

幼兒情緒問題與因應策略

施又瑀

大葉大學通識中心兼任助理教授

施喻琄

國立暨南國際大學教育政策與行政學系博士生

一、前言

情緒是人類與生俱來的本能，它是有感而發的，是人與環境在社會互動下的產物，隨時圍繞在我們身邊。洪蘭（2021）指出，嬰兒不會說話，然而趨吉避凶是動物的本性，嬰兒不舒服時會用哭來表達需求。處在幼兒期的孩子，情緒發展未臻成熟，尚在逐步漸進的學習過程中，常常伴隨自己身心的狀態及好惡，呈現當下的反應。幼兒透過表情、聲音與肢體動作與他人互動，而幼兒的喜、怒、哀、樂、好、惡等都是情感自然的流露，是他們表達、抒發情緒的方式，藉此與他人溝通。設若，幼兒的情緒得不到關注、接納，甚或受到壓抑而缺乏宣洩的管道，可能影響心理健康的正常發展，甚至埋下日後的問題行為，千萬不能等閒視之。

學齡前的幼兒階段是情緒發展與學習的黃金時期，幼兒一旦獲得社會經驗，不管是自己經歷過的或是觀察到別人出現這些情緒，類似的感覺都會被喚起，而幼兒時期的主要技能就是處理情緒的能力、掌控變化、行使判斷、欣賞自我和享受自己的權力（段慧瑩，2008）。Gray（2011）的研究也發現，在自我情緒的瞭解上有較佳表現的幼兒，在社會技巧的表現上較好，與同儕也會有良性的互動。因此，協助幼兒發展學習適合的情緒能力作為處理情緒的基礎，是有其必要性的。

綜上所述，可發現情緒的掌控與梳理調節對幼兒發展的重要性，因此幼兒園教師、教保員、家長等相關人員均有必要熟悉幼兒常見的情緒問題，並藉由適時適切的協助，引導幼兒覺察與辨識情緒、表達情緒、理解情緒與調節情緒，開啟正向的情緒門窗，找到適切的出口，以健康的態度表達自己的情緒及需求，為其未來的發展扎穩基礎。本研究的主要目的，在探討幼兒階段兒童常見的情緒問題，對其校園學習與日常生活之影響，最後提出具體建議，俾供政府行政機關與幼兒相關保育人員作為日後處理幼兒情緒問題或規劃幼兒情緒教育課程之實務參考與依據。

二、情緒的意涵與重要性

情緒（emotion），是一種心理狀態、一種心理現象；也是一個複雜的生理過程。張春興（2010）指出，情緒是個體受某種刺激後所產生的激動狀態，為自己所能體驗，但不易為其所控制，因之對個體行為具有干擾或促動作用，而導致其生理上與行為上的變化。教育部（2016）頒布《幼兒園教保活動課程大綱》中，

指出情緒是由個人解讀內外刺激後，產生的生理與心理之行為反應。誠然，情緒的出現是源於先有內外刺激、有事件發生，而為個人察覺並觸發自身的感受及想法，才會出現情緒。

揆諸實際，情緒有正面情緒與負面情緒之分。正面情緒能促進更積極的行動，但負面情緒亦非全無正向功能，因為它可促進個人對問題的覺知，進一步思考解決的行動與策略（陳幸仁、許惠茹，2011）；但若情緒無法找到宣洩的出口，則容易衍生成為家人、社會的負擔。Kerr, Lunkenheimer, & Olson（2007）根據一項美國研究指出，有問題的情緒行為是導致憂鬱、焦慮或外顯性的反社會、反抗行為的肇因。因此，幼兒的情緒調節良窳，乃是幼兒情緒能力之重要一環，若能深入探索，將有助於培養幼兒良好情緒的能力。

學齡前的幼兒是情緒發展與學習的黃金時期，幼兒情緒能力發展包含了情緒覺察與辨識、情緒理解、情緒調節與情緒表達。當幼兒擁有良好的情緒能力時，就能以正向思考及適切的策略調節負向或激動的情緒，並運用符應社會文化的方式來表達情感，以獲得健康的身心，及優質的人際關係、學習效能與工作品質（教育部，2016）。由此可見情緒發展的良窳攸關幼兒的心理活動、學習活動、社會適應、社交活動，甚至於未來的個性發展及人際關係等（張鳳吟，2005；Eisenberg et al., 2003），可謂影響深遠。

三、幼兒常見的情緒問題

幼兒進入園所開啟了團體生活，緣於每位幼兒來自不同的家庭、不同的氣質、不同的經驗以及情緒行為反應，因此顯現的情緒表現可謂五味紛陳。而且有些幼兒的感受並不明顯，但衍生的情緒反應卻深深影響幼兒的生活作息、人際互動，以及學習表現，切莫等閒視之。

幼兒表現出來的情緒相當多樣，在 Greenspans 的著作中，將情緒領域分成七種，包括：依賴、愉悅、愛與親密、好奇、專斷與探索、抗議與生氣、自律。此外，在幼兒常見的負向情緒中，如依賴、專斷、抗議、恐懼與生氣也受到父母與成人頗多的關注（劉慈惠、王莉玲、林青青、杜宜展合譯，2003）。郭靜晃（2006）提及幼兒時期最多的情緒反應是「恐懼」，可能源於此一時期的幼兒從真實事件中感受到可怕的事物，也可能是幻想，其中一個原因是較依賴父母的孩子會比較恐懼。

陳質采、呂俐安（2000）則指出，幼兒最常出現的負向情緒徵候有：(1)坐立不安、東張西望；(2)拍桌踢凳、亂摔東西；(3)面部肌肉緊張；(4)口吃或吃力的深呼吸；(5)咬指甲和亂抓頭；(6)睡眠不穩、做惡夢、說夢話；(7)其他神經質

的表現；(8)過分白日夢的傾向等。而李慈蘭（2014）的研究發現，幼兒情緒事件大多以負向情緒為主，如憤怒、焦慮、難過、恐懼、嫉妒、沮喪、嫌惡等。

盱衡實際，幼兒的正、負情緒事件都是建構多元且豐富的情緒經驗所不可輕忽漠視的，身為幼教教師或教保員當班上幼兒出現以上癥候時，務必審慎細心觀察，梳理出造成情緒問題的原因，並予以適時的介入輔導，才能有效協助幼兒發展正向的情緒。

四、協助幼兒解決情緒問題之建議

情緒是可以學習的。因此，如何培養幼兒在團體生活中，找到正向的情緒出口，學習如何與他人相處，是身處第一線的幼教夥伴應戮力以赴的課題，以下提出幾個面向供大家思考：

（一）以幼兒為本位，營造裨益情緒發展的環境

我們深悉環境會影響人，則優質的學習環境肯定對學生的情緒與學習等會產生影響，因此，幼兒園的規劃應以幼兒為本位，營造溫暖、接納、開放及饒富安全感的學習環境（教育部，2016）。比如，考量幼兒的興趣和能力，規劃安全舒適合宜的活動空間，裨益幼兒舒緩不穩定的情緒；透過多元角落活動協助轉移負面情緒的注意力。提供軟墊、抱枕、布偶、積木、紙黏土等，讓幼兒把玩、拉扯，適切發洩情緒。其他如安排動靜合宜的作息時間，建立合理的常規，有助於幼兒在有紀律與祥和的氣氛下學習。再者，教師良好的身教、關心、口語與肢體動作等都是裨益幼兒情緒正向發展的關鍵因素，也是不能輕忽的。

（二）精進教師情緒輔導能力，靈活運用輔導方法

幼兒園教師應踴躍參加情緒教育研習，廣泛閱讀相關書籍，或樂於請教資深教師的意見，藉以提升情緒輔導能力。當幼兒甫入學時，會面臨分離焦慮，此時幼教服務人員應減少課程，提供多元有趣的教具或遊戲，激發幼兒學習的慾望。當情緒事件發生時，教師要找尋不被干擾的空間或角落，讓幼兒宣洩情緒，俟幼兒的情緒舒緩並準備好接受時，再引導幼兒將事情完成或建立習慣、常規。遇到幼兒無法調節情緒時，教師可以轉移幼兒的注意力，逐漸淡化幼兒負面感受，抑或讓幼兒選擇到他能接受的地方，轉換心情或再予以情緒輔導。有些幼兒可能要透過陪伴，才能產生安全感，進而緩和情緒；有些是幼兒的需求需要得到滿足後，情緒才能舒緩。所以，教師要敏於察覺並靈活運用方法，才能勝任裕如。

(三) 規劃情緒教育課程，引導幼兒認識情緒

情緒領域的教學活動，不只在於認識情緒的基本內涵，而應掌握促進情緒能力的發展，且著眼於情緒能力的提升（教育部，2016）。爰此，教師應依據不同階段課程目標，參酌平日對班上幼兒情緒的觀察資料，設計適切的情緒課程，引導幼兒學習情緒的覺察與辨識、理解情緒與表達、並能適當的調解情緒，不僅能面對自己，也願意面對挫折，與他人互動。通常，運用繪本是輔導幼兒情緒的最佳媒介，可以透過擬人化的角色情緒，體認面臨像故事中主角的情緒事件時，學習如何調節情緒。教師也可以利用小組方式，讓幼兒與同儕互動，學習不同的觀點、想法，調解自己的情緒。抑或設計讓幼兒適當發洩情緒的活動，提供正面的情緒示範或幼兒情緒事件的分享與討論等來達成，讓幼兒了解調節情緒的策略不只一種（陳婷月、蘇育令，2013）。

(四) 靈活運用教材教具，拓展幼兒情緒經驗

臺師大教育智庫辦公室執行長柯皓仁公布「幼兒發展調查資料庫建置計畫」調查結果，顯示幼兒園在情緒相關教具的選擇和可舒緩幼兒情緒的空間安排較不被看重，因此建議幼兒園應提供有助幼兒情緒發展的環境布置和相關教具，讓幼兒的情緒在幼兒園中能獲得安撫，以協助幼兒發展（林曉雲，2021）。圖畫書、漫畫、電影、動畫等，是幼兒園中最常被使用的教學媒材，因為它們能協助幼兒將生活經驗延伸，且在閱聽故事的過程中，讓幼兒將自己融入故事情境，讓閱讀的過程如同身歷其境，拓展不同的經驗（鄭瑞菁，2005），而觀賞過程的效果也一樣。因此適切的運用教材和教具，融入幼兒情緒教學，可結合日常具體事件作為討論議題，協助幼兒覺察與辨識情緒、理解情緒，並適切引導幼兒學習處理自身情緒，以增進其發展情緒處理能力；或藉由主角發生的事件及處理的過程，豐富孩子描述情緒的詞彙，學習用適當的方式表達情緒（柯華葳，2017），都有助於幼兒情緒的正向發展。

(五) 以教學策略為鷹架，打造幼兒情緒自癒力

適切的教學策略，是激勵幼兒學習的堅實鷹架。羅品欣（2006）指出，情緒教育的實施策略有欣賞討論法、活動教學法、藝術創作法、隱喻故事教學法。許芳菊（2009）認為情緒教育可以運用圖畫書教學、戲劇演出、心靈電影院及寫情緒日記等教學策略有助於發展情緒表達的能力。何家芳（2020）則指出在情緒課程裡，應兼顧規範性的情緒處理策略與開放性的情緒抒發方式，讓幼兒能運用開放性的素材及活動來抒發情緒，而在面對負向情緒時，亦可以有步驟的幫助自己面對負向情緒。此外，幼教教師可將情緒教育的議題安排於班級的例行性活動中，例如：聽完故事後試著說出主角的心情、分享作品時加入創作時的感覺、分

享假日或放學家居生活時增加心情的描述等活動，讓幼兒可以從重複的經驗去內化情緒的學習。

五、結語

「正向情緒力」是孩子未來成就的重要基石，而幼兒園所教師與教保員的包容與理解，則是培養幼兒情緒調節力的基礎。幼兒情緒之引導，沒有固定套用的公式，而輔導策略更不勝枚舉，輔導方式也不能制式化，教師宜透過與幼兒的相處與互動，深入瞭解才能找到較為合適的策略。首要之務是精進教師與教保員的情緒輔導能力，形塑裨益幼兒情緒發展的環境，規劃適合幼兒身心發展和教學現場需求的情緒教育課程，並以教學策略為鷹架，靈活運用輔導方法與教材教具，拓展幼兒情緒經驗。此外，園所教師與教保員應重視幼兒情緒的產生與處理，並積極進行親師間對話，讓家長瞭解幼兒在校的情形，親師協力幫助孩子發展情緒能力及促進和諧的人際關係。

學齡前的幼兒階段是養成一生情緒的重要關鍵時期，它攸關未來心理、學習、社交，甚至於人際關係及品格的發展，而我國教育部也已將情緒列為幼兒活動課程中的領域之一，更彰顯情緒教育向下扎根的重要性。誠然，每個幼兒面對事情的情緒反應與處理方式不盡相同，也潛藏各式各樣的行為背後問題，因此，幼兒園所教師與教保員應熟稔幼兒情緒問題，精進情緒輔導能力，形塑裨益幼兒情緒發展的環境，規劃適合幼兒身心發展和教學現場需求的情緒教育課程，並以教學策略為鷹架，靈活運用輔導方法與教材教具，拓展幼兒情緒經驗。此外，穩定的情感依附是他們身心健康發展的必要條件，教師宜透過與幼兒的相處和互動，給予關心與陪伴並積極進行親師間對話，致力於培養幼兒情緒的覺知、控制與人際行為的適應，協助幼兒良好行為及思想習慣的建立，迎向積極正向的未來。

參考文獻

- 何家芳（2020）。運用圖畫書融入幼兒情緒教育之行動研究（未出版之碩士論文）。臺北市立大學學習與媒材設計學系，臺北市。
- 李慈蘭（2014）。幼兒情緒事件與教師因應策略之研究—以一個中小混齡班為例（未出版之碩士論文）。國立臺中教育大學幼兒教育研究所，臺中市。
- 林曉雲（2021）。兒童節將至，臺師大：幼兒園少有「邏輯、科學及情緒」教育。取自 <https://news.ltn.com.tw/news/life/breakingnews/3483351>
- 洪蘭（2021）。現在你不讓他哭，將來他讓你哭？取自 <https://udn.com/news/>

story/7340/5381291?from=udn-catelistsnews_ch2

- 段慧瑩（2008）。**幼兒教育概論**。臺北市：心理。
- 柯華葳（2017）。**教出閱讀力**。臺北市：親子天下。
- 教育部（2016）。**幼兒園教保活動課程大綱**。臺北市：教育部國民及學前教育署。
- 張春興（2010）。**張氏心理學辭典**。臺北市：東華。
- 張鳳吟（2005）。**學前幼兒情緒性、情緒調節與同儕關係之研究**（未出版之碩士論文）。國立臺南大學幼兒教育學系，臺南市。
- 郭靜晃（2013）。**兒童發展與輔導**。臺北市：揚智文化。
- 陳幸仁、許惠茹（2011）。教師情緒政治之探究：臺灣一所國民中學之個案研究。**教育學報**，**39**(1)，157-182。
- 陳婷月、蘇育令（2013）。兩位大班幼兒在班級中之情緒調節歷程探究。**幼兒教保研究期刊**，**10**，127-150。
- 陳質采、呂俐安（2000）。**玩遊戲解情緒：兒童 EQ 學習手冊**。臺北市：信誼。
- 許芳菊（2009）。**情緒教育怎麼教？**。取自 <https://www.parenting.com.tw/article/5020520-情緒教育怎麼教？>
- 劉慈惠、王莉玲、林青青、杜宜展（2003）。**幼兒行為與觀察紀錄**。臺北市：五南。
- 鄭瑞菁（2005）。**幼兒文學**。臺北市：心理。
- 羅品欣（2006）。開啟心靈之門～從落實情緒教育開始。**中等教育**，**57**(3)，104-115。
- Eisenberg, N., Valiente, C., Morris, A. S., Fabes, R. A., Cumberland, A., Reiser, M., Gershoff, E.T., Shepard, S. A., & Losoya, S. (2003). Longitudinal relations among

parental emotional expressivity, children's regulation, and quality of socioemotional functioning. *Developmental Psychology*, 39 (1), 3-19.

- Kerr, D. C. R., Lunkenheimer, E. S., & Olson, S. L. (2007). Assessment of child problem behaviors by multiple informants : A longitudinal study from preschool to school entry. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48(10), 967-975.
- Gray, P. (2011). The special value of children's age-mixed play. *American Journal of Play*, 3(4), 500-522.

