

學齡前幼兒情緒能力之探討

投稿類別:教育類

篇名:

以繪本培養學齡前幼兒情緒能力之探討

作者:

江雅琳。高雄私立樹德家事商業職業學校。幼保三 21 組
李安妮。高雄私立樹德家事商業職業學校。幼保三 21 組
蔡旻樺。高雄私立樹德家事商業職業學校。幼保三 21 組

指導老師:

杜淑美老師

壹●前言

一、研究動機

所謂情緒能力，包含情緒覺察與辨識、情緒表達能力、情緒理解能力和情緒調解能力。良好的情緒能力能促使幼兒在生活中和學習上保持平穩的情緒，有助於幼兒整體的發展。

當我們在幼兒園實習的時候，發現每個孩子的情緒能力表現不相同，情緒覺察、表達和調節能力好的孩子，會觀察其他人的情緒，並做出適當反應，情緒不佳的時候也會適當表達及自我調節。

研讀嬰幼兒發展的相關資料，也發現情緒可以影響一個人做事的方法、人際關係、身體健康、人格……等，所以我們選擇情緒領域的主題，並收集閱讀與情緒相關的幼兒繪本，因考慮活動進行時幼兒容易觀看繪本內容，所以自製四開大的繪本，設計成一個完整的教案，到幼兒園實際進行活動，希望可以找到增進幼兒處理情緒能力的有效方法。

二、研究目的

本研究透過教保活動設計與幼兒互動及實際的觀察，希望達到以下的目的：

- 1.探討幼兒情緒的的定義與種類。
- 2.探討幼兒的情緒能力。
- 3.探討如何培養幼兒處理情緒的能力。

三、名詞解釋

(一) 幼兒:

幼兒是指三歲至六歲的幼小兒童。

(二) 情緒能力:

指幼兒處理情緒的能力，包含情緒覺察與辨識能力、情緒理解能力、情緒表達能力以及情緒調節能力。

(三) 繪本：

整本書以圖畫為主，可以連貫成爲單一完整故事的稱爲繪本。把整本書的文字全部拿掉，只看圖還可以知道整本書的故事內容，才可以被稱做爲繪本。

貳●正文

一、文獻探討

(一)情緒的定義:

情緒是人對事物的感受，個體經由外面的刺激或內在的身體狀況，所引起的喜、怒、哀、懼、愛、惡、等複雜的情感反應。處在情緒當中，我們除了在心裡上會有主觀的感受外，也會引起身體上的生理變化，例如：憤怒的時候會面紅耳赤，恐懼時會發抖，憂鬱時會失眠等。任何人都看見過情緒活動的表現，也體驗過自己的不同情緒，被人稱讚時，會呈現喜悅；被人責罵時，會顯出憤怒；見了可愛的事物時，有求得的慾望，見了可怕的東西時，會產生驚慌，這都是稱為情緒的反應。

二幼兒情緒的發展:

有關幼兒情緒的發展，心理學家認為嬰兒首先知覺到自己的感覺；然後發展表達能力；至幼兒時期可以有目的的表露情緒，最後達到情緒的穩定性。嬰兒在三個月時，原始的生理反應分化為痛苦，快樂和激動；到六個月時，痛苦又進一步分化出害怕，厭惡和憤怒；一歲時，快樂又分化出高興和喜愛；十八個月，痛苦又分化出忌妒，到二十四個月左右時，會從快樂的情緒分出喜悅來，到幼兒期情緒則呈現更多樣性。

情緒教育首先要做的是透過各種方式培養幼兒的自尊，發展正向自我的感覺，如此才能自信地處理實際的，以及動態的人際社會互動問題。

一般情緒行為可分為下列三種:正面情緒、負面情緒、中性情緒。

表一 幼兒情緒行為

正向情緒	負向情緒	中性情緒
幸福、崇拜、欣賞 歡喜、喜歡、快樂 高興、開心	委屈、傷心、恐懼 害怕、憤怒、生氣	穩定、安靜、平靜

三、情緒能力

情緒能力的定義是了解他人情緒、把對他人的情緒做出反應及調整自己的情緒，情緒能力包含情緒的表達、情緒的辨識和情緒的調節等，而幼兒已具備某些情緒能力。

了解幼兒的情緒能力，有助於教師及家長進行情緒教育時，設計符合幼兒身心發展及興趣之活動，以達到幼兒情緒教育之目的與精神。以下針對情緒能力中的情緒覺察與辨識、情緒表達、情緒理解及情緒調節

進行概述。

表二 情緒能力

情緒能力	意義內容
情緒覺察與辨識	是指個體能透過自己、環境中的語言、非語言來覺察與辨識自己。
情緒表達能力	指個體在情緒狀態時，在生理上、心理上及外顯行為上的表現
情緒理解能力	是指幼兒了解自己或環境中產生情緒的原因(包括事件及想法)與後果。
情緒調解能力	是指個體能藉著內外在任何方式來改變自己的想法，以試圖轉變自己情緒的一種能力。

四、增進幼兒處理情緒能力的方法

情緒在幼兒的心理生活中，有很重要的地位。它會影響幼兒個人和社會的適應，正面情緒有助於幼兒學習、社會適應及身心發展；反之，負面的情緒有害身體健康，減低幼兒在學習過程中所吸收到的知識。以下是增進幼兒處理情緒能力的方法：(林惠芳，2014)

1. 接納幼兒的情緒。
2. 幫助幼兒辨識是哪一種情緒。
3. 解釋引發情緒的情境。
4. 協助幼兒處理情緒。
5. 增加幼兒的問題解決策略。

二、研究方法

(一) 研究架構

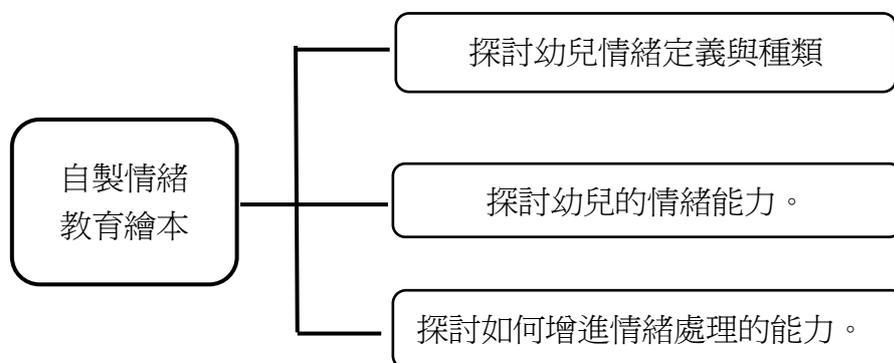
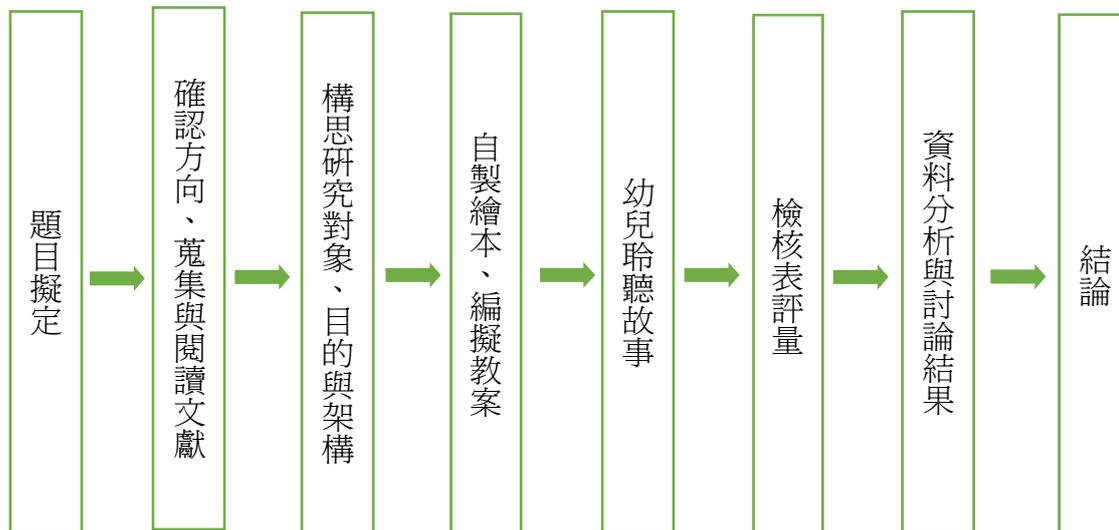


圖 2-1 研究架構圖

(二)研究對象

本研究以楠梓地區，S 幼兒園中班幼兒 18 人進行實作。

(三)研究流程



(四) 研究工具

1. 自製繪本:

以自製的繪本「失去心愛的東西只能哭嗎?」和情緒圖卡引起動機，進行活動。

<p>水彩用具、書背膠、透明膠帶、水彩紙、文具</p>	<p>畫草稿</p>	<p>上廣告顏料</p>
<p>完成圖</p>	<p>用膠帶護貝</p>	<p>完成完整故事書</p>

2. 活動教案:

幼兒教保活動教案

活動名稱	失去心愛東西 只能哭嗎?	課程領域： 情緒領域課程
		活動型態： 團體活動
		適用年齡： 4-5 歲
		課程目標： 情-1-1
		覺察與辨識自己的情緒
		學習指標： 情-中-1-1-1
		辨認自己常出現的複雜情緒
活動目標	藉由「失去之愛的東西只能哭嗎?」的故事，能辨認自己常出現的情緒。	
活動教材	自製故事書、情緒圖卡	
活動內容	<p>一、引起動機：用快樂、生氣、難過、害怕的情緒圖卡引起動機。舉起情緒圖卡，請小朋友辨識圖卡上的圖案：「小朋友，請看看這張圖卡上的表情，這是甚麼心情呢？」</p> <p>二、活動過程：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讓小朋友圍著半圓形坐好，以手指謠 12345，請小朋友跟著做，集中注意力。 2. 用快樂、生氣、難過、害怕的情緒圖卡引起動機。 3. 開始故事的內容，在講故事的過程中，可以問小朋友問題，例如：「小熊這個時候的心情是怎麼樣的呢？」 <p>* 故事大綱：</p> <p>小黑熊嘍嘍和洋洋發現庫庫的領巾不見了，趕緊出門去找，沿著散步的路線尋找，他們來到了小河上的小橋，庫庫看到橋的另一端有黃色的東西，馬上跑了過去，跑過去發現是小兔子的蝴蝶結，庫庫好失望，於是小兔子送給庫庫一條手帕。</p> <p>小黑熊繼續往前走，穿過草原，來到森林，庫庫在樹枝間看到一個黃色的東西，跑過去看，發現是大野狼的帳篷，庫庫又失望了。大野狼送給他一條大手帕。</p> <p>穿過森林來到一座湖，庫庫發現草叢中有黃色的東西，一把抓起，原來是刺蝟太太的裙子，庫庫再次失望了。</p> <p>小黑熊坐下來吃著草莓，發現小老鼠戴著黃色的領巾，問小老鼠領巾怎麼來的？小老鼠帶他們去找鼯鼠太太，庫庫看著他的領巾被鼯鼠太太剪成一片片，做成一塊塊小小的圍巾，給小老鼠用，哭了起來。鼯鼠太太拿了小兔子和大野狼送給庫庫的兩塊布，縫啊縫的，做成一條適合他的領巾，他開心起來了，鼯鼠太太順便幫他的哥哥們的領巾繡上了名字，大家都非常開心。</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 結束故事後，和小朋友做以下的討論： <ol style="list-style-type: none"> (1) 當庫庫發現他的領巾不見的時候，他的心情如何呢？— 情緒辨識與覺察 (2) 他的表情是怎麼樣的呢？(請小朋友拿情緒圖卡表示)— 情緒表達 (3) 當庫庫的領巾被鼯鼠太太剪成小布塊做成小老鼠的領巾，為甚麼他要哭呢？— 情緒理解 (4) 和小朋友討論：「東西弄丟了只能哭嗎？」請小朋友說說看除了哭之外，我們還可以做些甚麼？— 情緒調節 	
活動評量	透過說故事，能讓幼兒專心聆聽「失去心愛東西只能哭嗎?」的故事。	

3.活動進行過程

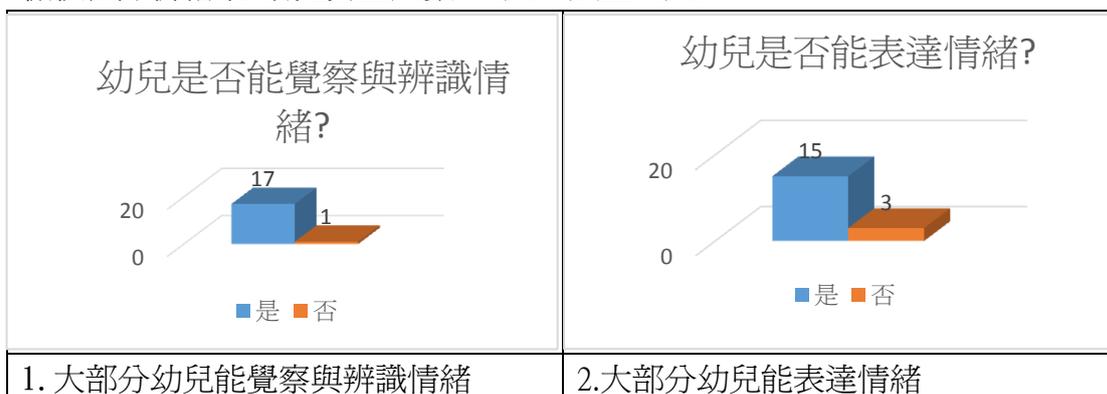


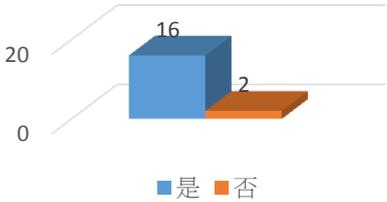
4. 幼兒情緒能力檢核表

幼兒情緒能力檢核表

性別: 男 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 年齡()歲	
透過繪本活動, 幼兒能覺察與辨識情緒?	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
過繪本活動, 幼兒能表達情緒?	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
透過繪本活動, 幼兒能理解情緒?	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
透過繪本活動, 幼兒能調節情緒?	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>

檢核表分析結果: 幼兒男生人數 10 人, 女生 8 人。



<p>幼兒是否能理解情緒?</p>  <p>3.大部分幼兒能理解情緒</p>	<p>幼兒是否能調節情緒?</p>  <p>4.大部分幼兒無法適當調解情緒</p>
---	---

參●結論

幼托整合後，幼兒園課程做了新改變，內容涵蓋六大領域，其中情緒領域的課程目標，包括情緒覺察與辨識、情緒表達、情緒理解及情緒調節四項。

研究過程中發現:

1. 幼兒對於情緒覺察與辨識、情緒表達和情緒理解三項能力較佳，情緒調節部分的反應較弱。
2. 情緒領域教保活動實施的原則，就是建立幼兒能理解及接納自己和他人情緒的情境，以繪本方式和幼兒互動，是一種可行的實施方式，因為它是可以被幼兒接納的安全環境。

肆●引註資料

1. 陳質采、呂俐安（2000）。玩遊戲，解情緒。台北：信誼出版社。
2. 經佩芝、杜淑美（2000）。嬰幼兒發展與保育。台北：龍騰文化事業。
3. 林惠芳（2014）。幼兒教保活動設計II。台北:龍騰文化事業。
4. 陳婷月（2013）。兩位大班幼兒在班級中之情緒了節歷程探究。幼兒教保研究期刊第10期。