

談幼兒的情緒教育

李翠華

新北市板橋區實踐國民小學附設幼兒園教師
國立台北教育大學生命教育所研究生

一、前言

每個人都是一個獨立的個體，不論是小孩或是大人，高興、悲傷、寂寞、痛苦、難過等表現出我們的七情六慾，就像氣象報告中的晴時多雲偶陣雨。在孩提時對於情緒的表達是立即呈現的，因為不懂得該怎麼樣用言語說明和表達，肚子餓了哭，疲憊想睡覺也哭...反正想哭就是哭。惹得大人有時手忙腳亂，不知如何是好。

幼兒期的孩子在情緒的發展還沒有發展好，總是隨著自己的身體及生理反應，呈現在自己的當下反應中。教育是一種良藥，引導幼兒在身心發展階段中，藉由一些教育的良帖配方，引導幼兒有一個好的情緒出口，慢慢調整到控制自己的情緒，以正向的態度，用口述方式，表達自己的情緒及需求。

情緒往往在被無知的控制與壓抑下，讓許多人無法找到出口，造成許多人在情緒上無法找到發洩的出口，抑鬱或暴躁的情緒，成為家人、社會的負擔，因此，對於情緒教育是可以透過教育教化而成的，並且達到對個人情緒的安撫與減輕自我抑鬱的效果。在閱讀一本情緒療育繪本的解題書目，發現了非常適合幼兒園甚至其他階段在教育情緒上問題的一本書，藉此與大家分享。

二、幼兒教育的繪本介紹

在陳書梅（2009）兒童情緒療癒繪本解題書目中，將情緒療育的繪本歸納成五大類，茲就其編輯群的書目中，找出比較適合幼兒園的選書分類：

（一）情緒上的個人因素

例如面對害怕、惡夢、挫折...等。繪本的介紹有：安娜害怕的時候、我好生氣、我好害怕、我好難過、我畫的窗子、想念外公、壞心情...等。

（二）個人的形象

例如顏面的、肢體的、身體病痛...等。繪本介紹的有：小天使安琪、久兒之星、大象男孩與機器女孩，多納和綠色的鳥、我的姊姊不一樣、我會關心別人、查克 笨！、破襪子花拉、超級哥哥、輪椅是我的腳...等。

(三) 生命的死亡

例如親友、寵物...等。繪本介紹：小魯的池塘、我用遠愛你、你到哪裡去了？、爺爺的天使、爺爺有沒有穿西裝？、跟爺爺說再見、獾的禮物...等。

(四) 人際關係

例如新環境、與親人分隔後的心理障礙、交朋友...等。繪本介紹：小阿力的大學校、有你真好、芽芽搬新家...等。

(五) 重大事故

例如地震重建、失親、單親...等。繪本介紹：1000 把大提琴的合奏、小恩的祕密花園、石頭湯、希望的翅膀、爸爸的圍巾...等。

綜觀學者歸納這些繪本提供教育者參考，洞察到情緒在教育上的成效，尤其是情緒教育在幼兒階段的速度可以由簡入繁，由抽象到具體，把自己的情緒困擾藉由繪本的導讀、討論、角色探討，慢慢釐清情緒困擾的來源，找出自己困惑的盲點，認清自己並能釋放在內心深處無法解套的困擾。真的很感謝編輯團體，建立這麼詳盡的繪本資料，提供幼兒園在情緒教育方面的繪本使用資料庫。

三、繪本教學在幼兒園的應用

在幼兒園最常進行的繪本教學，就是導讀，利用繪本製作成投影片加上配音，讓幼兒除了有畫面也有聲音的對話，幼兒的興趣也能直接帶入。放大成翻頁的書，利用布偶演故事、利用天鵝絨布，做成小劇場，建構劇中的人物與布景，靈活運用在小劇場中，近距離與幼兒進行互動，生動也容易操作，很受幼兒喜愛。

利用團體討論的活動，進行討論，用語言表達自己的感受，讓其他人也能對發表者的情感有認同的感覺，另一方面對於當事人的引導可以藉由發表，對自己內心的感受獲得一種釋放與漸趨安定的心理，能慢慢舒緩自己的不安或焦躁的情緒。小團體的討論功效會勝於全班的討論。

製作戲偶，利用用過的信封或自製棒偶做成偶的替代品，對已熟知的繪本故事進行討論後，由幼兒自行規劃偶戲的演練，演而優則導，根據繪本劇情，再進行劇本改編，由小的布偶台操作練習，進行對話。在語文區中放置繪本的錄音檔，提供幼兒使用錄音機的反覆閱讀與聽，增加對閱讀的興趣，獲得自主學習的機會，提供手作的機會，使情緒能穩定的發展。

四、戲劇治療的情緒教育

另一個可以藉由繪本療育的方法就是進行戲劇的演藝，戲劇其實也是反映內心的一種情商的抒發管道。幼兒經由繪本的導讀之後對於繪本中所表現的個體內心受創的感受，透過戲劇的表現，獲得紓解。

在戲劇的討論中，可以藉由同儕的介入，對於有情緒困擾的幼兒，能表現出一種同理的態度，當事者也因此獲得他人的理解與支持，就是感同身受，同理心的原理，在幼兒園的戲劇以遊戲方式進行，其實就是一種藉由遊戲放鬆幼兒心理層面的緊繃，因為放鬆的心理進行角色扮演，走出悲傷的情緒，改善幼兒心理層面的憂傷。有著相當重要的影響力。

五、建議

情緒是一種微妙的表徵，有時候真的不是幾本繪本教育可以解決眼前問題，繪本教育也僅止於在校內實施，缺乏在情緒上持續的教育支持。儘管幼兒園在教育部課綱（2012）內有規劃情緒教育，例如其領域目標就是要有（1）接納自己的情緒。（2）以正向態度面對困境。（3）用有安定的情緒並自在地表現感受。（4）關懷及理解他人情緒。不單是自己的情緒發展，也注意到他人與環境間的相處模式。規劃了最美好的情緒教育的課程與輔導，一旦幼兒在情緒的發洩無法獲得適當的出口，如果老師的敏感性不足，對於幼兒有情緒障礙時，可能就一直無法找到解決的辦法，讓成人誤以為是故意找碴、與大人作對，引起成人注意等。對於這樣一個情緒教育的良善立意的背後，是否應該多給予一些補強與補救的措施。

針對情緒教育的補救措施，應該分為幾個面向去思考：

（一）教師方面的專業

情緒需要專業的對話，如果專業不足，尤其身教，許多坊間幼兒園常有教師對幼兒進行體罰，思考其行為多半是情緒上受創，以傳統教育的不打不成器的觀念已經根深蒂固，所以老師在情緒教育應該先有專業教育的補足，因此，情緒教育應該在養成教育的各大院校裡，要列為必修，懂得如何克制自己的情緒，學習調和並穩定自己的情緒。目前已經在職的教師應該列每年在職進修的研習時數重點。增進教師對於情緒教育的重視。

（二）階段性的教育階段應列為教學重點的學習

營造穩定情緒的發展與面對情緒來時，不應該是躲起來，傷害自己或是傷害

他人都是需要在教育中引導與教導的，從幼兒園到大學都需要有一系列的情緒教育的設計與修習的學分。穩定的情緒需要從小建立，隨著年齡的增長，建立各階段中所要面臨的問題處理方式，畢竟不是幾本繪本就可以把教育做到最完善，設置可以協助各階段的學生甚至到成人可以接受傾訴與輔導的機構，就如以往常設的張老師專線、醫院的專線門診等，這需要有一筆廣告宣導費，能支應協助更多需要的人。

（三）家庭方面

對於家庭中有發生情緒異常事件，要有通報的系統協助，而且必須要有專責機構持續的輔導，以目前各地方縣市政府的社工人員，人力明顯不足，很難應付日益增多的家庭暴力事件及相關影響幼兒的情緒發展或是暴力或是家中的變異。以政府在社會福利下增加支援的體制下，增加援助有限，何不借助民間的團體介入支援體系，並給予獎勵減稅機制，增加援助的力量與範圍，都是幫助這些弱勢族群的具體作法。

六、結語

情緒的安定發展，除了一些不可抗力的外在因素外，大人的身教，當以身作則，不要易怒、暴怒造成幼兒的心理傷害，日後心理層面蒙上的陰影。教師亦然，教育應以正向積極面迎接每位幼兒，並給予穩定舒適感。培養有能力面對問題、解決問題的新一代幼兒，歸納總結，善用資源，培養自身閱讀的習慣充實自己在情緒教育上的新知識。善用教材教具，引導幼兒情緒的正向發展，情緒向下扎根，是教育的趨勢，好的情緒教育引導，降低對於日後社會的事件發生，將是一種良善的延續。

參考文獻

- 陳書梅（2009）。*兒童情緒療育繪本解題書目*。臺北：臺大出版中心。
- 教育部（2012）。*幼兒園教保活動課程大綱*。臺北：教育部。
- 教育部（2012）。*幼兒教保及照顧服務實施準則*。臺北：教育部。

