

澳門特別行政區政府社會工作局 INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL DO GOVERNO DA RAEM



幼兒情緒教育專題



IQ vs EQ/EI?

IQ vs EQ/EI?

專注力

自制力

抗逆力

知己知彼

社交能力

情緒智能 Emotional Intelligence

瞭解自己 的情緒

管理人際 關係 管理自己 的情緒

瞭解別人 的情緒

自我激勵

情緒智能 Emotional Intelligence

瞭解自己 的情緒

認知自己的真實感受和感覺, 理解情緒會影響自己的想法 和行為

情緒等的

Emo

懂得用合適的方法去調節自己的 情緒,適時適地適度表達, 也能控制衝動、 應對壓力

管理自己 的情緒

情緒智能 Emotional Int

對自己的目標保持高度熱枕, 隨時自我鞭策, 遇挫折保持韌性

自我激勵

情緒智能

Emotional Intelligence

D 大 石刀 一

能設身處地理解他人的情緒和需 求,並作出適當的反應

瞭解別人 的情緒

情緒智能 Emotional Intelligence

瞭 自

管理人際關係

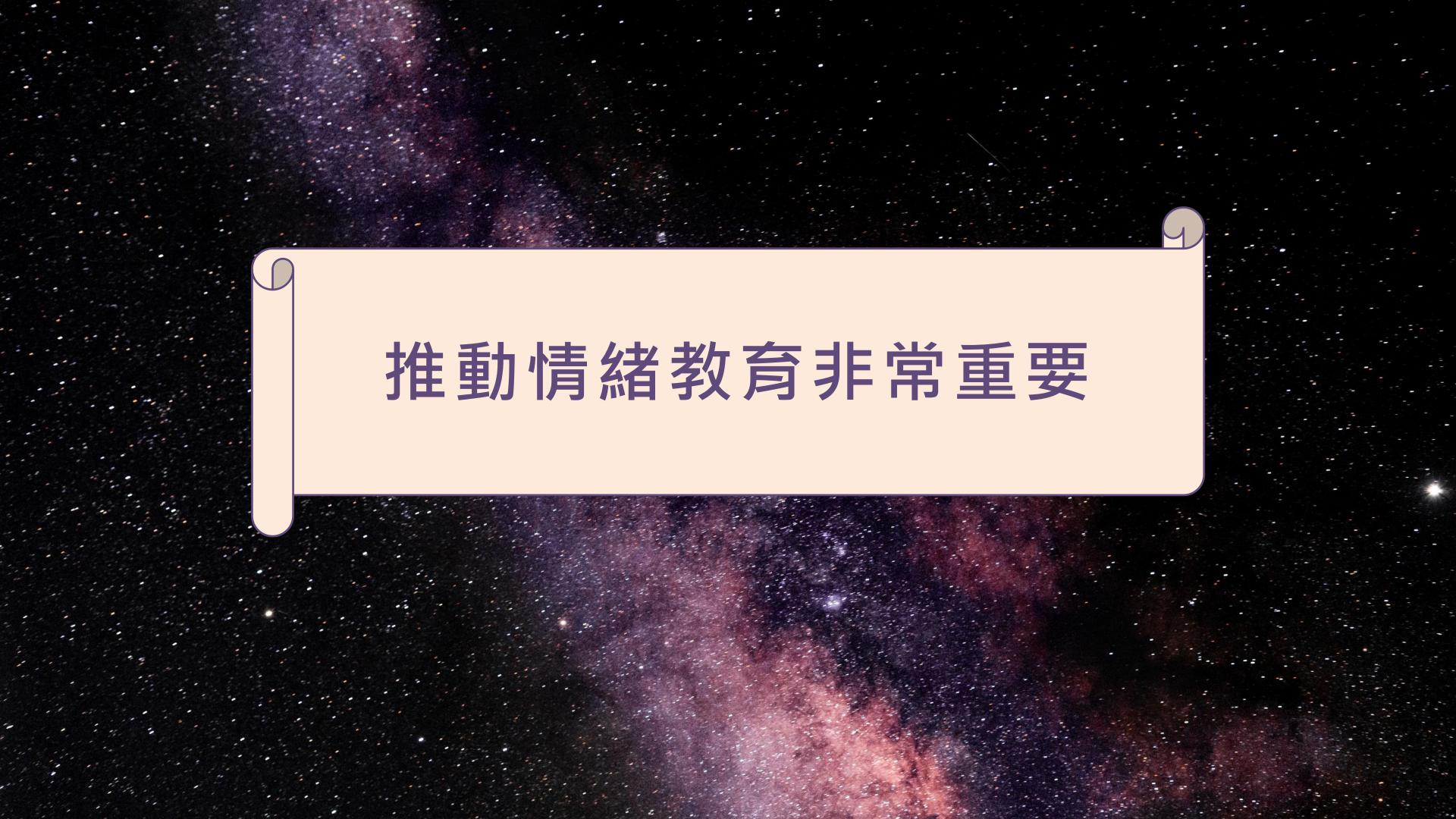
善解人意,能引領團隊走向 目標,亦能有效溝通、 團隊合作、解決衝突

瞭解別人 的情緒

自我激勵

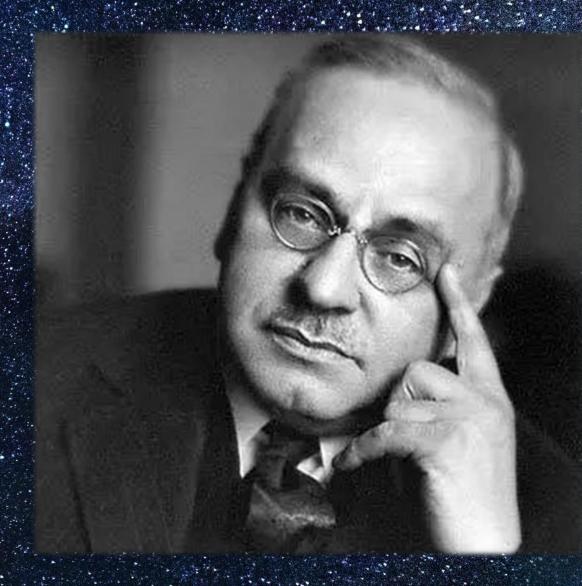
IQ vs EQ/EI?

專注力 瞭解自己的情緒 自制力 管理自己的情緒 抗逆力 自我激勵 知己知彼 瞭解別人的情緒 社交能力 →管理人際關係

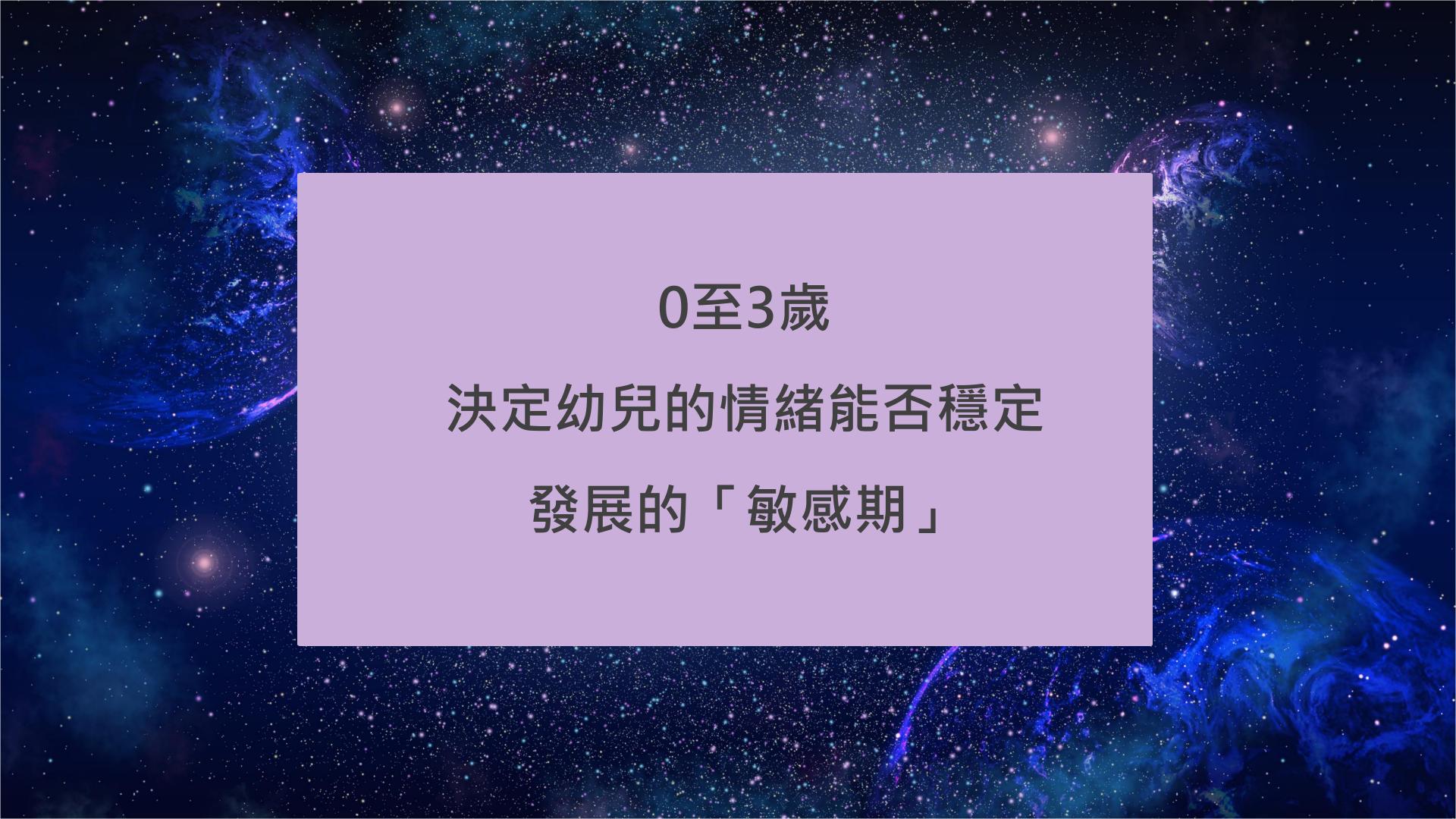


我們每個人來到這個世界,終其一生,都是追求兩樣東

安全感、價值感。



阿德勒



0-1

建立安全感

察覺情緒

1-2

認識自己的情緒

鼓勵表達情緒

培養正向情緒

2-3

幼兒主權論

平行遊戲模式

和順與執拗

幼兒情緒教育 專題

3 可怕的兩歲

2 語言是管理情緒的第一步

1 安全感的建立

情緒智能的威力

幼兒期的安全感是 怎樣建立的?

















摟抱







摟抱

及時回應







摟抱

及時回應



固定的照顧者

接納的態度



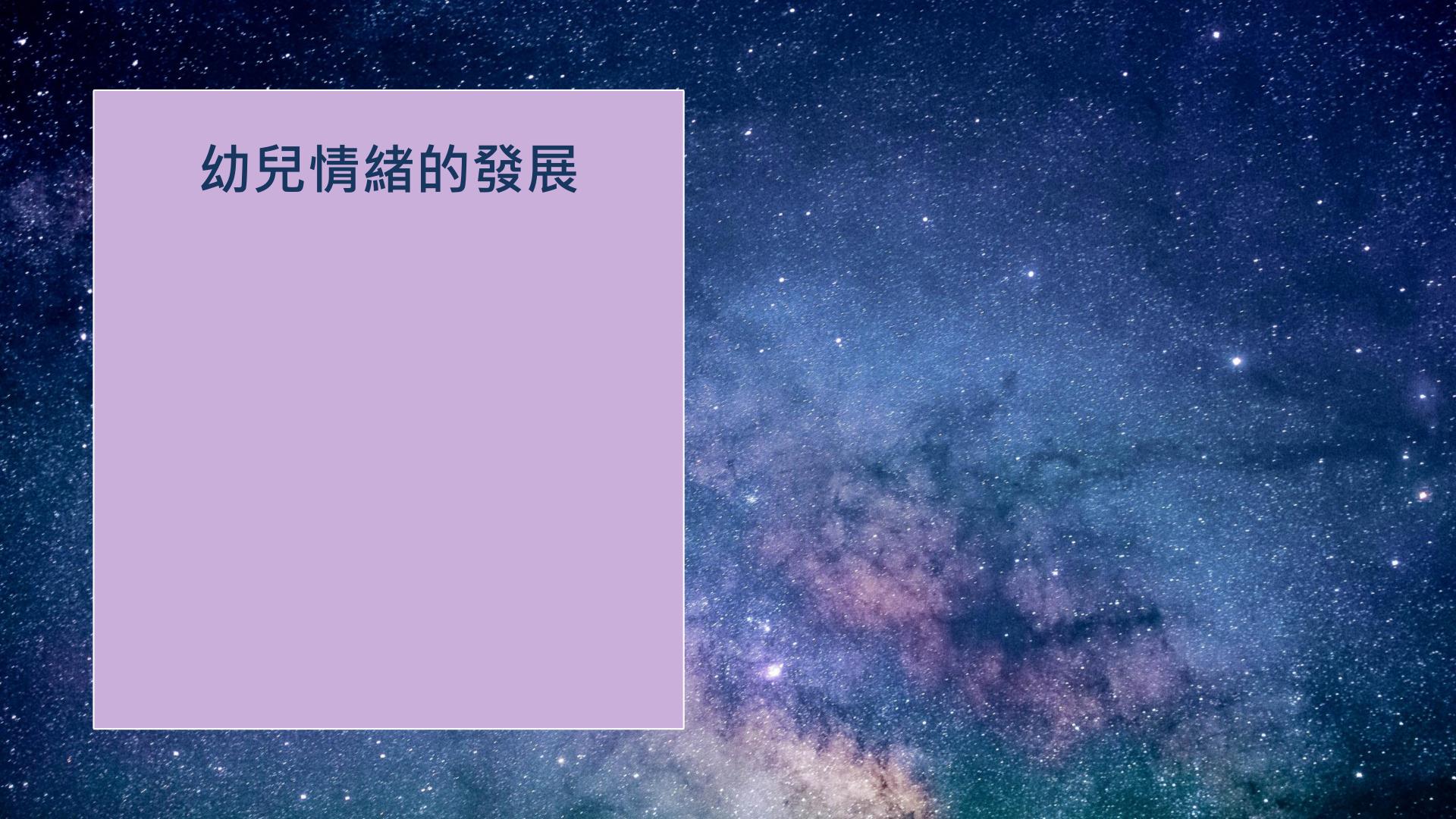
接抱 及時回應



固定的照顧者



穩定的作息



幼兒情緒的發展 0-3個月

- 內發性微笑
- 嬰兒期煩躁



幼兒情緒的發展 0-3個月

- 內發性微笑
- 嬰兒期煩躁

依附關係的發展 依附前期 統門前期 無社會性階段

- 對任何刺激和變化皆有反應,包括人或者物品
- 對任何人的無摸、擁抱等接觸,不分親疏一律接受

幼兒情緒的發展 2-6個月

- 社會性微笑
- 對照顧者的情緒(表情、語 調)有反應,懂得模仿,並 從模仿中體會對方的情緒



幼兒情緒的發展 2-6個月

- 社會性微笑
- 對照顧者的情緒(表情、語 調)有反應・懂得模仿・並 從模仿中體會對方的情緒

依附建立期 無區別的依附階段

- · 開始認知自己是人類,並對人感到 興趣
- 能透過聽覺、視覺、嗅覺區分熟悉 與不熟悉的人,並給予不同反應。
- 喜歡熟悉的人,但不排斥不熟悉的人。

幼兒情緒的發展 7-12個月

- 記憶
- 預期
- 分辨人物



幼兒情緒的發展 12-18個月

- 能預期物體的運作方式
- 自主性自我
- 知道照顧者不在身邊,但仍然 會待命
- 遇挫折會生氣,尤其對照顧者
- 開始學習情緒控制



幼兒情緒的發展 7-18個月

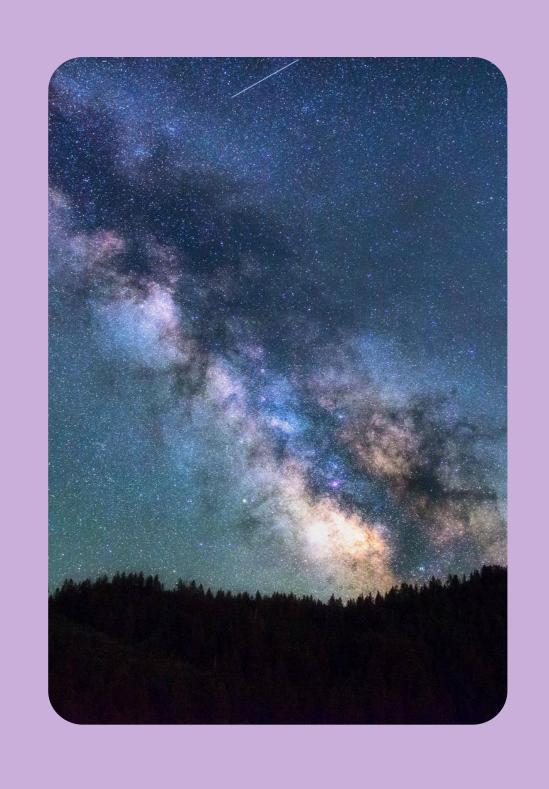
- 記憶力迅速發展
- 能預期物體的運作方式
- 自主性自我
- 遇挫折會生氣,尤其對照顧者
- 開始學習情緒控制

真依附期 特殊依附階段

- 分離焦慮出現
- · 一看到主要照顧者會笑得特別燦爛、伸手要抱
- 進入陌生地方或有陌生人靠近,會想要躲在主要照顧者身邊

孩子會和誰建立 依附關係?

- 最讓其感到安全的人,包括生理照顧、心理安撫
- 會按不同照顧者回應其情緒的 頻次與強度來決定



妒忌 VS 感激

孩子達成發展任務:信任 → 希望

VS

被忽略→懷疑 退縮、缺乏信心 內向悲觀



幼兒情緒的發展 18-36個月

- 有目標的概念
- 遇挫折會生氣
- 有自我揭露性的情緒表現,如羞愧、 驕傲、不好意思、罪惡感等
- 能覺察別人對自己的反應
- 有自我的感受和想法
- 開始使用語言表達自己的感覺,並用語言解釋別人的情緒



幼兒情緒的發展 18-36個月

- 有目標的概念
- 遇挫折會生氣
- 有自我揭露性的情緒表現,如羞愧、 驕傲、不好意思、罪惡感等
- 能覺察別人對自己的反應
- 有自我的感受和想法
- 開始使用語言表達自己的感覺,並用語言解釋別人的情緒

交互關係期 多重依附關係階段

- 除與主要照顧者建立親密關係外,也能 與其他人建立情感連結,不同的照顧者 有不同的功能。
- 與主要照顧者分離時會不捨,但也能與 他人相處或獨處。
- 特別需要安撫的時刻會期望主要照顧者 在旁
- 會觀察主要照顧者的反應來決定自己得 行動,如是否與陌生人互動

依附關係 = 孩子與主要照顧者的 情感連結模式

依附關係 = 孩子與主要照顧者的 情感連結模式



孩子與這個世界的情感連結模式

依附關係 = 孩子與主要照顧者的 情感連結模式

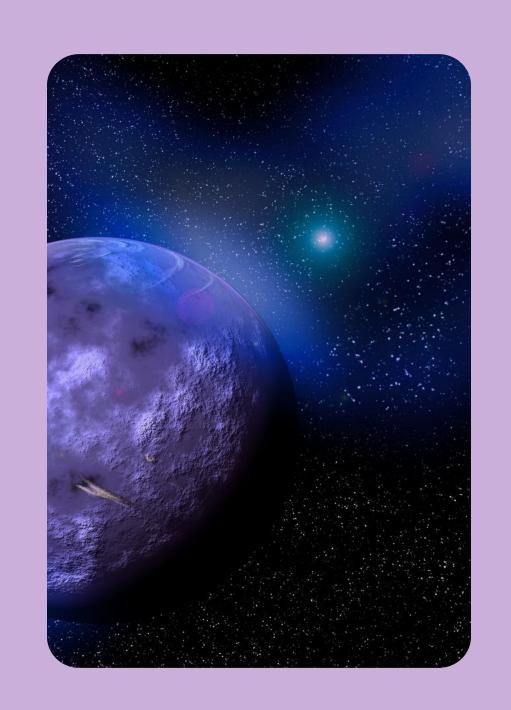


孩子與這個世界的情感連結模式



安全感建立的關鍵

安全依附關係是 怎樣建立的?





高適配性



能回應孩子的需求



能提供走出家門的能力



高適配性

主要照顧者和孩子的個性、想法、 情緒模式非常相近,一起很安心, 自然形成安全型的依附關係

門的能力



高適配性



能回應孩子的需求

- 生理上的需求
- 情緒上的需求感覺被理解心靈層面被接住

1. 分析

2. 自我提示

1. 分析

寶寶可能怕陌生人,他正在投入玩耍卻突然被抱起, 所以被嚇倒了;同時,家長和親友也感到尷尬。

2. 自我提示

1. 分析

寶寶可能怕陌生人,他正在投入玩耍卻突然被抱起, 所以被嚇倒了;同時,家長和親友也感到尷尬。

2. 自我提示

雖然場面有些尷尬,但這時宜先回應寶寶的需要,協助他過渡恐懼的情緒,並視這為與他親近的時機。

情緒教育的兩個重點





情緒智能

Emotional Intelligence

瞭解自己 的情緒

管理人際 關係 管理自己 的情緒

瞭解別人 的情緒

自我激勵

1. 分析

寶寶可能怕陌生人,他正在投入玩耍卻突然被抱起, 所以被嚇倒了;同時,家長和親友也感到尷尬。

2. 自我提示

雖然場面有些尷尬,但這時宜先回應寶寶的需要,協助他過渡恐懼的情緒,並視這為與他親近的時機。

3. 處理

嘗試模仿寶寶的表情,並以安慰的聲線描述他的感受及正經歷的事情,如「驚驚啊!被叔叔抱起有些害怕吧!」然後抱起寶寶,讓他在你懷中安定心情。



高適配性



能回應孩子的需求



能提供走出家門的能力

- 譲孩子感到外界是安全的,而非險惡、可怕、冷漠的,只有家人懂得自己和回應自己
- 擁有自己完成事情的經驗、同儕人際經驗與社會互動的經驗,能將依附關係視為安全保壘而向外探索



能提供走出家門的能力



- 讓孩子感到外界是安全的,而非 險惡、可怕、冷漠的,只有家人 懂得自己和回應自己
- 擁有自己完成事情的經驗、同儕 人際經驗與社會互動的經驗,能 將依附關係視為安全保壘而向外 探索

1. 說明規則背後的原因 玩水 vs 危險 •恐懼焦點:

- 如何回應?
- 1. 同理心優先 "我小時候也怕黑,我明白你的恐懼。"
- 2. 轉化為學習動力 "如果害怕火災,我們一起做逃生演練!"

對被遺棄的恐懼

對黑暗的恐懼

對做惡夢的恐懼

對父母衝突的恐懼

對死亡的恐懼



- 讓孩子感到外界是安全的,而非 險惡、可怕、冷漠的,只有家人 懂得自己和回應自己
- 擁有自己完成事情的經驗、同儕 人際經驗與社會互動的經驗,能 將依附關係視為安全保壘而向外 探索

- 譲孩子累積獨立自主的經驗 如協助家務、準備野餐、 招待客人
- → 譲孩子自己決定一切,刻意不給予建議和指標



- 譲孩子感到外界是安全的,而非 險惡、可怕、冷漠的,只有家人 懂得自己和回應自己
- 擁有自己完成事情的經驗、同儕 人際經驗與社會互動的經驗,能 將依附關係視為安全保壘而向外 探索

3. 給予孩子探索的空間





- 譲孩子感到外界是安全的,而非 險惡、可怕、冷漠的,只有家人 懂得自己和回應自己
- 擁有自己完成事情的經驗、同儕 人際經驗與社會互動的經驗,能 將依附關係視為安全保壘而向外 探索

4. 給孩子忍受挫折的空間 如挫敗、做錯事、競爭失利、 衝突

陪伴、同理孩子的感受

- **‡** 提供孩子所需的各種協助
- **≠** 捨不得孩子有負向情緒
- **≠**保留適當的情緒界線、需求 界線



- 譲孩子感到外界是安全的,而非 險惡、可怕、冷漠的,只有家人 懂得自己和回應自己
- 擁有自己完成事情的經驗、同儕 人際經驗與社會互動的經驗,能 將依附關係視為安全保壘而向外 探索

- 4. 給孩子忍受挫折的空間 如挫敗、做錯事、競爭失利、 衝突
 - 陪伴、同理孩子的感受
 - =信任孩子的能力



信任孩子的能力「是否已經儘力?」 家長的反應決定了孩子以 後會否對父母坦白、誠實、 是否覺得「回家是安全溫 暖」的?

孩子表示哭著表示B仔、B女不讓他一起玩

1. 分析

2. 自我提示

孩子表示哭著表示B仔、B女不讓他一起玩

1. 分析

孩子被朋友拒絕一起玩,內心一定很難受

2. 自我提示

孩子表示哭著表示B仔、B女不讓他一起玩

1. 分析

孩子被朋友拒絕一起玩,內心一定很難受

2. 自我提示

要讓孩子學習了解及管理自己的情緒,也要學習怎樣處理人際關係

情緒智能

Emotional Intelligence

瞭解自己 的情緒

管理人際 關係 管理自己 的情緒

瞭解別人 的情緒

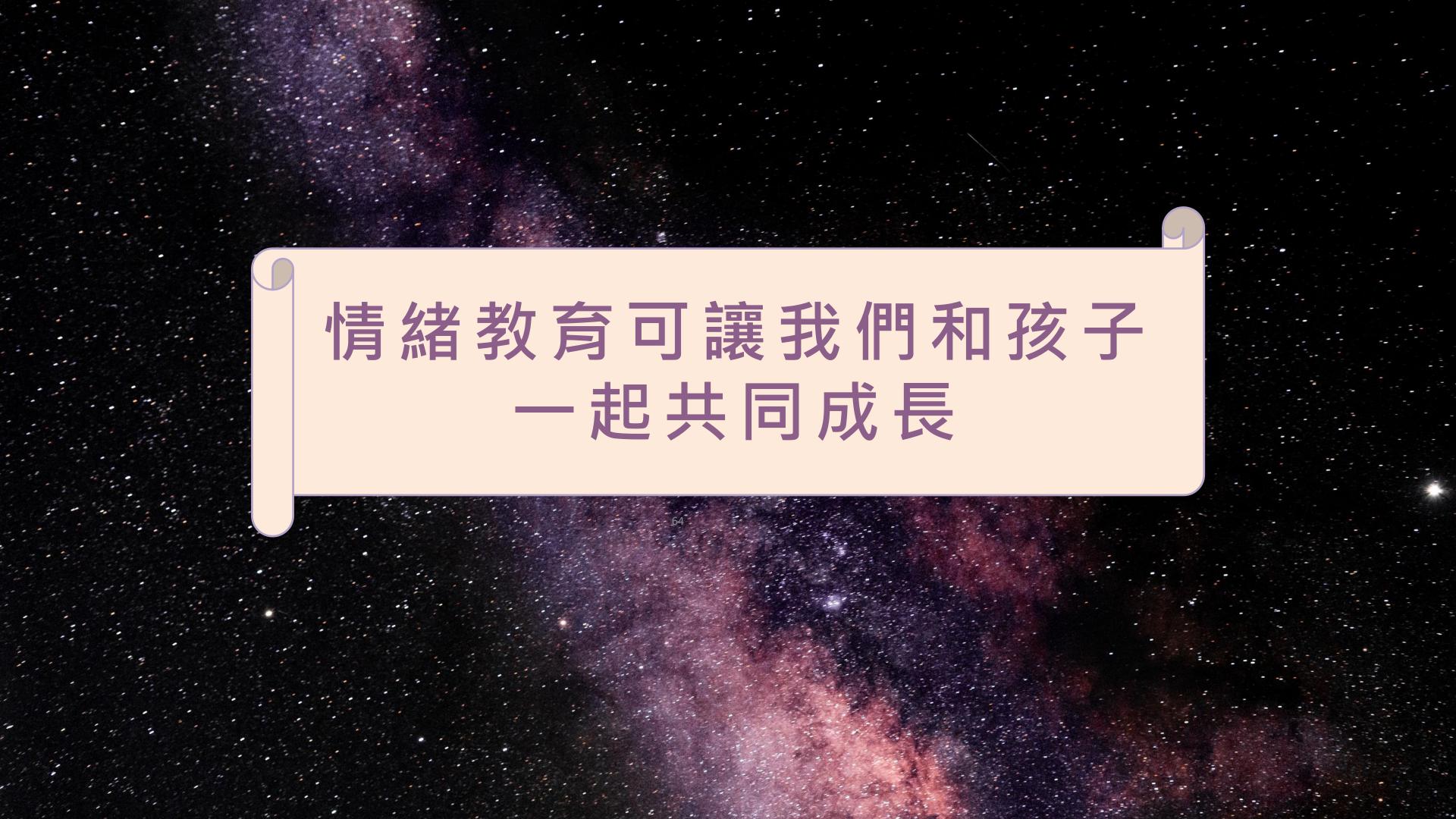
自我激勵

孩子哭著表示B仔、B女不讓他一起玩

情緒智能的元素	與孩子交流
瞭解自己的情緒	「朋友不讓一起玩一定令你很不好受了,可以告訴我你的感受嗎?」
管理自己的情緒	「你可以怎樣舒解情緒呢?」
自我激勵	「你可以怎樣為自己加油?」

孩子哭著表示B仔、B女不讓他一起玩

情緒智能的元素	與孩子交流
瞭解別人的情緒	「B仔、B女會有什麼感受?」
管理人際關係	「我們一起想想,下次再發生同 類情況可以怎樣做?」



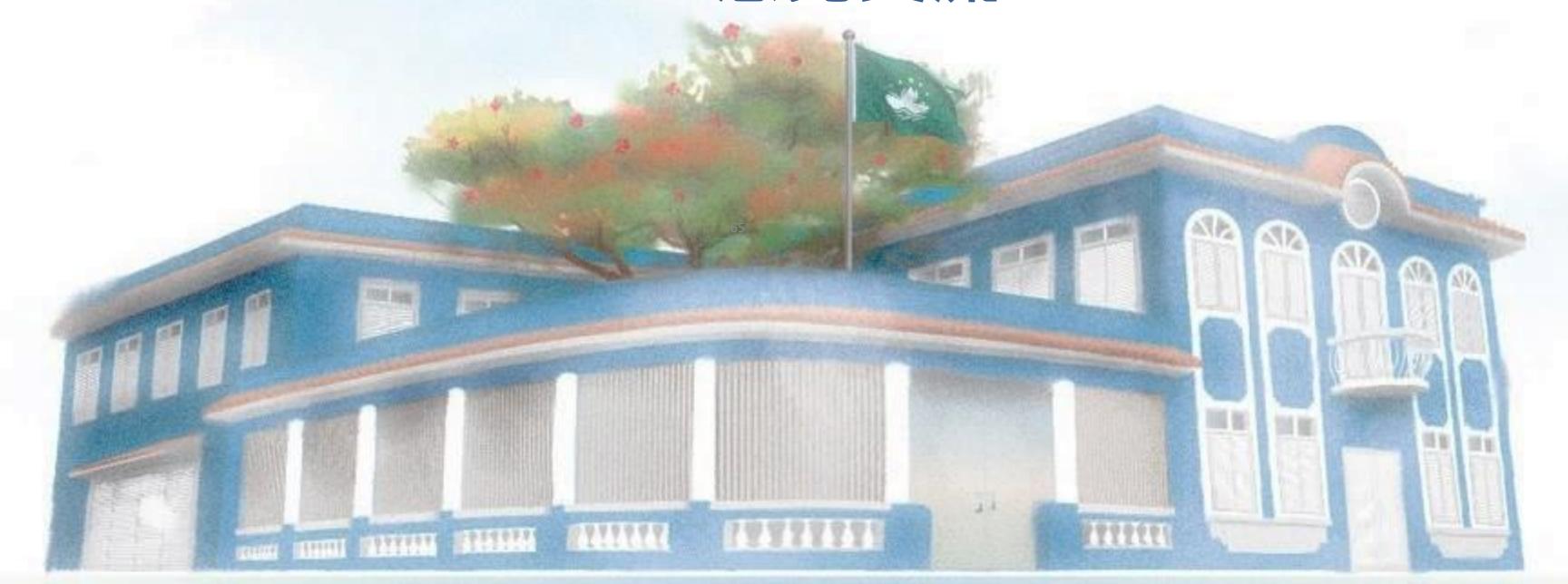


澳門特別行政區政府社會工作局 INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL DO GOVERNO DA RAEM



幼兒情緒教育專題

意見交流



#