

3Es情+社同行計劃

幼兒情緒社交課程

抗疫同行

幫助幼兒表達情緒，
保持幼兒樂觀積極。



3Es情+社同行計劃

幼兒情緒社交課程

抗疫同行

計劃網址



2020 © 鍾杰華、林俊彬
版權所有，未經授權，不得自行翻印。

本計劃由李國賢兒童基金撥款資助。

親愛的家長：

新型冠狀病毒肺炎為香港所有家庭帶來前所未有挑戰。我們希望透過這本小書，與家長一起幫助幼兒表達自己的情緒，保持幼兒積極樂觀的想法。重要的是，這本小書按照心理學文獻設計：每一個技巧背後，都有理論和實証支持。

在第3-4頁，我們希望家長幫助幼兒使用「我感到_____（情緒詞彙），因為_____（事件）」這句句式去表達自己。研究發現，如果幼兒可以用這句句式去命名自己的負面情緒，解讀背後的原因，心情已經會好一些（Torre & Lieberman, 2018）！如果幼兒未懂得「擔心」、「緊張」這些情緒詞彙的意思，家長亦可以解釋給幼兒聽（Kwong et al., 2018）。

在第7-8頁，我們希望家長與幼兒一起練習深呼吸。深呼吸可以平復強烈的負面情緒，定期的深呼吸更可以令整個人都平和一點（Ma et al., 2017）！在深呼吸的時候，我們專注呼吸，加強自己的覺察度，對大人小孩都有好處（Chan & Lam, 2017; Yao et al., 2020）！

在第11-12頁，我們希望家長鼓勵幼兒記錄自己每天的心情和日常發生的事。無論幼兒記錄的事是正面或負面，家長都可以輕鬆地詢問幼兒相關細節。家長無須讓幼兒覺得自己「不應該」或「不可以」在記錄中表達負面的事。通過書寫或繪畫表達自己，對幼兒身心都有好處（Smyth & Helm, 2003）。

在第15-16頁，我們希望家長幫助幼兒在這件事情中感到更多掌控感。研究發現，很多患上抑鬱症的人都對自己的命運感到無力，覺得無助自己什麼事情都不會有好效果（Southwick & Charney, 2012）。相反，積極樂觀的人覺得自己可以掌控自己的命運。所以，讓幼兒感到自己可以做一些事去面對這種新病症，可以幫助幼兒這種處理壓力事件。

在第19-20頁，我們希望家長幫助幼兒看到與新型冠狀病毒肺炎相關的正面事情。大家在這面對這個挑戰時顯現出分工合作、無私付出和主動分享等美好特質。正向心理學強調家長要看到孩子不同方面的

長處、看到孩子在逆境中顯現的韌性（Seligman et al., 2009; Li et al., 2019）。家長亦可以借這個機會幫助孩子看到別人的長處、看到別人的韌性。

在第23-24頁，我們希望家長幫助幼兒回想生活中值得感恩的事情。研究發現時常感恩可以加強孩子的正面情感、令孩子更加健康、幫助孩子面對逆境，可說是有百利而無一害（Wood et al., 2010）。

新型冠狀病毒肺炎可能亦為作為家長的你帶來負面情緒。以上六種方法，除了適用於幼兒，亦適用於大人。家長自己亦不妨試試。

3Es情+社同行計劃

敬上

參考文獻：

- Chan, K. K. S., & Lam, C. B. (2017). Trait mindfulness attenuates the adverse psychological impact of stigma on parents of children with autism spectrum disorder. *Mindfulness*, 8, 984-994.
- Kwong, E., Lam, C. B., Li, X., Chung, K. K. H., Cheung, R. Y. M., & Leung, C. (2018). Fit in but stand out: A qualitative study of parents' and teachers' perspectives on socioemotional competence of children. *Early Childhood Research Quarterly*, 44, 275-287.
- Li, X., Lam, C. B., & Chung, K. K. H. (2019). Linking maternal caregiving burden to maternal and child adjustment: Testing maternal coping strategies as mediators and moderators. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*. Advance online publication.
- Ma, X., Yue, Z. Q., Gong, Z. Q., Zhang, H., Duan, N. Y., Shi, Y. T., ... & Li, Y. F. (2017). The effect of diaphragmatic breathing on attention, negative affect and stress in healthy adults. *Frontiers in Psychology*, 8, e874.
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35, 293-311.
- Smyth, J., & Helm, R. (2003). Focused expressive writing as self-help for stress and trauma. *Journal of Clinical Psychology*, 59, 227-235.
- Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). The science of resilience: implications for the prevention and treatment of depression. *Science*, 338, 79-82.
- Torre, J. B., & Lieberman, M. D. (2018). Putting feelings into words: Affect labeling as implicit emotion regulation. *Emotion Review*, 10, 116-124.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890-905.
- Yao, S., C. B. Lam, C., Chan K. K. S., Li, J.-B., & Chung, K. K. H. (2020). Trait mindfulness moderates the longitudinal association of family financial strain with perceived cognitive difficulties. *Mindfulness*. Advance online publication.



近來很多人都受到新型冠狀病毒肺炎一事影響。細細粒、小花、小姿和栢高都有不同的情緒：



細細粒感到非常害怕，因為他擔心當護士的表姐會有危險。



小花感到一點點傷心，因為她很想念其他同學。



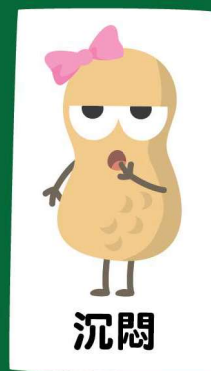
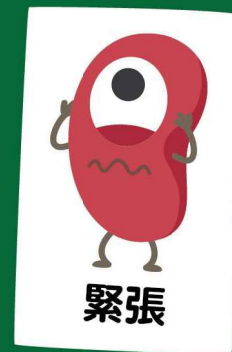
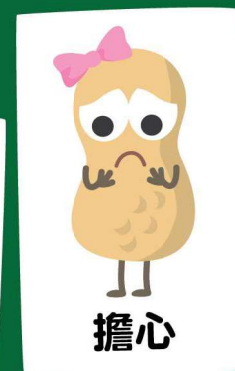
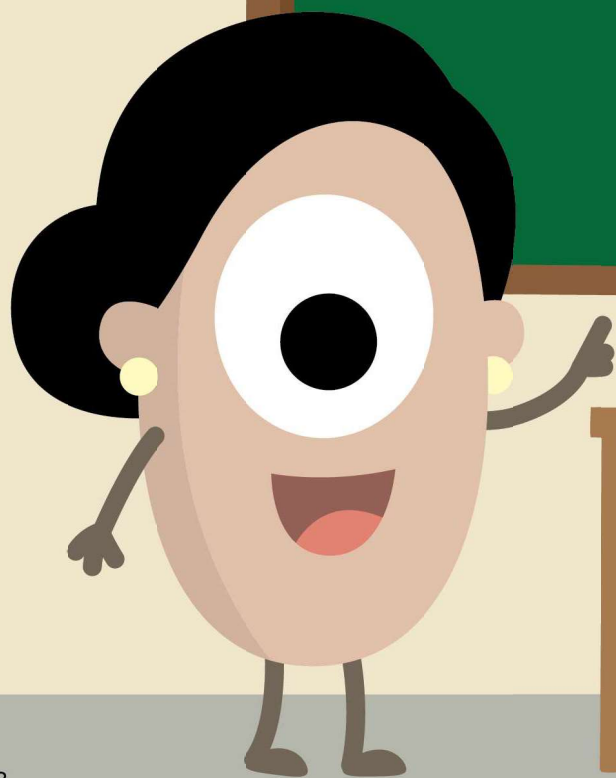
小姿感到害怕，因為她擔心自己或其他人會受到感染。



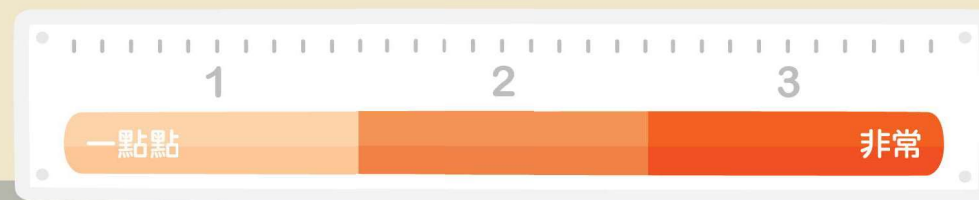
栢高感到傷心，因為他看到爸爸媽媽為住在附近的長者奔波勞碌，購買口罩。

小朋友，因為新型冠狀病毒肺炎這一件事，你心裡有甚麼感受呢？你可以用以下這些詞語把自己的感受說出來嗎？

我感到_____ (情緒詞彙及情緒強度)，
因為_____ (事件)。



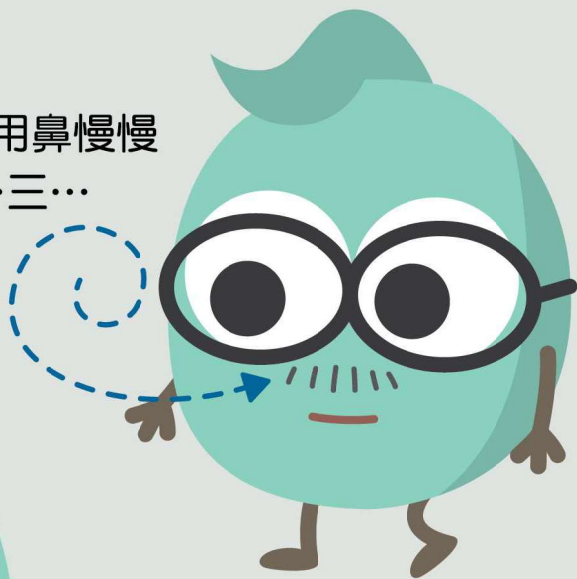
可以運用情緒溫度計讓幼兒分辨不同強度的感受。



爸爸看到細細粒這樣害怕，
便和他一起深呼吸：

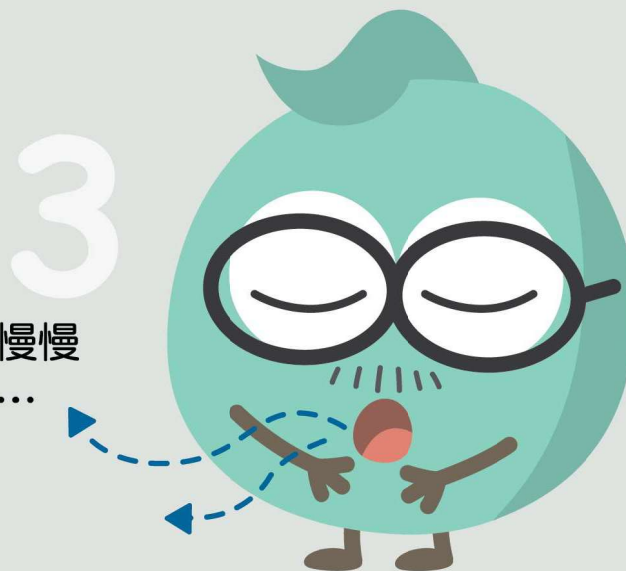


1 「跟著爸爸一起用鼻慢慢
吸氣，一...二...三...



2 你現在會覺得肚子慢慢
鼓起來。

3 跟著爸爸一起用口慢慢
呼氣，一...二...三...



4 你現在會覺得肚子慢慢
平下去。」

小朋友，每天都深呼吸可以令自己的心情平靜下來。你可以每天都深呼吸三分鐘嗎？



如果你今日有深呼吸三分鐘，可以請爸爸媽媽和你一同畫公仔、蓋印或貼貼紙作記錄！

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六

媽媽知道小花感到一點點傷心，便與她一起發短訊給同學。小花又開始畫畫，把自己的生活記錄下來，準備見到同學時與他們分享。



小花

你好嗎？ 12:30pm





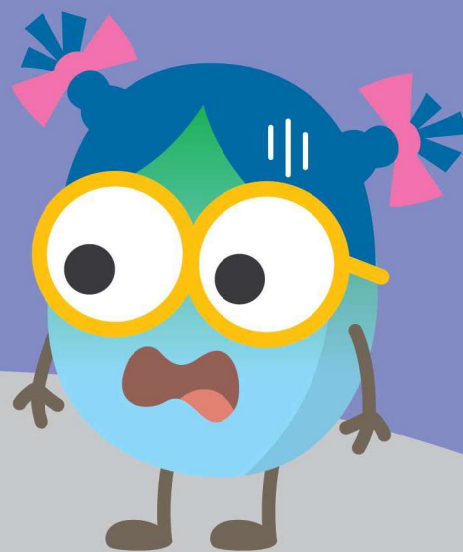
小朋友，如果你想念同學或者老師，就可以把想法和感受記錄下來，用短訊、視訊、電話或其他方式向他們表達！



我今日的心情是：

我今日做了什麼：

婆婆知道小姿感到害怕，便告訴她說：「我們可以做一些事去預防肺炎。我們可以戴口罩、勤洗手，做好個人衛生，避免病毒進入我們的身體。我們亦可以早睡早起、每天做運動、多吃水果和蔬菜，令自己的身體更強壯。」



我的承諾

小朋友，你覺得自己
能夠做到早睡早起、
每天做運動、多吃水
果和蔬菜嗎？

印上掌印

家長可以透過以下這些QR codes和幼兒一起了解早睡早起、做運動和多吃蔬果的好處。



幼兒喜動操
衛生防護中心



Day Kids
Exercise
Challenge
Little Sports



蔬果益處多
衛生署衛生防護中心



Sleeping Songs
For Kids
Toddler Fun Learning



水果蔬菜2+3
衛生防護中心



幼稚園教育
(體能與健康)
教育局

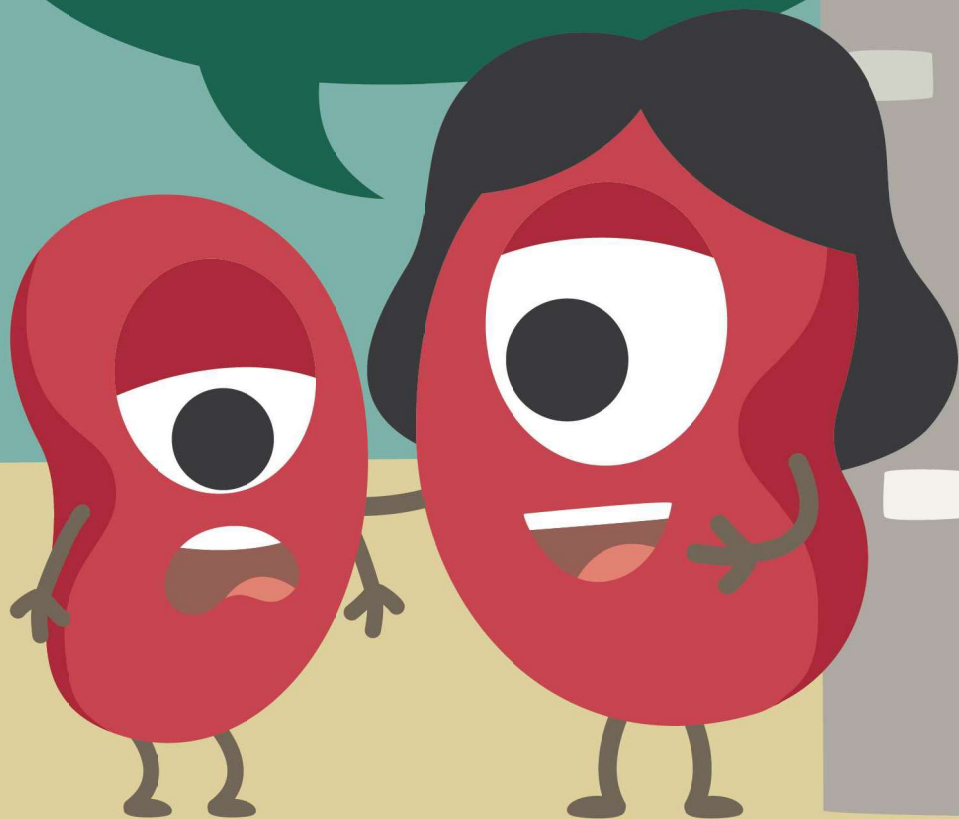


果汁的真相
衛生署衛生防護中心

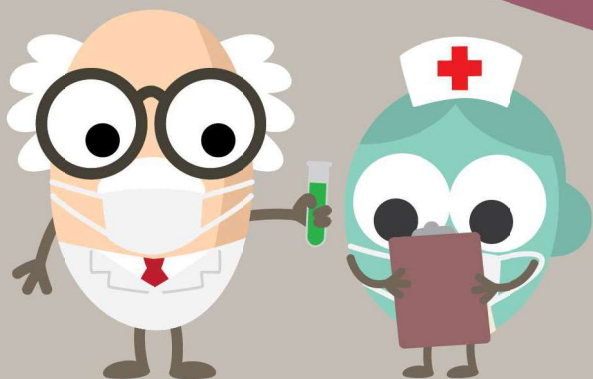


按時睡覺
寶貴巴士

媽媽明白栢高感到傷心，便告訴他說：「雖然那天媽媽買不到口罩，但隔壁婷婷送了我們幾個；明明又送了我們幾個。我們現在可以先分享這些口罩給附近的公公婆婆。大家都守望相助，媽媽心裡覺得很溫暖。」



小朋友，在新型肺炎這件事裡，
你看到甚麼「好人好事」呢？



科學家和醫護界一起
合作，嘗試找出對抗
肺炎的方法



醫護人員照顧病人、
清潔工友保持衛生



有人免費派發或分享
口罩或抗炎用品

讓我們一同和爸爸媽媽看看有甚麼
「好人好事」吧！

細細粒、小花、小姿和栢高看到家人留意到自己的心情，並用不同的方法陪伴自己，心裡覺得很感恩。



細細粒每天深呼吸後，心裡平靜了很多。

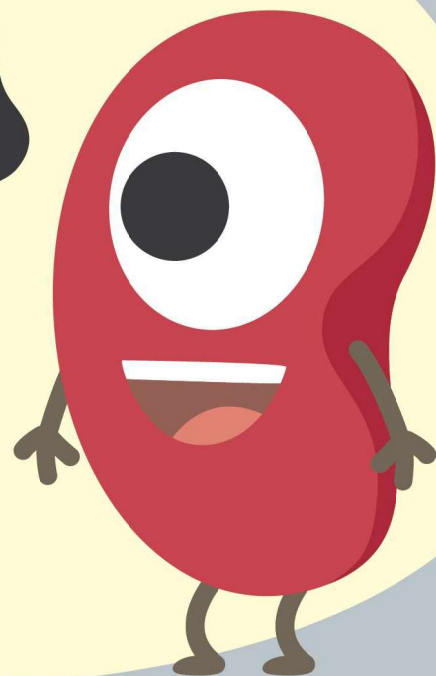
小花每天都畫畫，記錄自己的心情和每天做過的事，十分期待可以和同學分享的日子。



小姿早睡早起、每天做運動、多吃水果和蔬菜——明白到原來每一個人都可以做一點事情去保護自己！



栢高知道爸爸媽媽為口罩而奔波勞碌，但亦看到其他人在過程中幫助爸爸媽媽！



小朋友，你在這段時間感受到
別人對自己的愛護和關心嗎？
有什麼事情值得你去感恩？



手指玩偶劇場

