

開啟中小幼兒社會情緒能力學習的門

簡嘉怡 陳芯鈺

摘要

本文記錄了中小班幼兒在幼兒園生活中的社會情緒能力的培養與輔導。描述了幼兒面臨到了社會情緒能力上的挑戰，特別針對小辰、小馨兩位幼兒進行了詳細個案描述，說明了他們在情緒調節和社交互動上的困難。隨後擬定了教育目標，包括幫助孩子們覺察、辨識和表達情緒，調節自身情緒，以及學習同理心和社交技能。本文進一步說明了實施的具體方法，如使用情緒詞彙教具、繪製心情日記、以及桌遊「情緒心臟病」等來引導孩子們在遊戲中，也探討了如何透過繪本故事等方式培養孩子們的同理心和關懷他人的能力，以輔導幼兒學習社會情緒的能力。

最後，文章強調了教育者在幼兒社會情緒教育中扮演重要的角色。整體而言，本文深入探討了幼兒園階段，實施社會情緒教育的重要性及實施策略，詳細記錄具體的教學歷程，為幼兒教育提供了實用的參考與啟發。

關鍵字：社會情緒、幼兒輔導

開啟中小幼兒社會情緒能力學習的門

壹、源起：

孩子從家庭步入學校開啟了團體生活，對孩子而言，首先需適應學校的作息與規範，並逐步學習如何以合宜的方式與人互動、表達需求及想法，例如，玩玩具除了可以自己玩，還能與人分享；與人互動時，學習如何關懷、理解與尊重他人，學習如何與人合作及問題解決…等。這些都是幼兒園課程大綱所強調的「孩子在遊戲中學習並建構社會文化，希望培養幼兒擁有「覺知辨識」、「表達溝通」、「關懷合作」、「推理賞析」、「想像創造」及「自主管理」等六大核心素養，以支持孩子成為優良的未來社會公民。」

幼兒園教保活動課程大綱是由「幼兒的發展」和「社會文化的期待」出發，分為「身體動作與健康」、「認知」、「語文」、「社會」、「情緒」、「美感」六大領域。我們發現，幼兒的生活適應與「情緒」、「社會」兩大領域息息相關，但也是幼兒園課程中常常被忽略的學習面向。因為國內在以往的教育中，較注重知識層面的學習，忽略了社會情緒的培養，使學童缺乏學習動機，在調節情緒與問題解決的能力也有待加強。

班上就有這樣在社會情緒能力急需協助的孩子。其一，融合生小辰，其在 IEP 計畫裡，被鑑定為一位疑似衝動型過動症的學生。小辰的粗動作能力、精細動作能力都符合正常年齡發展，認知能力方面的記憶、推理思考、基本概念也都很好。溝通能力方面，理解與表達沒有問題，但沒辦法做到友好的人際互動，進而衍生出許多問題，包含自己情緒問題及與他人互動問題等。與成人互動時，若不順他的意，會出現如打、捶、捏動作，老師經常成為這個孩子的被行為人；小辰無法穩定控制與調節情緒，易有衝動行為，團體課程或討論時，一直叫老師，想吸引老師的注意；與同儕相處時，雖然會主動與同儕互

動，但自我中心十分強烈，凡事以自己為主，無法忍受別人不順其意，如常說：我就是要…，無法接受不同的意見與批評，也因此無法和他人合作，缺乏同理、關懷他人。

其二，轉學生小馨，雖是普通生，但她遭遇到挫折時，常常無法好好表達自己的情緒。一開始，臉上眉頭會皺緊，接著開始尖叫、生氣哭鬧、甚至握緊拳頭準備要攻擊他人…。經過長時間觀察，我們除了擔心小馨在團體生活中的適應外，也發現這兩位孩子的社會情緒能力非常需要加強，且中小班的孩子們若能培養這項能力，對未來生活及人際適應都有正向的幫助。

貳、 目標：

- 一、幫助中小班幼兒覺察與辨識並合宜地表達自己的情緒
- 二、幫助中小班幼兒調節自己的情緒
- 三、協助中小班幼兒學習同理他人，與他人互動的利社會行為。

參、歷程：

一、從「覺察」到「調節」自己的情緒

（一）覺察與辨識自己的情緒

1.認識情緒詞彙

班上的小辰，一遇到事情，就說：「我不要，閉嘴、我就是要」，凡事都要搶第一拿，不順他意，即拿起東西就攻擊同學或打、捏、抓老師，不會口語表達自己在「生氣、暴怒」；小榛是班上年紀最小的孩子，當奶奶要離開教室時，就只會低頭哭泣，表現出「緊張、害怕、不安」的樣子；當璇璇心愛的玩偶配件不見了，就是緊跟在老師旁邊，拉著老師的手，看著老師，不會表達，自己的「難

過、傷心」；還有小馨，遇到挫折就尖叫、生氣、哭鬧、甚至握緊拳頭準備要攻擊他人，不會表達自己的「悲傷、憤怒」。

當我們發現班上孩子，沒有辦法把事情的前因後果說清楚，只能用肢體動作表達自己當下的情緒時，我們警覺到孩子的情緒需要進一步輔導與調節，為了好好經營班級文化，我們有必要引導孩子，釐清事情的經過，學習覺察自己的情緒狀態，把自己的情緒需求表達出來，為了幫助孩子較清楚表達自己情緒，我們除了透過團體討論慢慢找出自己可以解決的情緒方法之外，也同時引導孩子認識經常出現在他們身上的情緒詞彙。

我們運用「做我的情緒偵探」教具牌卡，引導幼兒許多形容情緒的詞彙，像是開心、興奮、緊張、悲傷…等等，透過提問，引導幼兒哪些是開心的情緒？哪些是不開心的情緒？在分辨開心和不開心的情緒的同時，也邀請幼兒透過口語表達描述自己在什麼時間、地點、和誰做了什麼事？帶來的情緒感受是什麼？

實例：

C1：今天玩踩氣球，我覺得很好玩，也很「緊張、刺激」。

C2：我會單手拍球 30 下，我覺得我很「厲害、開心」。

C3：我很會騎腳踏車，我也覺得我很「厲害」，也很「開心」。

C6：今天媽媽沒有送我進教室，我很「難過」。

C7：我在摺紙區，摺一隻紙飛機，我很「開心」。

C20：我想到小辰抓我，就很「害怕」。

C26：玩玩具，玩到一半，老師叫我收玩具，我很「難過」。

		
「做我的情緒偵探教具」	認識情緒詞彙	情緒詞彙提問

2.畫心情日記

(1).我的心情日記：

當孩子慢慢理解與學會情緒詞彙後，我們邀請孩子嘗試畫下自己的「心情日記」。讓孩子學習覺察當下自己的情緒，不管是開心的、難過的、生氣的，我們都把它畫下來，並且告訴老師，當下發生了什麼事情，當下的情緒感受是什麼？
幼兒：

C03：我很生氣，因為小辰說我不乖。

C12：我很開心，因為明天要放假了。

C21：我吃麵包、蛋糕，很開心。

C02：我的好朋友今天沒有來，我很難過。

C10：小辰罵我，我不喜歡他。

C26：我媽媽很忙，忘記給我帶餐袋，我很難過。

透過心情日記的分享，孩子能仔細聆聽，學習感受別人的情緒是什麼？以上例說明，當 26 號孩子說：我媽媽很忙，忘記給我帶餐帶，我很難過。馬上引起其他孩子的惻隱之心，紛紛表示願意將自己的碗袋借她使用。這樣的分享是可以喚起孩子的同理心，讓孩子有表達關心他人的機會。

(2).紀錄一天的情緒：

除了記錄每天的心情外，我們也讓孩子嘗試紀錄一天的情緒。讓孩子覺察自己，從進入幼兒園開始，會遇到警衛叔叔，受傷時會找護士阿姨擦藥，上課活動時，接觸到的教師、同學、及每天煮好吃的廚房阿姨、打掃廁所的阿姨等等。面對不同的人與事，所帶來的複雜情緒，都讓孩子有不一樣的情緒反應。有的孩子個性溫順，樂在其中，有的孩子個性敏感，適應能力慢，就會造成情

緒上的落差與變化。所以，我們做了「紀錄一天的情緒」表。我們讓孩子有機會覺察到情緒是具變化的，當情緒來時，我們可以想辦法面對它、調節它。

實例：

時間 / 幼兒	C26	C05
8:30AM (上學心情)	我喜歡老師陪我吃點心，很開心。	我自己進教室，我很開心。
9:30AM (吃完點心時)	和好朋友說早安，我很開心。	點心很好吃，我又再吃一個，超級開心的。
11:10AM (玩完角落時)	玩到一半，老師叫我收拾，我很難過。	我教妹妹玩拼圖，妹妹很乖，老師說我很棒。
3:20PM (下午心情)	玩氣球，我很開心。	我把水壺打翻了，我有一點難過。

不管是「心情日記」或是「紀錄一天的情緒」，我們都希望能夠幫助孩子：

- 覺察自己當下的情緒，及背後發生的原因？
- 理解不同的事，會影響情緒的變化。
- 藉由分享，能同理他人，站在他人的角度思考。
- 幫助孩子情緒來時，用口語表達，來保護自己，避免受委屈。
- 用圖像表徵的方式，描繪自己的情緒，實例如下：

	
我的心情日記	紀錄一天的情緒

3. 桌遊「情緒心臟病」

對孩子來說，玩遊戲就是他們生活中的全部，是他們的最愛，也是心情最放鬆的時刻。所以，我們提供了一款「情緒心臟病」桌遊，讓孩子從玩中再度認識情緒詞彙。

因為是中小班幼兒，考量到他們對遊戲規則的理解力還不太足夠，所以我們先引導孩子辨識「情緒心臟病」裡的五個角色，分別為靜靜、笑笑、氣氣、怕怕、哀哀；而每一個角色又分別代表著不一樣的情緒，依序為：平靜、開心、生氣、害怕、難過。接著，我們共同討論並共識出「情緒心臟病」的玩法：(1)連續出現兩個相同的人，要「拍下去」。(2)假如出現「怕怕」時，第一個拍到牌的人，可以說：當我一人在家的時候，我會感到「害怕」。其他詞彙以此類推，意即要幼兒回想「當發生事情時，當下的情緒」，如：「……的時候,我會感到.....」。

這一套桌遊的目的是希望孩子可以學習到「注意觀察」及「控制衝動力」。在玩的當中，藉由專注力的觀察，才能眼明手快的，看到相同的「情緒詞彙卡」，趕快拍下去。孩子在玩的過程中，很享受「情緒心臟病」帶給他們的緊張、刺激與快樂、滿足感。也無形中加深了對「情緒詞彙」的熟悉運用，也能與日常生活經驗做連結，表達自己曾經有過的情緒，學習累積「自我覺察」、「口語表達」、「傾聽」的能力。

幼兒：

C5：當我玩沙的時候，我會覺得很開心

C7：當我沒有朋友時，我會感到難過

C13：當我睡覺的時候，我會覺得很平靜

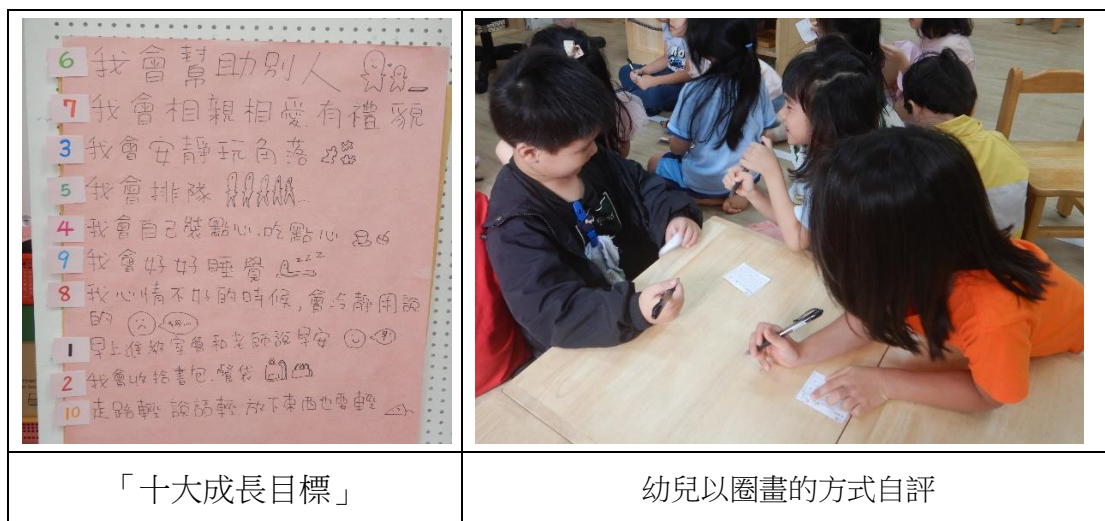
C19：當我被朋友打的時候，我會感到生氣

C22：當媽媽不在家的時候，我會感到難害怕



(二)合宜地表達自己的情緒

經過觀察，發現幼兒遇到挫折時，有時會用尖叫的方式來表達自己的情緒，有時也會以攻擊行為來面對，因此我們和幼兒進行討論，全班共識出班級「十大成長目標」。十大成長目標中有一點即是「我心情不好的時候，會冷靜用說的」。我們也引導幼兒透過每日一點時間，回顧自己有沒有做到，以時時刻刻提醒著自己。



(三) 運用策略調節自己的情緒

中小班的幼兒非常喜歡聽故事，每當老師講故事時，他們總是能屏氣凝神，沈浸在繪本的世界裡。平時的閱讀時間，他們也特愛選取老師唸過的繪本，反覆閱讀，因此我們希望透過潛移默化的影響，介紹了許多情緒相關的繪本，例如：〈啊…我生氣了〉，這是一本有關情緒處理的圖畫書，能讓孩子和成人都放鬆、冷

靜下來。除了引導孩子認識、處理、釋放情緒，也引導大人看見孩子，允許並接納孩子正常的情緒反應。聽完故事後，我們和幼兒討論如果生氣時可以有效調節情緒的策略，幼兒就提出：「跟喜歡的人在一起、把心情說出來、運動」等等，我們引導幼兒以圖像符號記錄下自己生活中實際面對過的生氣事件及面對方式。幼兒的生氣經驗：

幼兒	讓我生氣的事	怎麼面對生氣的情緒
C5	媽媽叫我罰站的時候	深呼吸
C6	同學搶我的玩具	從 1 數到 10
C18	媽媽不讓我出去玩	唱歌就開心了
C22	爸爸罵我的時候	跟姊姊聊天
C25	和朋友吵架的時候	跟老師說

二、同理與關懷他人

(一)運用繪本幫助孩子

全班有一半為小班，第一次上學的幼兒更超過了 15 人，其生長的歷程中，從被家人捧在手心到走進團體與人相處的過程中，難免會遇到許多不適應及不舒服的感受，或是原本以為「可以」的舉動，在團體生活中，卻可能傷害到別人，這時更需要同理心的建立，學習以不同的角度設想他人的處境，幫助自己在群體裡生活中更能融洽的相處。因此我們講述了「嗷嗷嗷」、「用愛心說實話」、「我贏了! 我輸了!」等相關繪本，希望培養幼兒學習同理心，且用適宜的方法關心他人。

幼兒班因為聽了這些故事，逐漸提升了同理心與共情能力，例如當小謙知道說某些話會激怒到小辰時，他便會減少告狀的頻率；或是當有幼兒衛生紙用完了，每個人都大方踴躍的借給他。看到幼兒願自主地多關心他人，用平和的

方式解決衝突，我們看到了幼兒利社會行為的正在建立與成長。

(二)運用情境因應圖卡幫孩子

為了幫助他們探索自己並理解他人的情緒，以及不同情境可能的因應方式。我們挑選了幾個班級常經歷的情境圖卡來幫助孩子學習。這些情境因應圖卡除了非常貼近幼兒的生活經驗，也可以透過第三方的客觀角度，來進行團體討論。目的是為了幫助幼兒練習同理圖卡中的每一個角色，並試想如何發生這些事情時，該如何用合宜的方式面對，增進其人際關係與社會覺察的能力。

這套教具中呈現面對不同的情境及多元的回應方式，像是有幫助的回應方式或不適宜的回應方式，我們期望透過直接教學、後設認知策略，讓幼兒學習知道發生這種事情時的因應做法，並在未來面臨到類似情境時，能加以運用。

運用後孩子的回應：

情境因應圖卡	提問	幼兒回應
	1. 圖中發生了什麼事？ 2. 你覺得被欺負的小男孩感覺如何？ 3. 你覺得欺負人的小男孩感覺如何？ 4. 你有這樣經驗嗎？ 5. 被朋友欺負的時候該怎麼辦？	C7： 1. 有人潑他水，孩子沒禮貌，其他小妹妹覺得很害怕，她們兩個不想被欺負 2. 難過，想哭，他被傷害 3. 他想跟他玩，但這樣玩會讓別人不舒服 4. 沒有 5. 被欺負的人，要趕快走/玩的時候不要玩激烈的遊戲
	1. 圖中發生了什麼事？ 2. 你覺得被取笑的小女孩感覺如何？ 3. 你覺得取笑人的小男孩感覺如何？ 4. 你有這樣經驗嗎？ 5. 被取笑的時候該怎麼辦？	C6： 1. 他覺得她畫得很醜，就笑她 2. 很難過 3. 開心，他覺得她畫得很醜 4. 沒有，我不會很難過，因為我還是覺得我畫得很

		漂亮 5. 說請不要笑我
	1. 圖中發生了什麼事？ 2. 你覺得被拒絕的小男孩感覺如何？ 3. 你覺得拒絕別人的小男孩感覺如何？ 4. 你有這樣經驗嗎？ 5. 被拒絕的時候該怎麼辦？	C3： 1. 綠衣服想跟他們玩，但他們不跟他玩，所以他很傷心 2. 不開心、很難過 3. 在生氣 4. 有，但我只想跟我的朋友玩 5. 找別人玩

(三)善用全園性成長闖關活動幫助孩子

在前述的班級「十大成長目標」有列舉相關的內容，如「我會幫助別人」、「我會相親相愛，有禮貌」…等等，我們也搭配學校全園性的成長闖關活動來讓幼兒檢視自己在各方面能力的成長與改變，例如：對身邊人感謝展現「感恩力」，幼兒畫卡片感恩學校裡曾幫助過他的人，像是「謝謝廚房阿姨，每天都會煮好吃的飯菜給我們吃」、「謝謝警衛叔叔，每天都會保護我們」、「謝謝園長媽咪會關心我」…等等；亦或是行動服務他人展現「關懷力」，幼兒到幼幼班協助打掃，學習關懷他人。過程中幼兒很賣力的幫助弟弟妹妹擦拭桌子、椅子，認真的檢查每一個角落，把幼幼班的學習空間打掃的乾乾淨淨，結束後，孩子臉上也掛著滿滿地成就感，體會了幫助他人的意義與價值。

		
感恩力	合作力	關懷力

肆、幼兒學習成效：

在期望培養幼兒擁有六大核心素養的課程裡，我們發現社會情緒學習課程能培養幼兒「覺知辨識」、「表達溝通」、「關懷合作」、及「自主管理」的能力，以下以表格的方式呈現：

核心素養	說明	前述源起中，兩位個案幼兒的表現
覺知辨識	如幼兒表達情緒詞彙有限，但能辨識自己是開心或不開心的狀態。例如看到喜歡吃的餐點，會表示很開心。	小辰：我喜歡當 LASY 小老師，可以教小朋友，小朋友就會喜歡我。如果我生氣，搶第一，小朋友就不喜歡我了。 小馨：我喜歡當美少女公主，我媽媽每天都讓我穿美少女的衣服，我很開心。我現在長大了，要學習不要在包尿布，才可以當真正的美少女公主。
表達溝通	幼兒在進行假日分享時，能用部分複雜的語句表達，並加入自己的感受。	小辰：與家人出國旅遊分享，例如：去羅馬旅遊，告訴老師說：他與媽媽走西班牙階梯，很長，他都走累了，還有特雷維噴泉，媽媽告訴他，這是拍電影的地方，可以許願，媽媽給他一塊錢，他投下一枚硬幣許願，希望大家都很喜歡我。每一個景點他都能說出人、時、地、事，在加上自己的心情感受。 小馨：假日分享時，我參加親子恐龍館(地)，遇到了我的好朋友(人)，我和好朋友一起完成恐龍玩具與拼圖(事)，我們最後一起去吃午餐，我玩的很開心（情緒感受）。

關懷合作	幼兒喜歡幫助別人、樂於協助朋友收拾整理	小辰：看見弱小的小榛，鞋子左右穿反了，自動蹲下來，幫忙小榛穿好鞋。當老師誇獎他時，不好意思的微笑。進行集合排隊時，不再爭搶第一。會說，我讓弟弟妹妹排前面，我保護他們。 小馨：玩角落時，會帶領著小班孩子一起玩扮家家遊戲。
自主管理	幼兒當下能知道自己的行為不恰當，但進行調整的不完全符合規範，像是起爭執時，以逃避、拒絕的方式因應	小辰：情境圖卡討論時，自己會覺察到曾經也做過不對的事情時，會以逃避的方式，說自己並沒有這樣子，並躲在螢幕後面。 小馨：每次午睡起床會尿褲子，雖感到不好意思，但仍會躲在棉被裡，裝睡，不願意起床收拾棉被，需要老師上前關心處理。

伍、教師省思：

教師在教導幼兒社會情緒能力時，是一個極其重要且挑戰性的角色。幼兒時期是情緒發展的重要階段，他們正在建立如何理解、表達和處理情緒的基礎。我們也需要幫助他們建立健康的人際關係、發展合作與溝通技能，以及理解社會規則和文化價值觀。以下是一些省思和建議：

一、帶領孩子情緒感知和辨識時，老師要先學習情緒管理

老師幫助幼兒認識不同的情緒，例如開心、悲傷、生氣等，並透過討論、故事來進行。但如果未來時間允許，我們可以加入「角色扮演」或是其他方式，

進行有系統的規劃，讓幼兒透過實際演練等策略，觀察不同情緒呈現的真實面貌。同時，我們也發現老師的情緒能力同等重要，當幼兒無法冷靜時，我們要比他還先冷靜，情緒不能隨之起舞，才能化解每一次的衝突。

二、肢體語言可有效協助情緒表達

老師教導幼兒正確和適當地表達他們的情緒，例如用言語描述感受。隨著孩子年紀增長、理解力較好，可以進行更深入的延伸教學，讓幼兒體驗學習如何使用「肢體語言和面部表情」來溝通情感，因為根據美國心理學家 Albert Mehrabian 的研究結果顯示，當進行溝通表達時，55 %來自肢體語言，38% 來自我們的語調，至於內容僅有 7% 的影響力。

三、情緒管理無法立竿見影

老師幫助幼兒學習應對負面情緒的方法，例如深呼吸、冷靜下來、分享感受等，以及適當的解決衝突方式。我們也深知，教導這些技巧後，成效並非立竿見影，況且人類的前額葉發展要到 25 歲才成熟，才能好好地控制自己，因此 3~4 歲的幼兒沒有辦法好好百分之百運用情緒管理策略，是合理的。不過還是需要提供機會幫助幼兒能潛移默化的學習及累積經驗，將學習到的情緒管理策略變成帶得走的能力。

四、老師的身教永遠重要

截至學期末，老師的鼓勵引發幼兒能主動關注和理解他人的感受和需要，展現出同理心和關懷他人的友善行為與態度，這點令我們感到非常的欣慰。也讓我們深深體認到展現包容、愛，與接納的重要性。儘管平時教學現場極為忙碌，教師本身也需要適時同理、關懷每個幼兒的感受，一句「你還好嗎？」，除了向幼兒表示關懷，也能建立連結和親近感，提供幼兒機會分享情緒和當下的狀態。在教育現場的我們，都是很愛幼兒的，無時無刻都希望能提供幼兒滿滿的愛與關懷。而孩子也會一邊看著我們，一邊學習如何成為一個人。

透過以上的省思和實踐，教師可以成為幼兒社會情緒成長的重要引導者，期

望為他們日後的全面發展奠定堅實的基礎。