子幾乎無法換位感受。因此如果看到有人出現較強的情緒樣態，可以從哪些線索知道他（她）現在的心情呢？我們透過兒歌「如果生氣，我會……」讓幼兒展現出每個人不同的情緒樣態，以及同一種情緒的不同層次，比如：有的人生氣是皺眉頭、有的人生氣還會握拳頭、手插腰、臉部表情緊繃。我們希望提供孩子彼此觀察不同心情表現方式，學習辨識自己與他人的情緒狀態，便於更進一步知道可以給予什麼協助。

		
生氣的時候，我會皺眉頭，手握拳頭交叉	生氣的時候，我會臉皺在一起，手插腰	生氣的時候，我會握緊拳頭，牙齒咬得緊緊的，還會跺腳

3.讀讀繪本角色的心情：在共讀情緒相關的繪本時，引導孩子觀察書中人物的表

情或動作，如因欣賞欣賞《菲菲生氣了》之後--

老師：菲菲的哥哥把她的玩具踢倒，她的心情現在覺得怎麼樣？

C5：他看起來很生氣？

老師：菲菲生氣的時候是什麼樣子？

C13：很生氣很生氣會噴火。

C2：像一團火焰要爆炸了。

繪本的表現可以誇張的呈現角色情緒感受，孩子也能慢慢學習理解「情緒」是每個人都會有的心情狀態，這些心情變化可以有很多不同的方式來表現，不一定只有「臭臭臉或哭哭臉」。

(二)孩子情緒的理解與表達

三歲幼兒的情緒表達是一個複雜且快速發展的階段。這個年齡的孩子正處於自我意識萌芽、語言能力快速進步，他們的情感世界就像一塊充滿色彩的畫布，直接且強烈地表達著喜怒哀樂，但是情緒處理仍在學習的初期。這個班級孩子的情緒表達確實如文獻所述，呈現出一些獨特的特點：

- ✓多樣化的情感表達：孩子除了會表達基本的開心、難過、害怕等情緒，也開始發展出更複雜的情緒，例如：挫折、尷尬、同情等。
- ✓語言表達有限，尚在學習中：雖然他們會開始嘗試用語言表達自己的感受和需求（例如：「我生氣了！」、「我不要！」），但詞彙和表達能力仍然有限。當無法精準表達時，可能會透過肢體動作、哭鬧、尖叫等方式來呈現。
- ✓難以控制的衝動性：孩子還不能很好地控制自己的衝動和調節情緒時，可能會出現打人、推人等肢體衝突的行為。
- ✓自我中心：孩子的思維仍然偏向自我中心，難以理解他人的感受或換位思考。當需求未被滿足時，容易產生挫折感和憤怒。

因此，理解他們如何表達，以及如何幫助他們理解自己的情緒，對他們的發展至關重要。以下是我們在班級中協助孩子情緒表達的方式：

1. 結合當下情境的判斷：

當衝突發生時，了解當時的環境和發生的事情，幫助孩子將他們的行為和後果連結起來，幫助孩子理解自己，或自己與他人有此情緒的原因。

★如，語文區的真實事件～

小擎小擎看完書，手一直推安安，覺得好玩

安安轉過頭去看小擎，看起來不開心

小擎手還是一直推安安，並且笑得很開心

後來安安生氣，小擎大聲喊叫安安都不跟我玩

老師了解事情原因，引導小擎觀察安安的表情，並請兩位孩子說說剛才發生什麼事，小擎之後了解，理解「我自己覺得好玩但安安不喜歡，會讓人感覺不舒服」，於是引導小擎跟安安道歉。

2.練習說「對不起」：

學習真誠地道歉需要時間和反覆練習，孩子有時候會抗拒或不好意思說對不起，因此我們可以設定一個情境，在沒有壓力的環境中練習，可以幫助他們內化這個概念。

	
利用繪本中情節，引導孩子回顧生活事件，了解我「為什麼需要道歉？」	假設一個情境，讓孩子在沒有壓力的環境中練習表達。

3.運用生活分享說出情緒產生原因：

從假日生活照片分享，孩子表達自己當時的情緒，其他孩子也可從當事者的照片中，去理解情緒發生的原因。

★小語：爸爸媽媽帶我去阿婆家玩，還有買了糖葫蘆。

絢絢、瀚瀚及其他幼兒都不約而同詢問：「為什麼小語不開心，是不是糖葫蘆不好吃啊？」、「是不是妳不想要吃了？」


小語：因為那個糖葫蘆太酸了，我不喜歡。

	
<p>小語分享假日生活</p>	<p>絢絢觀察小語的表情詢問原因</p>

雖然老師無法完全掌握在家庭活動中家長面對孩子有負面情緒當下的引導細節，但來到團體中，小語對於假日發生的事情卻可以坦然面對並表達出當時情形，對小語而言，也許時間與接納他表達出來的氛圍，都能夠幫助她未來更勇敢的說出情緒生的原因，降減形成隨時會爆破的「氣球」的破壞力。

4.畫我的心情：

繪畫的過程是一種情緒釋放的管道之一，它繞過語言的限制，提供一種直接且直觀的方式來傳達感受。除了平日的口語的表達，孩子在體驗一些特別活動後，如：學習區活動、快樂兒童日、感恩活動、成長闖關活動，我們也鼓勵幼兒試著用繪畫來傳達內心的情緒，讓感受具象化。

	<p>角落活動</p> <p>我用蘑菇釘拼了甜甜圈，要收拾的時候，宸把我做的甜甜圈弄壞，我很難過、生氣，害怕語對我大聲說話，說藍色要放上面。</p>
---	---

	<p>快樂兒童日</p> <p>快樂兒童日我最喜歡玩吹泡泡，因為可以戳破泡泡很開心。</p>
	<p>感恩活動</p> <p>我喜歡跳舞給爸爸、媽媽看，因為跳舞很好玩，動作很可愛，我的心情很開心，喜歡我跳舞時媽媽幫我拍照。</p>
	<p>成長闖關活動~運動力</p> <p>我在玩丟接球，所以心情很開心，我有畫笑臉。</p>

(三)幼兒情緒的調節

人的情緒管理需要花極長的時間學習，3 歲孩子當然更沒經驗。班上常見的孩子情緒行為如下表--

班級常見情緒	情緒行為	分析幼兒需求
生氣、憤怒	大聲尖叫、推人、打人	<ul style="list-style-type: none"> ◆排隊爭第一 ◆不開心被提醒和建議 ◆想要提醒同學，同學不聽他的

難過	大哭、大聲尖叫	◆希望家人陪伴 ◆心情不好 ◆需求無法滿足，如：睡不飽
----	---------	-----------------------------------

為了讓孩子慢慢學習用合宜的方式表達自己當下的情緒及自我調節，我們以繪本引導、團討、情境演練的方式，讓幼兒經由練習會逐漸累積經驗，幫助他們在遇到類似的情境時，可以有與同伴溝通及調節的參考做法。

（四）情緒調節的輔導策略

1.運用故事中他人經驗：

透過情緒繪本的引導，就像打開幼兒探索內心世界的大門，幫助孩子認識、理解和表達自己的情緒。引導孩子閱讀情緒繪本，不僅僅只是說故事，我們透過團討互動，讓孩子將書中的情節與自身經驗連結起來。

*繪本欣賞《菲菲生氣了》：與孩子回顧書中菲菲生氣之後調節情緒的做法，並回到孩子自己的事件上

2.連結自身經驗：

心情不好怎麼辦？班上佑佑有他自己的處理情緒的方式，於是邀請佑佑出來分享他調節情緒的方法。

佑佑：我生氣、不開心會抱鯨鯨娃娃。

聽完佑佑的分享之後，孩子紛紛表達自己的想法.....

C：1. 拿娃娃、抱抱娃娃

2. 找老師聊聊

3. 拿喜歡的玩具 ex：拖板車(我喜歡玩它的輪子)

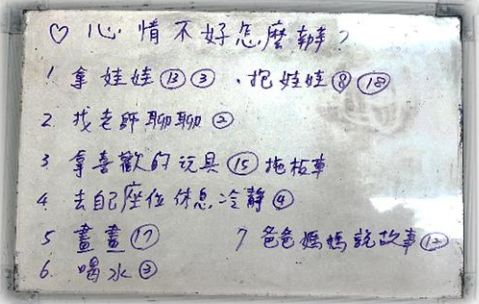
4. 去自己的座位休息冷靜

5. 畫畫

6. 喝水(讓自己不會這麼氣)

7. 找爸爸媽媽說故事給我聽(因為爸媽說故事的時候會抱我)



	
<p>孩子分享抒發情緒的方式</p>	<p>幼兒表達自己的看法</p>

孩子似乎都有自己的面對方式，而團體討論與分享，提供了同儕間更多可用的策略，幫助了自己也幫助的別人。

3.學校可以用的方法

在學校裡，小組合作遊戲孩子最容易起爭執、衝突。當負向情緒時，在家裡有家人可以陪伴我，但是在學校可以怎麼調節自己的情緒呢？

欣賞繪本《生氣爆炸時，怎麼辦？》：書中提到運用「生氣選擇輪」，教孩子如何正向的管理憤怒情緒，這也提供了老師重要的可用線索。


藉由心情選擇輪提醒，引導孩子一起想想在學校心情不好時可以做的方式~

C：1. 抱抱 2. 唱歌跳 3. 畫畫 4. 吹氣球 5. 抱喜歡的玩具、玩偶 6. 看書

藉由繪本角色，孩子們知道當與他人發生相處不愉快而心情感到難過、傷心、生氣或個人內心感受不開心時，可以運用一些方法來幫助自己心情變好。

孩子分享各自的方法，包括：「抱自己喜歡的玩具、跳舞、找老師好朋友抱抱、吹氣球（由於孩子們吹氣球的力氣較不夠，所以改為使用打氣筒）、畫畫、看書、讓自己好好休息」等等。這些方法更適合在學校內可用。

接納自己會有不同的情緒，教室也依孩子的需求，布置一個心情小區，區域裡製作了一個幼兒想讓心情變好的『心情選擇輪』、氣球和打氣筒、娃娃布偶、一台平板等，讓幼兒可以自己選歌哼哼唱跳。

	
心情小區	心情選擇輪

		
安撫物~娃娃布偶	平板，氣球和打氣球筒	用打氣筒充氣，抒發心情

為了讓心情小區真的能夠發揮幫助孩子調節情緒的功能，我們與孩子們約定，如有同伴正在心情小區時，一定要尊重他現在的心情，不要去打擾他。而教室內的心情小區真實的扮演了接住孩子情緒、幫住孩子調節的功能喔。

（五）換個角度想一想

老師發現並推敲孩子的情緒發生的原因幾乎與社會互動脫離不了關係，社會互動衝突會引發的情緒反應，因此，照顧孩子情緒的同時也需要處理孩子人際間互動的核心關鍵-例如尊重與理解。

三歲幼兒正處於「自我中心期」，對外界事物的認知和理解主要從自己的需求角度出發，不太能完全體會別人的感受。因此，我們希望以循序漸進的過程，培養孩子「對人尊重」的觀念。這除了需要老師和家長耐心的引導、以身作則外，更要透過實際的生活經驗和情境引導來幫住孩子建立。

班上常出現的狀況舉例如下—

幼兒行為	分析幼兒需求
與同伴有肢體衝突	◆不開心被提醒和建議 ◆想要提醒同學 ◆好玩，擋同學的路
拆同學作品	◆好奇，想要玩一下 ◆想要幫同學改造
聽同學討論分享，在底下一直講話	◆自己分享過了 ◆分心，找同學玩
搶玩具、爭第一、不想輪流	◆想要第一個拿到、玩到

1.引導孩子學尊重

①教尊重的輔導策略

在學習尊重前，讓孩子從生活中養成有禮貌的習慣，如：會打招呼、依情境說謝謝或對不起、想拿別人的東西時會開口先問對方、不隨意插嘴搶話、不取笑或欺負同學等，都是很重要的基本。

我們以繪本《別這麼會影響別人》與幼兒討論-

1. 漢克為什麼讓大家討厭？
2. 當漢克做了這些事後牠發生的什麼事？心情怎麼樣？
3. 漢克如何改變自己？



接著，從書中的議題帶入孩子日常的生活經驗中，討論自己是否曾有過這樣的行為？或是看到別人有類似的行為？

T：如果你在講話，或是同學在分享一直被打斷，你的心情怎麼樣？

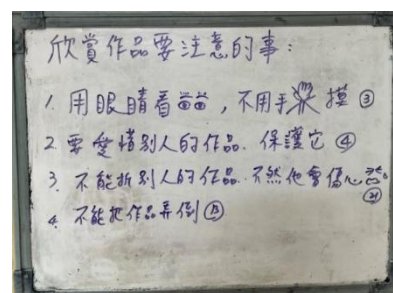
C：1. 不喜歡，因為我就聽不到同學在說什麼。

2. 不開心，我就不想再分享了。

T：如果你辛苦做的作品被同學破壞掉了，你感覺如何？

C：很難過、生氣、不開心

T：我們一起想想欣賞作品要注意什麼事？



- C：1. 用眼睛看，不要用手摸
2. 要愛惜別人的作品，保護它
3. 不能拆別人的作品，他會傷心
4. 不能把作品弄倒

孩子說的似乎很有道理，但如果真的遇到插嘴的、想看別人東西等等情況應該怎麼做呢？提供孩子從模擬與扮演情境中去試試，是可行的做法。

於是，我們讓孩子模擬真實生活中的情境，透過角色扮演，提供孩子學習如何與他人互動、分享、合作，並練習表達和管理自己的情緒。而扮演不同角色，能讓孩子從不同角度去思考與解決問題，培養同理心。



兩位幼兒愉快的
合作樂高積木



來了兩位女生，想
要拿他們的積木。



其中一位男生有叫
他們不要拿。



兩位女生還是拿
了他們的積木，
於是起了爭執。

情境演練後，透過影片引導幼兒觀察與回顧事件發生的原因，被搶積木的孩子說出當時的感覺：「我的心情很不好，因為妳沒有問過我就拿走了」，其他幼兒對於本次事情也提出自己的想法。

T：看到同學在玩積木，你也很想要玩，你可以怎麼做？

C1：我要問他可不可以跟他玩？

C2：可以再拿另一箱玩具

C3：等他玩好再換我玩

老師詢問玩積木幼兒：如果你不希望再多一位同學加入，你可怎麼跟對方說？

C：我們現在沒辦法多一個人

C：你等一下再來

T：你們都能想好的辦法來解決問題，是很棒的事情喔。

老師再度邀請雙方幼兒練習遇到問題時雙方的溝通方式。



幼兒回顧事件發生的原因？



幼兒說出當下的感覺？



幼兒提出解決事情的方法？



幼兒練習遇到問題如何跟對方表

培養三歲孩子尊重的價值觀，重點在於以身作則、明確教導、提供練習機會、並給予正向回饋。一開始我們使用圖像說明，但幼兒無法於當下反應真實的情感，於是轉換為實際模擬演練，孩子就能有真實的情緒反應及應對。幼兒經由情境練習而逐漸累積經驗，當遇到相同的情境，知道如何與同伴溝通。透過日常生活點滴，讓孩子在相互尊重的氛圍中，學習理解和實踐當中意義。

②引導孩子學分享與等待

「分享」對三歲幼兒來說是一個相當複雜的概念，對他們來說，物權概念非常強烈，任何屬於「我」或「我先拿到」的東西都是「我的」，不可侵犯的。對於對某物品同樣好奇有興趣的其他孩子而言，往往不知道該怎麼辦，或不是不願意等待分享機會，而是不知道如何表達自己的需求，或者不知道如何向對方提出要求。

對於自己想要的東西，他們可能會直接動手搶，而不是說「可以借我玩嗎？」因此，要求他們分享自己的玩具，他們的抽象思考能力尚未完全發展，所以很難理解「等等」或「輪流」這些概念。以班上孩子來說，當他們想玩一個玩具時，他們想要的是「現在」就玩，而不是未來某個時間。因此，透過持續的引導逐步幫助孩子建立願意分享及願意等待的概念，讓孩子學習用合宜的方式表達

自己的需求，便可能減少因人際衝突而衍生的情緒問題。

③「分享與等待」的輔導策略

✓鼓勵孩子口頭表達

教導孩子用語言表達自己的需求。例如，當他們想玩別人的玩具時，引導他們說「我可以玩一下你的車車嗎？」或「我可以跟你玩嗎？」，當他們不想分享時，可以說「我現在還想玩這個」或「我玩好再在借你」....。

✓以「輪流」學習「等待」

對於三歲的孩子來說，「輪流」的概念是較易理解和執行的，而輪流其實也是在提醒孩子「等等喔」的。我們與孩子討論輪流玩的時間、次數等，並使用計時器或時鐘，來幫助他們理解時間限制，例如：「長針指到 5 就要換下一位小朋友玩」、「腳踏車一人騎 2 圈」等。

孩子玩桌遊時，透過討論決定輪流的方式：

C13：按照座號

C18：猜拳

C12：按照現在的位置，一個一個接下去

C3：有坐好的先輪到他



討論玩桌遊怎麼輪流？



我們用猜拳的方式，我最贏，我先玩

伍、幼兒的成長與改變

透過情緒教育的支持，孩子逐漸能覺察自己的情緒和辨識不同的情緒，透過

觀察他人的表情、語氣、情緒反應和肢體動作，學習去理解對方的感受，當孩子能讀懂他人非語言的訊息，孩子就能更有效地表達自己，避免潛在的誤解。

在情緒調節上，我們透過不斷的討論，幼兒會表達自己的想法與感受，以往需要以尖叫或肢體衝突的方式才能達成目的，慢慢地幼兒會尋求可行的方法來解決問題，逐漸地理解和管理好自己的情緒。

陸、教師省思

以往當幼兒有情緒時，我們除了安撫幼兒，以及當下的情境引導，常常事件過了，同樣的問題又再度發生，這讓我們警覺到情緒其實無時無刻都在發生，只是當孩子有出現負向或對他人造成影響的情緒時，是必須陪伴孩子去面對與處理的。

除了透過一系列的活動循序漸進的引導幼兒，也可以再增加多樣化的方式引導孩子認識情緒，比如：戲劇、音樂、藝術創作等方式，讓孩子透過更多元的方式體驗和理解情緒，當然老師自身的情緒覺察與調整也很重要，會直接影響教室氛圍和孩子的情緒發展。如，我是否能耐心傾聽，而不是急著給予解決方案？我是否預留了足夠的時間讓孩子自由表達、探索情緒？這些面向都要留意到。

情緒教育不只是「教」，更是「陪伴」，期望孩子在這情緒學習的歷程裡，能逐漸地建立其同理心，學習關懷與尊重，建立正向的人際關係能力，這對他們的未來是一個充滿挑戰，但也非常有意義的旅程。

在孩子身上我們應證了「情緒問題不會單獨發生」的觀點，情緒會隨著自己或是與人互動、或是與環境互動而發生。因此陪伴孩子面對、處理情緒狀態之外，更需要去分析、解構情緒發生的原因，使社會與情緒雙管齊下才能根與本同時關注、同時學習、同時成長。