

兩歲小羊有話說-從哭哭羊到笑笑羊

臺北市立育航幼兒園 黃思瑜、王雲姍

摘要

幼兒對生活環境充滿好奇，也在與外界互動中不斷成長、學習。在與他人的互動過程中，經驗及能力有限的幼兒會遇到許多挑戰。面對還在練習如何合宜表達需求及調適情緒的小綿羊，我們不斷思考、學習並調整自己的教學方式及心態，希望能和他們一起成長。

在下半學年，我們放緩步調，重新規劃生活常規及作息，在與幼兒互動的過程中，來回檢視幼兒發展、課程大綱及教學意圖。希望幫助幼兒培養看不見帶得走的重要能力——表達需求、調整情緒、嘗試處理問題。另外家長也是幼兒成長的重要夥伴，我們透過和家長的溝通對話、線上分享教養文章或影片，讓幼兒不僅在學校中獲得與人相處的經驗，在家中也能持續練習這些重要的核心素養。

期末時，看見班上幼兒在不需要我們協助的狀況下，自己向同儕表達需求，一來一往的進行有意義的對話、心情不好時，也會嘗試運用策略幫助自己調整情緒，我們發現當成人相信幼兒可以做到，提供其大量嘗試的機會，2到3歲的幼兒能力好到令人驚艷。

關鍵詞：幼幼班、表達需求、社會情緒

壹、源起

綿羊班的幼兒大多上過托嬰中心，又或許是本身氣質關係，他們在剛開學時已能適應新的環境，較少有長時間分離焦慮的情形，幼兒的穩定度高。因此班級我們能在上學期期初，便開始建立他們的生活自理能力。到了學期末，我們觀察到有些幼兒開始出現用較激烈的方式表達情緒，如：尖叫、丟東西、推打等。因此我們將下學期的目標設定在幫助幼兒覺察自己的情緒、用合宜的方式表達及提升人際互動的能力。

貳、目標

- 一、以口語參與互動，說出自己的好惡及需求。
- 二、合宜地表達自己的情緒，尋求成人協助以解決衝突。
- 三、處理自己常出現的負向情緒，運用策略調節自己的情緒。

參、歷程

以下是我們利用主題記錄下學期如何配合幼兒發展及幼兒實際需求，運用不同班級經營方式及引導策略，協助幼兒能覺察自身情緒、說出自己的想法、嘗試解決生活中常見的問題。

一、生活自理

2到3歲是幼兒發展自我概念的重要階段，通過學習日常的生活自理行為，幼兒能了解自己能做的事，進而為自己能完成任務感到高興。從語言發展看來，這個階段的幼兒表達能力有限，當遇到挫折或困難時，往往只能以發呆、哭鬧、哀叫等方式表達需求。我們認為若能培養幼兒有能力表達自己身體或心理需要，便較不容易感到氣餒，並能嘗試自己解決生活中常見的問題。

(一) 現在要做什麼呢？

上學期我們目標為讓幼兒熟悉班級作息、練習基本生活自理能力，因此對生活常規的訂定較為鬆散。以上學期的用餐規則為例：幼兒只要拿好碗就可以直接排隊取餐、吃完飯可以直接來裝湯等。這樣的方式讓每位幼兒取餐、裝餐速度不一，幼兒難以掌握當下活動的進行流程，而容易產生我們疲於個別協助的情況。為幫助幼兒掌握生活作息與活動的規律性，下學期時我們重新規劃用餐流程，明確告知用餐規則、預告活動順序。

用餐流程如右圖。我們也引導幼兒觀察時鐘的移動同時預告接下來會發生的活動，如：「長針走到十的時候可以來裝湯或第二碗喔」、「長針走到一的時候故事開門」。這樣以時鐘清楚劃分、切割每個時段的方式，讓幼兒能夠具體看見原本抽象的時間，並預期接下來會發生的事。

- 1 拿碗坐在位置上
- 2 叫到名字的孩子來排隊取餐
- 3 坐在位子上專心用餐或等待裝湯
- 4 老師取餐完畢，邀請幼兒裝湯
- 5 用餐完的幼兒擦碗、漱口
- 6 在語文區看書，等待睡前活動

我們發現，當幼兒能掌握每個活動的流程後，較不容易因為不知道接下來要做什麼而產生情緒，也能更清楚自己現在應該要做什麼。另外，當知道每個流程中都會有需要等待的時間，如：即使自己吃完飯，仍須等待所有人裝完飯後才能裝湯；漸漸的我們看見，幼兒不僅能夠練習等待，還慢慢覺察他人的需要，像是對其他急著取第二碗的孩子說：「還有人沒有裝餐，要等一下」、「老師一口都還沒吃」。

(二) 老師，這個我不喜歡！

在我們觀察中，上學期期末班上幼兒在遇到問題時，多用發呆、尖叫、哭鬧、打人、丟東西等方式面對。例如：上學期末時幼兒雖已能自行用餐，但遇到不喜歡的食物時常會坐在椅子上發呆、哭，直到我們詢問是否需要協助、一

對一陪伴餵食一口，才能完成用餐。我們認為應提供幼兒主動尋求協助、開口表達自己需要的機會，以培養未來自己面對與解決問題的能力。因此在下學期時，當幼兒需要幫忙時，我們視個別情況提供不同鷹架，以提供幼兒有練習表達及解決問題的機會。以挑食為例，不同情況鷹架如下：

情況一
幼兒呆坐位置不動

口頭提醒幼兒有需要
請自行走來找老師，
並說：「老師請幫忙」或
「我不喜歡這個」。

情況二
幼兒坐在位置上哭叫

先安撫幼兒情緒後，
老師退後一段距離，
讓幼兒練習自行走來找
老師尋求幫助。

情況三
幼兒表示不喜歡不想吃

鼓勵幼兒自行練習嘗試
一口，若幼兒真的無法
則由老師餵一小口，鼓
勵其下次自行嘗試。

經過一段時間的練習，幼兒在遇到不喜歡的食物時，較不會呆坐原位，也較少以哭叫表達不想吃，轉而以自己走來向我們尋求協助的方式處理。如：
「老師，這個我不喜歡，我已經吃一口了」、「老師，可以餵我一口嗎？」、「老師，我需要幫忙」、「老師，陪我吃」。



（三）遇到問題怎麼辦？

在引導幼兒練習表達需求的過程中，我們注意到，在知道如何以口語表達自身需求後，不僅幼兒的情緒更加穩定，幼兒也開始嘗試依據自己的舊經驗，提出解決問題的方法。因此，我們決定從生活中常見的問題中，進一步引導幼兒思考如何解決問題，而非直接提供解決辦法。如：

幼兒：「老師，我打翻了！」

老師：「那你覺得該怎麼辦呢？」

幼兒：「拿抹布擦一擦。」

老師：「我覺得是個好方法，那如果用抹布擦不起來怎麼辦？」

幼兒：「用手撿起來再丟到垃圾桶。」



有時，我們也會通過團體討論，引導幼兒思考如果遇到問題適合的解決方式。

如：

老師：「如果有人弄到你了，該怎麼辦？」

在原地大哭？」

幼兒：「不行，要跟他說：『你弄到我了』」

老師：「為什麼不行在原地大哭？」

幼兒：「因為這樣那個人會不知道發生什麼事，要好好跟他說。」

老師：「那如果他弄到我，我好痛怎麼辦？」

幼兒：「可以哭一下下，然後要好好說，或是找老師幫忙冰敷。」



慢慢地，班上幼兒開始嘗試自己提出問題可能的解決方法，有時也能主動說出自己的需求及感受。我們發現，在表達能力提升後，幼兒更清楚自己的需要，同時也在與他人互動的過程，逐漸覺察在同一件事情中自己和他人的想法可能不同、練習同理他人。



二、同儕衝突

2到3歲的幼兒相比嬰兒階段更能夠掌控自己的身體，對外界充滿好奇。不僅喜歡探索世界，也喜歡與身邊的人、事、物進行互動。在學校這個小型社會中，年紀較小的幼兒常以先前在家中與家人相處的經驗與同儕互動，再因遇到的問題，逐步調整自己與他人的相處方式。



在下學期時，我們觀察到班上幼兒彼此間的互動更加熱絡，在遊戲中的肢體接觸也更加頻繁。但過程中，卻常因彼此身體界線或想法的不同，又無法清楚表達自身需求，而容易產生肢體衝突、或激烈的情緒反應。在與幼兒相處的生活日常中，我們發現幼兒已開始嘗試表達自己的想法及感受，練習處理同儕間的衝突。因此，我們決定進一步引導幼兒更具體的表達自身需求及感受、聆聽對方想法、調整自身行為，進而有良好互動。以下聚焦在幼兒與同儕間的衝突處理進行舉例。

(一) 我可以自己做，不要幫我！

隨著幼兒能力提升，班上幼兒對自己能夠完成任務感到高興，自己能夠做的事情會想要自己完成，因此，常對於同儕的介入幫助有所排斥。以幼兒 A 的情況來說：有一次在大家準備午睡拿棉被時，幼兒 A 旁邊的幼兒 B 碰到幼兒 A 的棉被櫃門，幼兒 A 便動手揮向幼兒 B，並說：「我可以自己關，不要幫我！」。我們先確認幼兒 B 沒有受傷後，請兩位幼兒一起來找我們，發生以下對話：

老師：「什麼事情這麼嚴重會需要動手打人？」

幼兒 A：「他剛剛關我的門。」

老師：「他關你的門，為什麼需要動手？」

幼兒 A：「因為我不喜歡，我可以自己關。」

老師：「有沒有比動手打人更好的方式？」

我們之前有教過喔！」

幼兒 A：「可以用說的。」

老師：「那要怎麼說？」



(櫃子示意圖)

幼兒 A：「我不喜歡你關我的門，我可以自己關（對著老師）。」

老師：「很棒，但你要轉身跟幼兒 B 說，因為是他關到你的門不是我。」

幼兒 A：「我不喜歡你關我的門，我可以自己關（對著幼兒 B）。」

幼兒 B：「我只是不小心碰到了。」（那時幼兒 B 正在拿自己的棉被）

老師：「所以幼兒 B 只是不小心碰到了，沒有要幫你關。你下次要記得先用說的，說不定他只是不小心，其實沒有要幫你。」

在這個過程中，我們請幼兒 A 練習如何用說的解決問題，也請幼兒 B 向幼兒 A 說出被揮到的感受，及希望對方下次可以用說的來表達想法。透過一次次與同儕發生衝突時，練習以口語方式向同儕表達需求、在對話過程中聆聽他人

的行為動機與原因，我們觀察到班上幼兒在遇到事情時更願意花時間先聆聽他人想法，也慢慢地能夠理解他人的想法與感受，再適時的調整自己的行為，較不容易動手。



(二) 我也想要玩！

喜歡遊戲是幼兒的天性，幼兒通過遊戲學習如何與人互動。因為學校的遊戲素材數量有限，所以在幼兒遊戲過程中偶爾會出現彼此都想玩同一個玩具的情況。例如：在學習區時，多名幼兒都想玩同樣的數學桌遊、共同想要某個積木素材；在沙坑時，想要同一塊木板、同一個鍋子玩扮演遊戲；在轉銜時間，都想要看同一本書、都想要坐班上的小沙發等等。

在學期中時，我們利用情境劇的方式引導幼兒從旁觀者的角度觀察班上常發生的爭搶事件，詢問幼兒遇到此事件時，該怎麼處理。以下是在戶外自由遊戲時，幼兒C與幼兒D爭搶樹枝的事件為例，進行情境劇扮演及團體討論的過程：

老師：「剛剛小熊和小河馬發生了什麼事？」

幼兒：「小熊搶小河馬的樹枝。」

幼兒：「小熊搶不到樹枝就去咬小河馬。」

老師：「那你們覺得小熊可以好想要樹枝就去咬小河馬嗎？」

幼兒：「不可以，要好好說。」

老師：「那要怎麼說？」

幼兒：「我也想要樹枝，可以給我嗎？」



老師：「如果小河馬說可以，那可以拿嗎？」

幼兒：「可以。」

老師：「如果小河馬說不行，那怎麼辦？可以直接搶走嗎？」

幼兒：「不行！」

老師：「那怎麼辦？小熊也好想要這個樹枝。」

幼兒：「可以等小河馬不玩的時候，再去拿」

老師：「那如果小河馬一直玩，讓小熊都玩不到，你們覺得這樣可以嗎？」

幼兒：「不可以。小河馬不可以一直玩都不讓給別人，要一起玩或輪流玩。」

老師：「那你們覺得小熊要怎麼問小河馬可不可以一起玩？」

幼兒：「可以一起玩嗎？」

老師：「可是我想自己玩耶（假裝小河馬），怎麼辦？」

幼兒：「那可以小河馬玩完再換小熊」

老師：「那小熊要怎麼問？」

幼兒：「你玩完可以換我嗎？」

經過多次的情境劇及團體討論後，我們發現幼兒開始能夠將這樣的溝通方式，類推到其他情境中。除了能夠嘗試以話語表達自己想要對方手中玩具的需求，被請求的一方，也會提出自己可接受的處理方法，如：請對方等待自己玩完後，再換人。在雙方進行溝通的過程中，不僅幼兒的語言表達更加具體，藉由彼此討論，幼兒也更願意聆聽他人想法、練習等待及妥協。



(三) 啊！啊！啊！

在經歷不同事件時，年紀小的幼兒因能力有限，常會以哭鬧、尖叫、丟東西、推打等反應去面對未知的內外在刺激。情緒經驗不豐富的幼兒，有時即使出現強烈的情緒表現，實際上卻難以理解自己究竟怎麼了，當然更別提要去表達或是調適自己的心情。在引導班上幼兒合宜表達自己的情緒時，我們認為，帶領幼兒覺察與辨識自己的情緒非常重要。因此在帶領幼兒練習說出自己感受的過程中，我們也不斷的思考什麼樣的方法可以幫助幼兒認識情緒、理解自己情緒的成因，進而能處理常見的負面情緒。

家庭是幼兒最主要也最放鬆的生活場所，許多的情緒表現雖然在幼兒園中較少出現，但往往能從家長口中得知。因此，我們認為在引導幼兒認識、理解情緒時，家長是我們不可或缺的合作夥伴。以幼兒E的情況為例，在下學期期初時，我們觀察到幼兒E有時會在遇到困難或不如意的事情時，身體僵硬的站著或躺在原地，不發一語緊張的盯著前方。在與幼兒E的家長對話後，發現幼兒E在家中也常出現類似情況，甚至會出現尖叫、大哭、動手等反應。我們利用早上入園及下午放學時間，頻繁與家長討論，推測幼兒E出現此情況的原因可能與家中環境變動，幼兒E的安全感較弱有關。為此，我們向家長說明班級中的引導方法，並提供家長可家中執行的階段性策略，不定期與家長溝通、討論幼兒E最新成長，一同協助幼兒E。

以下為三種幼兒E常出現的行為，我們與家長討論後，依幼兒E內在需求在學校進行引導，同時提供家長策略，一起協助幼兒E。

綿羊班老師

另外分享  今天早上被聲音嚇到趴在地上尖叫 +哭哭時，老師同步提醒她要把手腳收好，不然會被踩到後，一分鐘後  就坐起來把手腳保護好囉 (雖然還是心情不好 😊)

但也表示即使是心情不好時， 實在也有在聽老師說話，而且慢慢調整自己的心情，練習幫助和保護自己～真的有在慢慢進步囉 ❤️

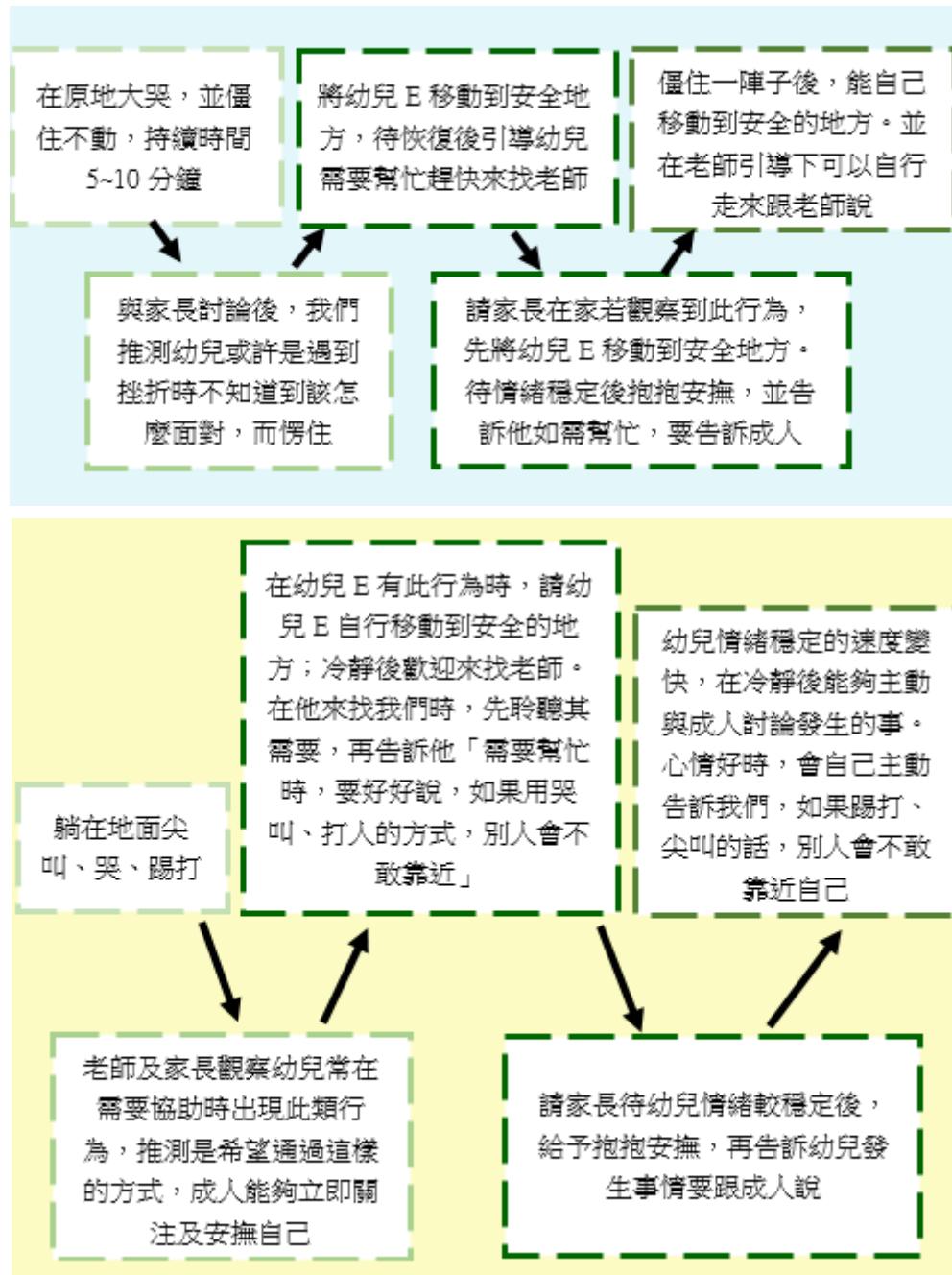
爸爸

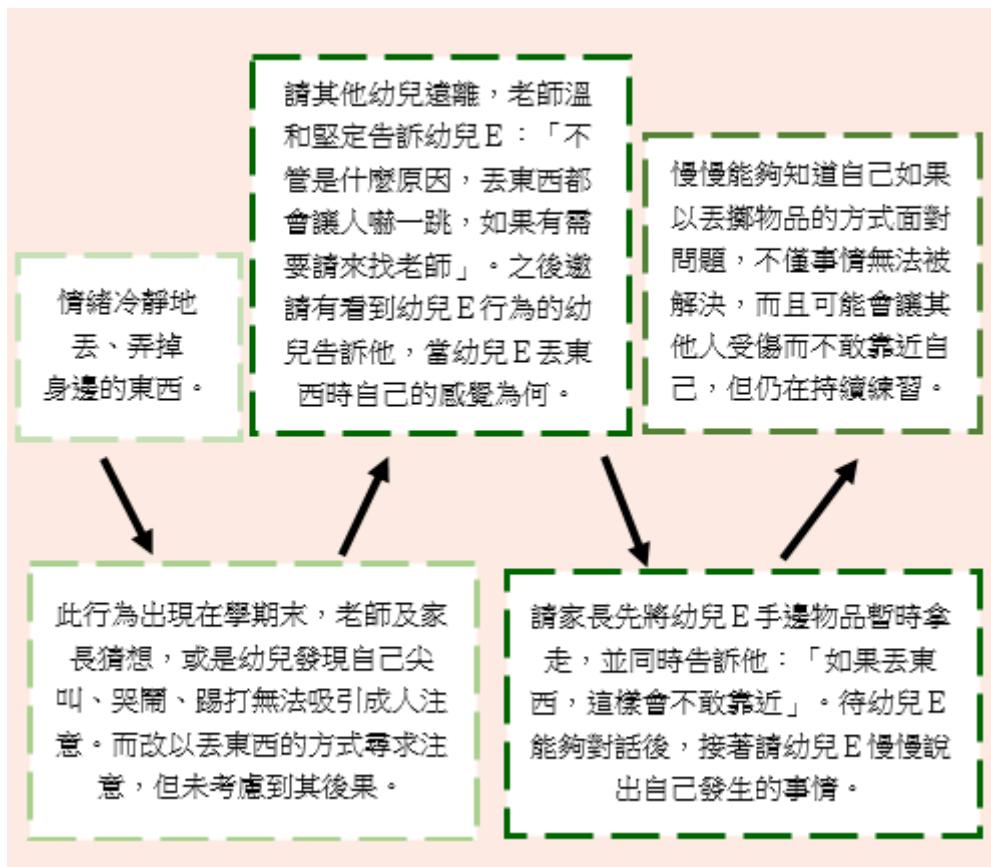
謝謝老師

06/16 12:57 [刪除回覆](#)

我們也有觀察到  這兩天在溝通上比較能接受一些引導，有進步很棒！ 😊👍

06/16 13:00





經過一整學期在學校及家中的練習，我們發現幼兒E在面對突發事件或是問題時的情緒更加穩定。到了期末時偶爾也能夠在遇到挫折的當下，自行走來向老師求助，以口語表達自己的需求。每當幼兒E能夠以合宜的方式表達自身需求時，我們也與家長溝通，一起給予幼兒E大量正向語言鼓勵，如：「你好棒，這次需要幫忙沒有用哭哭和尖叫的方式，而是趕快來找老師了！」，以期能通過正增強引導幼兒更傾向以社會化的方式解決問題。

綿羊班老師

另外分享 **████** 今天早上被聲音嚇到趴在地上尖叫 + 哭哭時，老師同步提醒她要把手腳收好，不然會被踩到後，一分鐘後 **████** 就坐起來把手腳保護好囉 (雖然還是心情不好 😢) 但也表示即使是心情不好時，**████** 實在有在聽老師說話，而且慢慢調整自己的心情，練習幫助和保護自己～真的有在慢慢進步囉 😊

爸爸

06/16 12:57 [刪除回覆](#)

謝謝老師

我們也有觀察到 **████** 這兩天在溝通上比較能接受一些引導，有進步很棒！ 😊👍

06/16 13:00

也由於我們總是會與班上家長分享、討論幼兒的發展現況及希望嘗試的引導方法，有些家長雖然會擔心家中寶貝的情緒反應。不過看到在我們的陪伴下，孩子一步步的改變，也從原本的消極面對變得積極處理，且更願意主動與我們分享家中的情況，親師關係愈發融洽。

在引導班上幼兒情緒調節的過程中，我們決定在幼兒情緒最高漲的時候先不處理的共識，而是在事後幼兒情緒穩定時，再行引導幼兒合宜的情緒調節方式，如：深呼吸、到小帳篷去、喝水、手握拳、找老師抱抱等。同時也搭配團體活動，如：班級討論、繪本導讀、情境劇等方式，帶領幼兒一同思考合宜的問題處理及情緒調節方法。除此之外，我們也會與家長分享幼兒問題行為可能的引導方式，或依據班上多數幼兒的發展現況，通過與家長的線上溝通平台不定時分享教養文章或影片。希望藉由提升家長對幼兒發展、教養策略的認識，讓家長對幼兒教養更有信心，也更願意與我們共同合作。

體能遊戲分享 03/14 13:38

近日老師們有發現班上小朋友上半身的肌耐力不足，進而容易有坐不住、不專心、容易趴地板上，甚至跌倒等情況。以下分享一些可以幫助小朋友訓練上半身肌耐力的小活動（如附圖），歡迎各位爸爸媽媽回家後跟小朋友一起邊玩邊練習喔～當然，去公園玩吊單槓、攀爬架，在家裡玩大熊爬、手推車等等，也都是很不錯的訓練活動呦～

以下圖片擷取自：

前橋明（1998）。乳幼児の運動発達[嬰幼兒的運動發展]。明言圖書。

如果有其他想要了解的親子教養主題，也歡迎留言跟我們說，如果有找到合適的資訊及文章會再分享給爸爸媽媽！



分享教養影片及穩定作息的重要性 03/21 13:12

分享給辛苦的爸爸媽媽超實用的教養影片及書籍，在照顧家中小寶貝們的同時，也別忘了給自己一點休息的空間和時間喔



<https://m.youtube.com/watch?v=B8ozZqQyB7E&pp=ygUNI-i1m-axl-WhlOaLiQ%3D%3D#>

內容圖片引自：寫給幼兒園家長的十二堂親子情緒課（封面如附圖）。如有需借閱此書，歡迎在通知單下留言，老師會協助安排借閱順序喔～

到了下學期期末時，我們注意到班上幼兒越來越能夠掌握合宜的人際互動方式，在面臨問題或衝突時也會先嘗試自己表達，若真的遇到困難才請我們幫忙。我們認為，正因幼兒知道且能夠說出自己的需求時，幼兒的情緒變得更加穩定，也開始覺察其他人的感受。另外，由於幼兒知道要先幫助自己冷靜後，才能夠更好的傳達自己的想法，幼兒也開始嘗試練習幫助自己調整情緒的各種方式，讓自己即使生氣或不開心，也能夠通過不同策略讓自己調適狀態。



肆、幼兒學習成效

一、覺知辨識

經過下學期的引導，幼兒們開始覺察與他人互動過程中需要遵守的規範，及訂定原因，如：玩具要輪流或一起玩這樣大家才都能玩的到、排隊可以幫助自己不會跟其他人撞在一起、先等前面的人拿完棉被自己再拿才不會擠在一起等。



二、表達溝通

一開始，幼兒常一味地表達完自己的想法，看到別人未照自己的意願行動時，便開始大哭、尖叫或動手。但在下學期我們引導幼兒除了說出自己的想法，也要靜下心來去聆聽對方的話語；聽見他人的搭話則要記得回答，不說話會不知道在想什麼後；幼兒開始能夠理解在互動過程中，不僅要合宜的傳達自

己的需求，也要接收別人的想法，彼此的想法可能不一樣。



三、 關懷合作

隨著一日作息中幼兒的轉銜時間增加，幼兒開始將關注焦點轉移到其他人的身上。當他們發現有些幼兒趕不上或需要幫忙時，不僅會主動告訴老師，也會想嘗試給予幫助。像是：發現有人尿濕，會主動幫忙通知老師、注意到有幼兒鞋子穿不起來，也會幫忙對方穿鞋子。令人感動的是，幼兒也將我們納入關心的範圍。有時看到我們因為協助班上幼兒而忙進忙出，到了中午都還沒吃飯，或是一直站著沒有休息，幼兒會主動詢問我們：「老師，你一口都還沒吃嗎？」、「老師是不是身體不舒服？」、「老師辛苦了！」。從中可見，幼兒確實能夠關懷環境中他人。



四、 自主管理

在幼兒能夠覺察人際互動的基本原則後，幼兒也越來越能與他人進行良好的互動。例如：依序排隊等待、在發生衝突時以口語表達想法，聆聽他人，再進行回應等。



伍、教師的省思

班級其中一位老師是第二年帶幼幼班。我們觀察到，相較去年的幼幼班，今年幼兒的能力及穩定度較高，且較少幼兒有分離焦慮反應強烈的情形。但兩屆的幼兒皆有情緒上需要協助及引導的狀況，如：兩屆幼兒都會因挑食問題而用哭叫、坐著發呆等著老師主動協助餵食；遇到問題時用動手、咬人、尖叫、大哭等方式表達情緒；當多位幼兒同時想要玩同一個玩具就會爭奪等。我們反思今年在處理同樣狀況時，因有去年的經驗，進而可以更知道如何面對幼兒的種種反應、親師合作。

另外，因下學期加入新的代理教師，透過新的老師覺察到班上幼兒的狀況，提出班級規則可以更明確、在處理幼兒行為問題及情緒反應時，能從幼兒發展及策略來幫助幼兒覺察自身情緒、說出自己的想法、嘗試解決生活中常見的問題。經過兩位老師的討論，在班上運用不同的班級經營方式、建立更明確的用餐流程、遇到問題，引導幼兒主動說出需求及感受、運用情境劇與全班幼兒討論合宜的人際互動方式、與家長建立緊密的親師合作關係等策略，能提升幼兒的口語表達能力，進而情緒穩定。且我們觀察到因著引導策略的改變，今年的幼兒確實比去年的幼兒更加穩定，老師在帶班上也更輕鬆，家長們也回饋這學期看到幼兒更能清楚表達自己的感受及想法，在家中出現負向情緒時，也能運用在學校習得的策略調節自己的情緒，以合宜的方式表達需求。