

運用繪本提升國小低年級學生的情緒管理能力

郭柏宜

國立臺北教育大學生命教育所研究生

一、前言

學生在校園內會遇到的困難五花八門，從眾多案例整理觀察後發現，當孩子無法妥善管理自己的情緒時，便無法有效應對生活中遇到的困難。如在課業、人際等活動中遇到挫折時，因為不知道如何表達自己負向情緒而延伸出不適當的行為，進而影響其人際關係、師生互動或是學業表現。筆者目前服務於新北市某國小，擔任輔導教師，當導師協助轉介遇到問題的學生至輔導室時，常是因為在學校的生活情境中，表現出不適切的行為，例如動手打人、罵人，甚至引起班級秩序的混亂，教師在班級經營上的困難等，而這些行為來自於個案當下的各種情緒。情緒管理能力較弱的孩子，在行為上也較容易衝動，進而影響人際互動、課業表現等各項生活表現，當一個孩子在生活中遭遇的都是挫折時，將阻礙其正向自我概念的養成。

情緒是一種發生於內在的心理歷程，不僅對個人生活品質造成影響，同時也會影響系統中的其他人，為了讓情緒能帶來正向的影響力，情緒管理能力就十分的重要，正因如此，在校園之中的情緒教育越被重視。學生情緒的發生並非無來由，通常有其脈絡可循，情緒隱含著當事人面對所處情境的認知性或評價性的詮釋。個體在與環境互動後，根據對環境的認知衍伸出對當下環境的感受，即所謂的情緒反應，並決定接下來行動，然後環境會反饋個體的行為，個體再一次的產生上述的認知、情緒和行為的循環，情緒既然具有認知的成分，相信情緒應有教育的可能性。除了認知上的學習，孩子需要經驗過自身的情緒被接納、涵容，才能更有效的處理自己的情緒。

二、情緒管理的內涵

談論情緒管理能力之前，先要了解何謂情緒。情緒的發生並非無來由，通常有其脈絡可循，情緒隱含著當事人面對所處情境的認知性或評價性的詮釋。個體在與環境互動後，根據對環境的認知衍伸出對當下環境的感受，即所謂的情緒反應，並決定接下來行動，然後環境會反饋個體的行為，個體再一次的產生上述的認知、情緒和行為的循環，情緒既然具有認知的成分，相信情緒應有教育的可能性。除了認知上的學習，孩子需要經驗過自身的情緒被接納、涵容，才能更有效的處理自己的情緒。

情緒管理也可說是情緒智力的應用能力，Peter Salovey 和 John Mayer (1997) 認為「情緒智力是一種覺察自己與別人的感受和情緒，並能分辨情緒之不同，進

而處理情緒並運用情緒訊息來引導個人思考與行動能力。」Goleman 延伸 Peter Salovey 和 John Mayer 的理論，擴充說明情緒智力的內涵，更奠基了情緒管理在教育上的重要性。Goleman 認為情緒管理包含五種能力向度，分別是：覺察自己的情緒、妥善管理情緒、自我激勵、認知他人情緒、人際關係的管理（張美惠譯，2016）。

要能做好情緒管理首先必須先對自己的情緒狀態有所覺察，並能加以辨識。當個體能夠認知到自己的情緒狀態之後，便能夠擁有較大的空間去選擇接下來的行動。所謂的情緒管理不一定要避開所有不愉快的情緒，重要的是不可以讓激烈情緒取代所有愉快的感受，我們不抗拒情緒的存在，但也不要讓衝動主管我們的行為。越能克制自己衝動的孩子，在成年進入社會之後，社會適應性越佳，很多的成就都和是否能克制自己的衝動有關。一般而言能夠做到自我激勵的人，通常也能保有高度的熱忱，處理事情也有較高的效率，是個人成就的動力。除了了解自身的情緒外，在面對他人時也必須要能解讀他人情緒，能從情境線索中理解對方的情緒感受和需求。當個體能解讀他人的情緒，才能擬定合宜的行動計劃，處理人際關係中的課題。

三、繪本如何提升國小低年級學生的情緒管理能力

繪本是國小校園中常見的教學媒材，尤其是在國小低年級階段。在此階段的學生，正值皮亞傑認知發展理論的具體運思期，需要透過可觀察的事件、物品來協助其思考，而繪本正能具體呈現孩子的生活樣貌。楊淑涵（2013）認為繪本內容的多樣性，可以依據個體所遭遇到的議題來選擇不同的繪本，而繪本多方詮釋的優點，可以在不同的情境中作不同的延伸詮釋，並且能促發經驗情感層面，繪本故事中所傳遞出來的隱喻力量是相當驚人的。繪本的故事內容貼近兒童的生活情境，用字遣詞符合兒童的生活經驗，兒童作為閱讀者，能從旁觀者角度理解故事內容，加深兒童對故事的感受性，因此繪本成為國小低年級階段很好的教學媒材。因為繪本內容淺顯易懂，孩子可以透過對故事中人物的認同與情感投射，連結自身生活處境。故事中角色遇到問題的處理方式也可成為一種示範的作用，引導孩子在面對相似情境時可以仿效其行為。

陳書梅（2008）認為閱讀是一種以圖書資訊資源為媒介的活動，能提供解決問題之相關資訊與知識，並具有增進自我覺察、紓解情緒壓力等之功能。王萬清（1999）認為閱讀讓個體從不同的角度看待自己的問題並且產生新的想法，以故事為媒材連結其生活經驗，尤其適合國小學童，在陪伴者的帶領之下進行討論，以達到閱讀治療的六階段心理歷程。六階段心理歷程分別是投入、認同、投射、淨化、領悟與應用。

筆者在教育現場上，曾以繪本「完美的一天」引導學生理解，不同的人對同一件事會有不同的看法，或許自己認為是快樂的事情，對其他人來說是一個糟糕的經驗。後來有其他老師分享，小恩在上英語課的時候，因為伸懶腰弄到坐在他後面的同學，引發後面同學不舒服的感覺，小恩對於同學的不舒服感覺到生氣，認為自己並不是故意的，別人為什麼要有這樣的反應。當老師用「完美的一天」提醒小恩時，小恩很快可以釋懷，並理解自己的行為對他人造成的影響。

總而言之，繪本故事可以作為與兒童溝通的媒介，因這兒童對故事內容的投入，對故事角色的投射，感受情緒並且淨化宣洩，在陪伴故事角色尋找解決方法的歷程中，帶給兒童正向的力量，因此十分適合運用於兒童的教育輔導工作。以繪本為媒材的教育輔導工作，能引起兒童的興趣，啟發兒童不同的體驗，協助提昇兒童的情緒管理能力。

四、結語

在過去多數的家長、老師都將智育當成是預估學生未來成就的重要依據，自從情緒智力的概念被提出之後，許多研究都發現情緒智力高的人，在未來的成就表現或是成功的機會也比較高，可見情緒教育是在學校教育現場不容忽視的一部分。用著兒童可以理解的語言，透過故事的方式覺察自己的內在世界，並藉由角色說出心裡話，對孩子而言必是一股充滿療癒的正向力量。

參考文獻

- 王萬清（1999）。**讀書治療**。臺北市：心理。
- 陳書梅（2008）。閱讀與情緒療癒－淺談書目療法。**全國新書資訊月刊**，120，4-9。
- 楊淑涵（2013）。「繪本」在個別諮商上的應用。**諮商與輔導**，331，37-41。
- 張美惠（譯）（2016）。Daniel Goleman著。**EQ**。臺北市：時報。
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1997). What is Emotional Intelligence? In P. Salovey, & D.J. Sluyter (Eds.). *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*. NY: Basic Books, pp. 3-31.