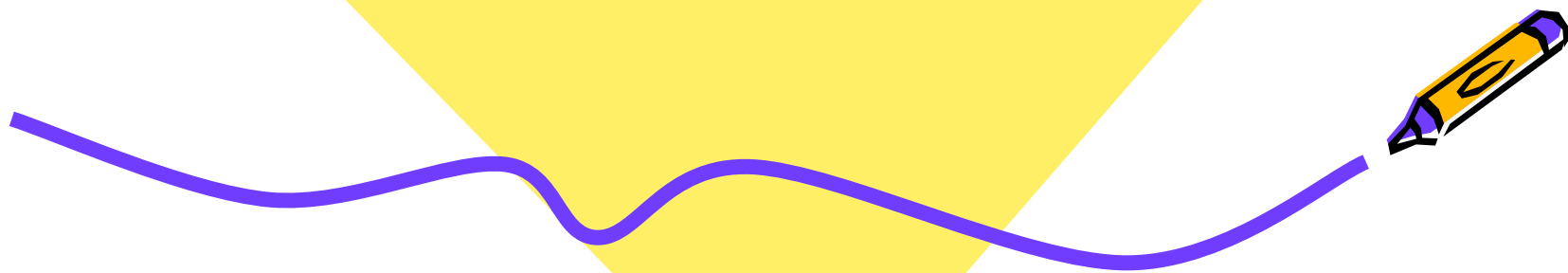




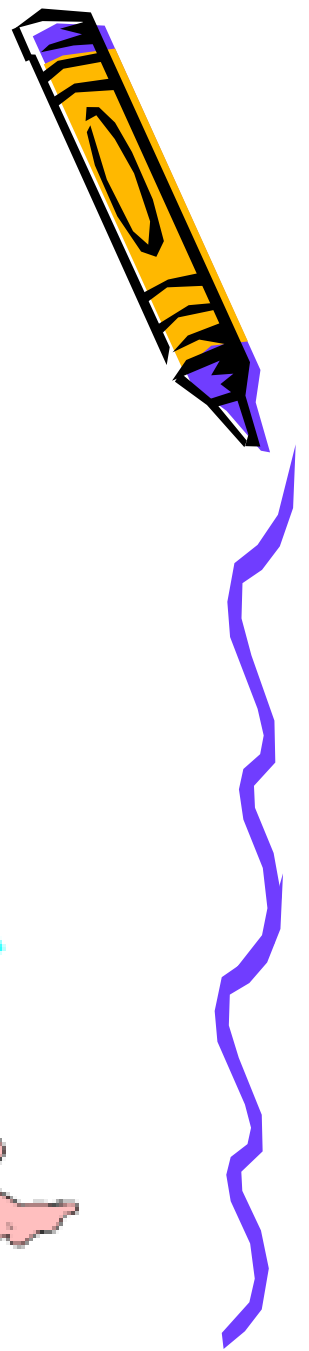
品格與情緒



甚麼叫情緒

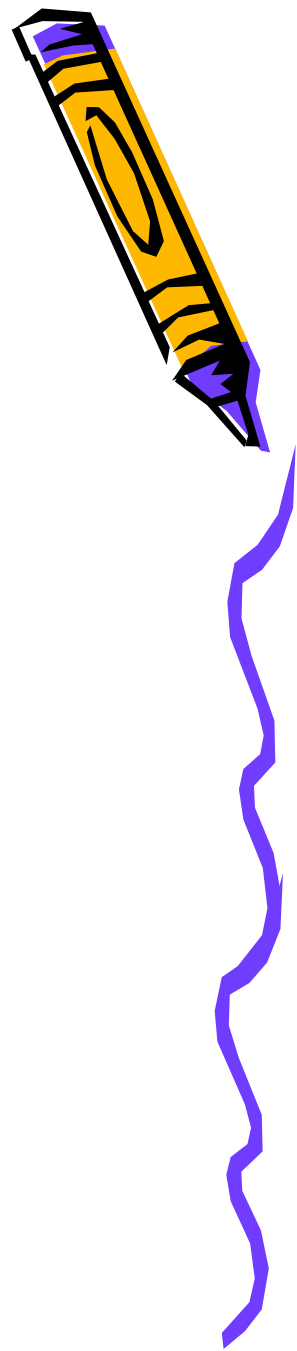
Meaning of emotion

- 牛津英語詞典：情緒是心靈、感覺或情感的激動，泛指任何激動或興奮 (excitement)。



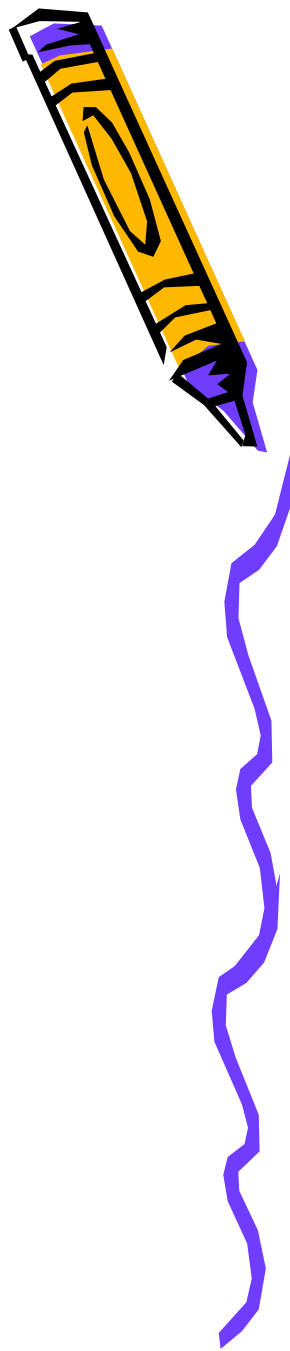
EQ情緒智能

- 高低指數 index
- 對自己和別人情緒了解 understand emotion
- 調控自己情緒和行為的能力 control emotion



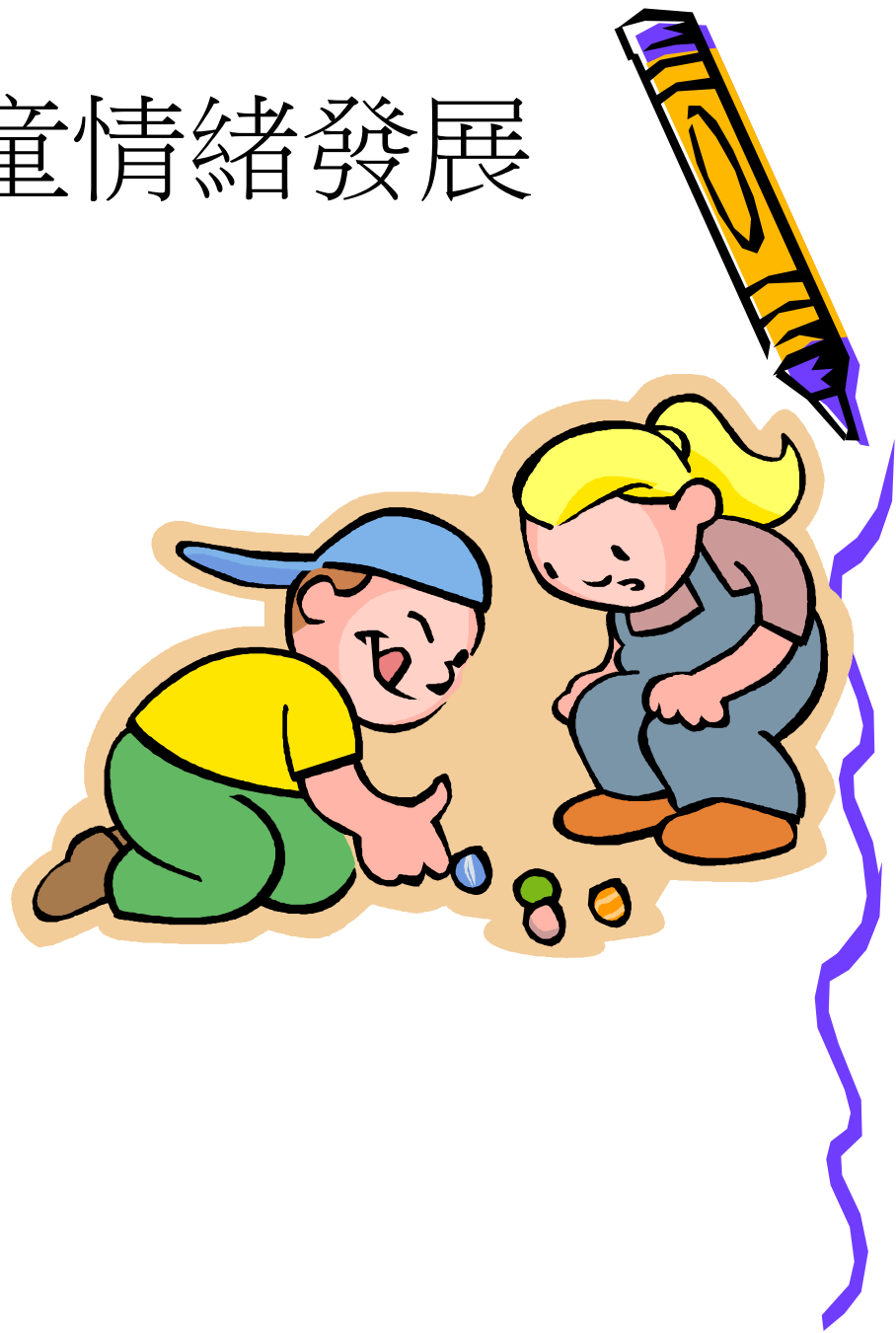
先天與後天born or environment

- 先天：50%
- 後天：50%



為甚麼要了解兒童情緒發展

- 認知、社交、行為、情緒、四者不能分割，且互相影響 **inter-related**
- 兒童情緒發展不是一個自然定律，不像生理發展循序漸進式增長，時進時退，較反覆。**No milestone**
- 兒童工作者每天都要處理與情緒有關的問題



兒童心理學家J. Watson

一、兒童情緒發展

- 三種基本情緒反應：

恐懼 **fear**、憤怒 **anger**和
愛 **love**



引發情緒：

恐懼fear：失去支撐、失去平衡、
大聲、睡中吵醒

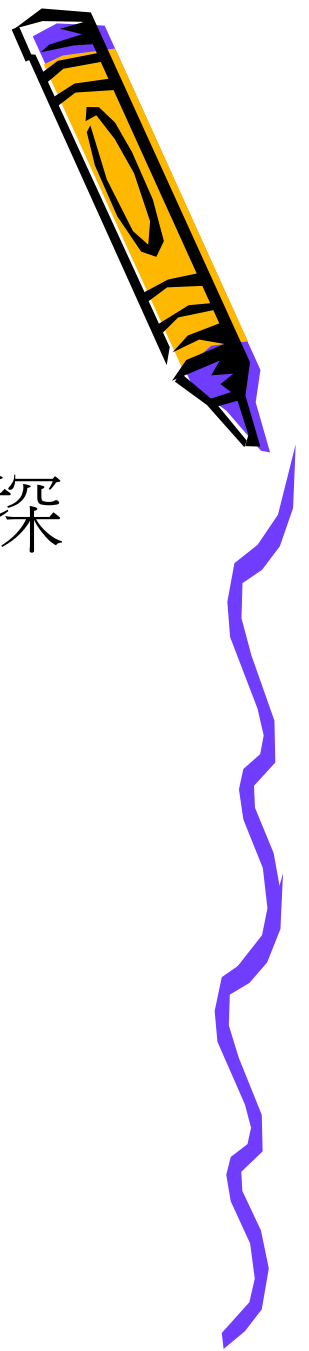
憤怒anger：活動受阻

愛love：溫柔撫摸



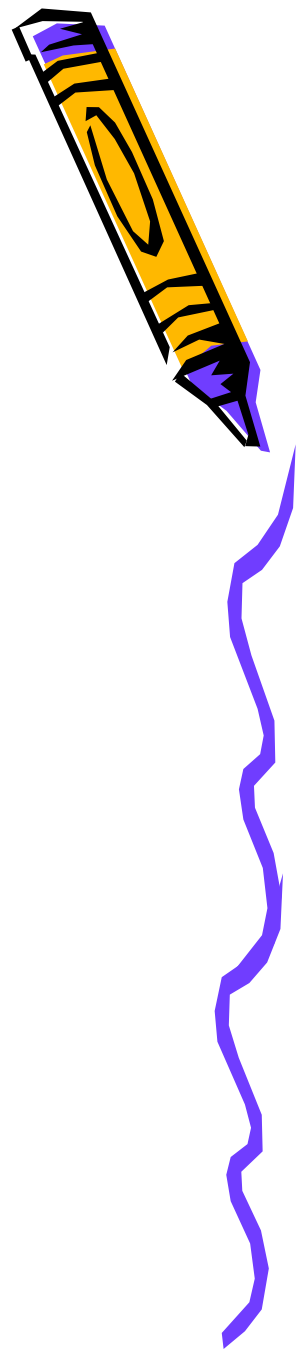
情緒對兒童重要 importance

- 有組織功能，能不斷發動和組織人的探究行為，認識四周環境 **exploration**
- 有人際交往功能，發生比語言更早 **relationship building**

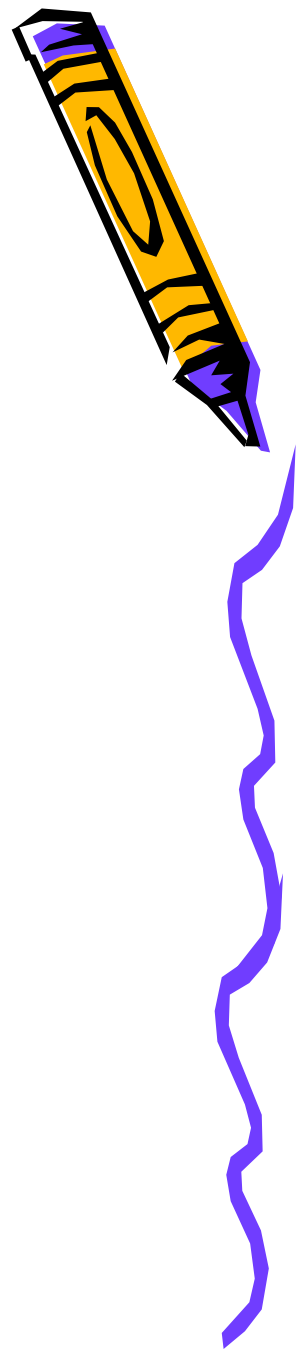


情緒來源

- 思想 (paradigm) 影响情緒
- 固執思想從小建立
- 原生家庭的影响



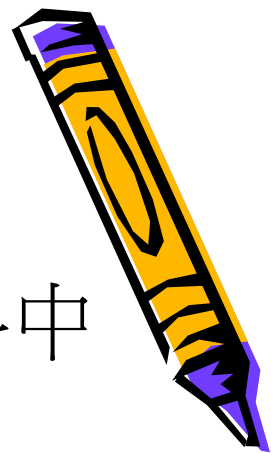
幼兒情緒不穩原因 Reasons



- 情緒發展慢 delay-
- 以自我中心 self centre
- 語言表達不好 language expression，易發脾氣
- 理解能力不足，無法解釋 poor understanding
- 不能轉變，轉變造成不安 unable to change
- 疲倦及饑餓 hungry and tired
- 不安及焦慮 anxiety
- 操控別人 manipulation
- 贏輸概念 poor loss-win concept



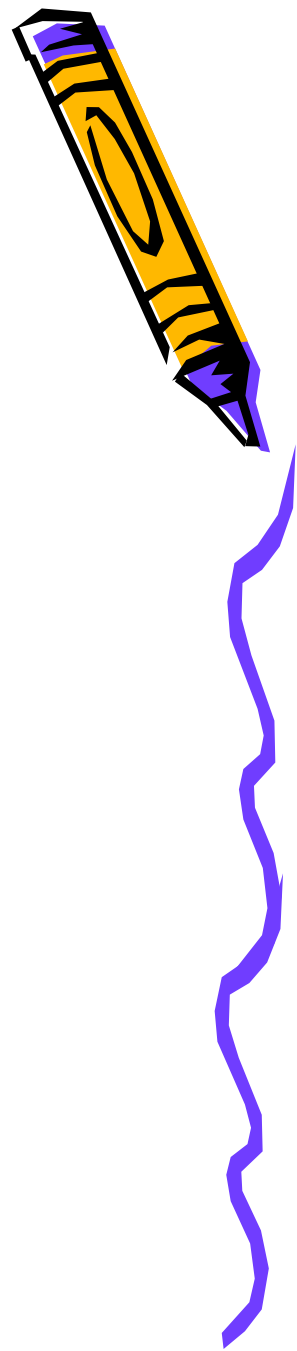
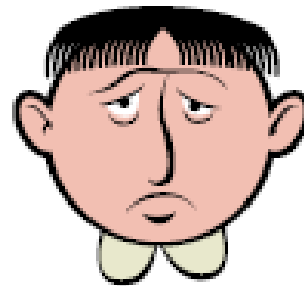
焦慮 anxiety



- 兒童焦慮主要是對於外界危險或意料中傷害知覺的反應。
- 具有掛念、不安及預知成份
- 處理方法：祈禱交託，改變思想方法



焦慮

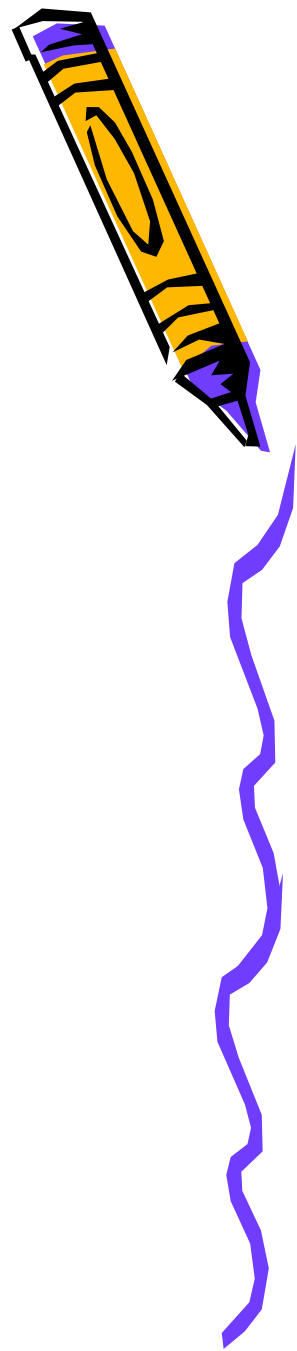


- 失去安全感，社交憂慮最常見
- 解難能力低，壓力大
- 處理方法：讀聖經，找着神的應許



無故哭鬧

- 因改變恆常習慣而產生憂慮
- 過份保護環境
- 因恐懼而產生行為倒退
- 處理方法：適應轉變，找出恐懼原因



尋求注意



- 不肯定自己價值，形像低
- 不肯定別人接納，緊張別人眼光及接納
- 處理方法：告訴他/她是天父及父母寶貝

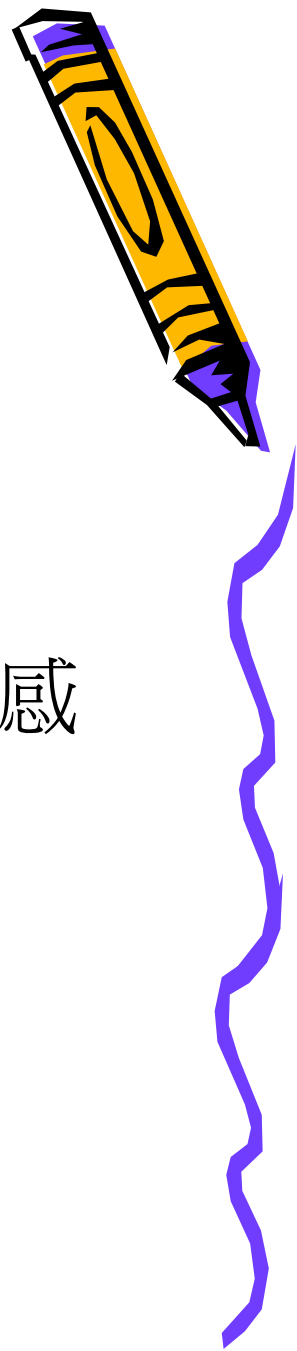


罵人打人

- 在學校是自我保護行為
- 小孩搶玩具是自我表現，怕失去
- 家中罵人打人是情緒失控以致未能想及後果
- 處理方法：告訴他耶穌捨己愛人。減慢速度



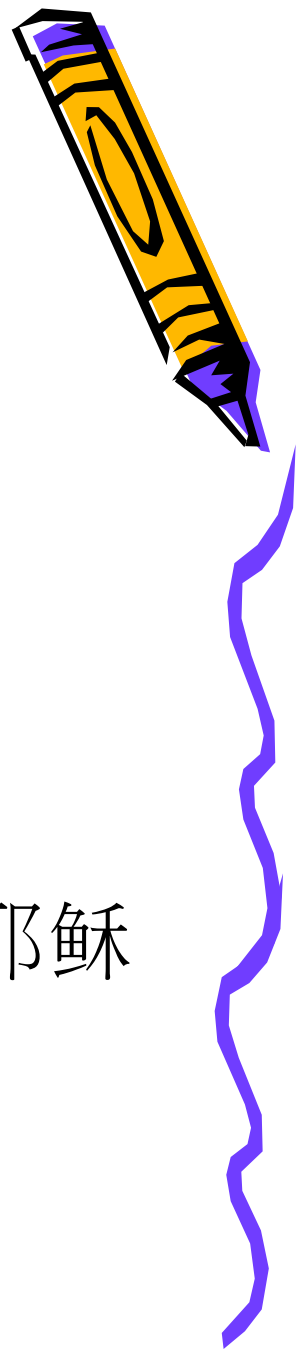
被責備/指正時發脾氣



- 防衛機制保護自己
- 錯誤接收訊號，以為別人對他不好，感覺委屈，被誤解
- 處理方法：學習饒恕別人像天父



害怕別人 Say No

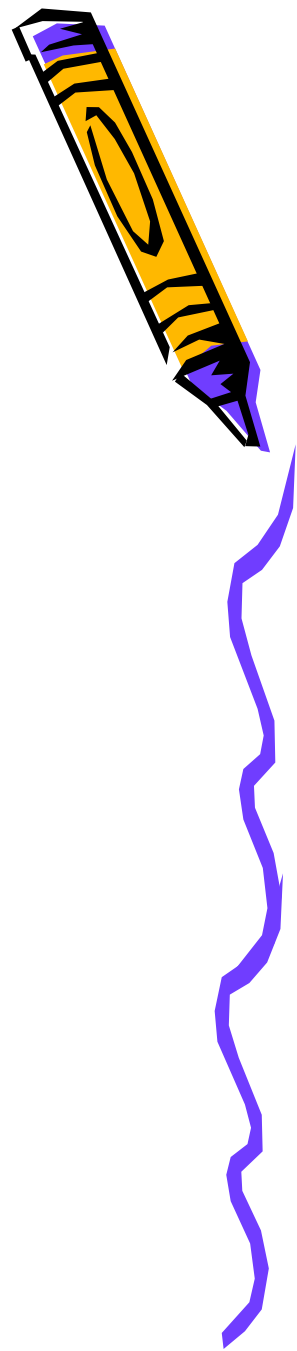


- 怕被拒絕，唔想接受輸及失敗
- 願望不被滿足
- 處理方法：分開 **No** 與自我價值，主耶穌如何面對被世人拒絕榜樣



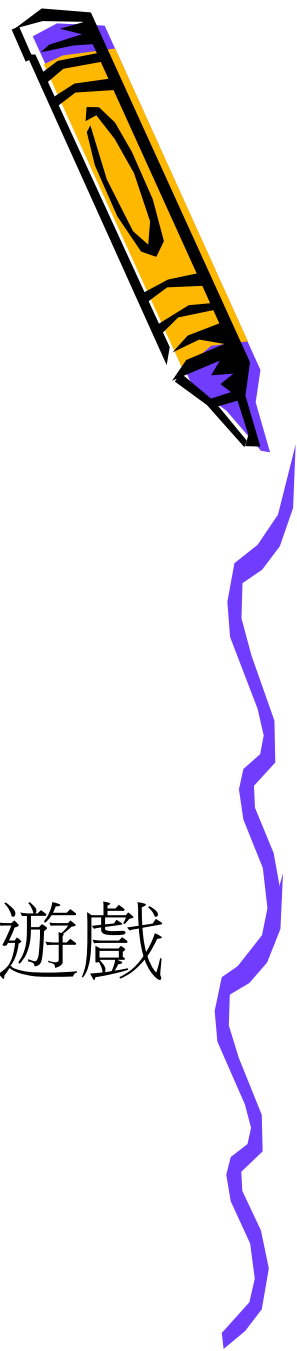
不守規矩

- 遲緩：心智年齡較小
- 資優：太強領導，想自定規矩
- 挑戰權威，試底線
- 處理方法：威迫利誘同時使用



自己有錯 別人錯

- 太自我中心，不能站在別人角度
- 亞氏保加傾向
- 處理方法：自省能力訓練，角式交換遊戲



莎莉與安妮 測驗

The Sally & Anne Experiment



(Baron-Cohen, Leslie
& Frith, 1985)

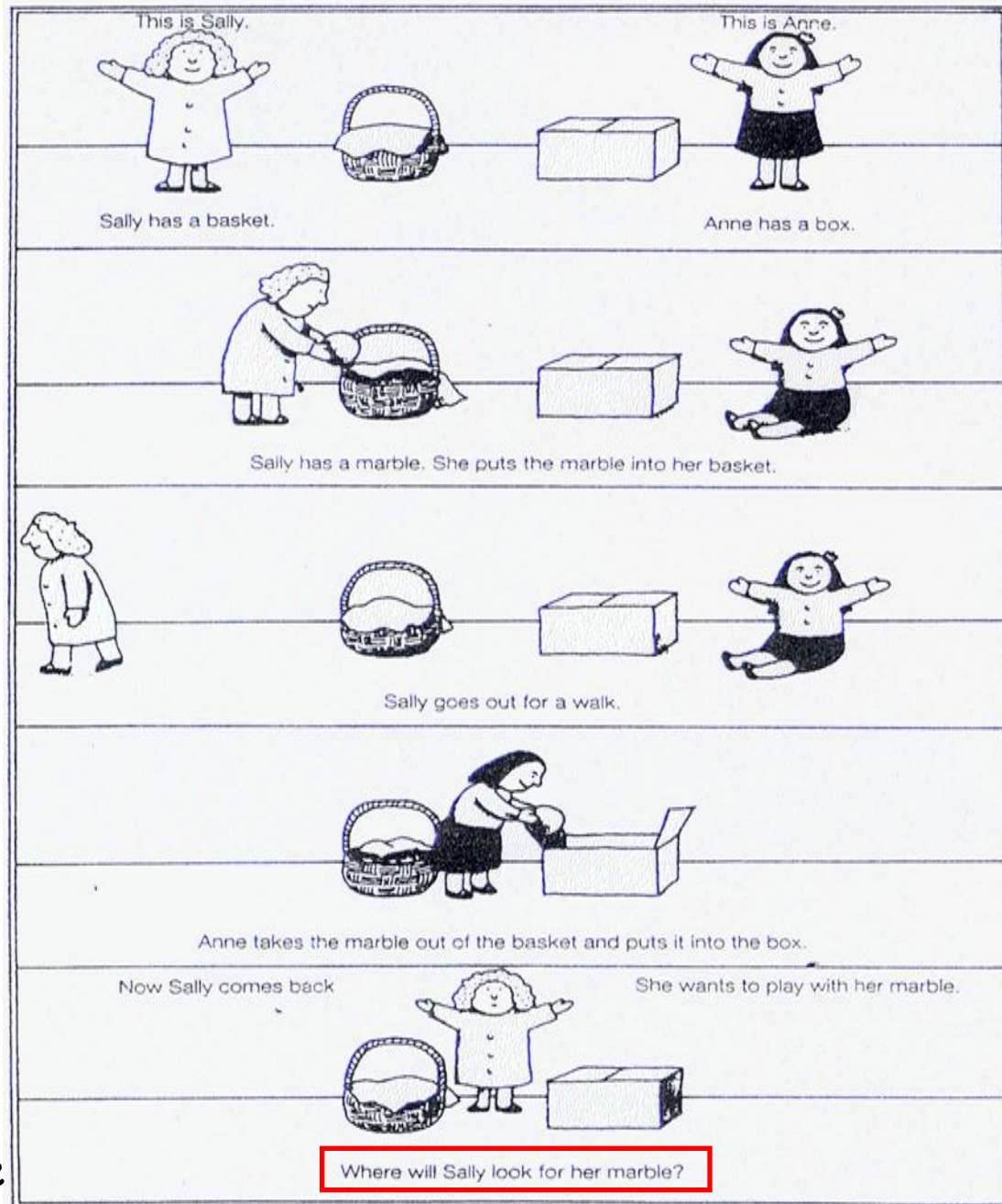
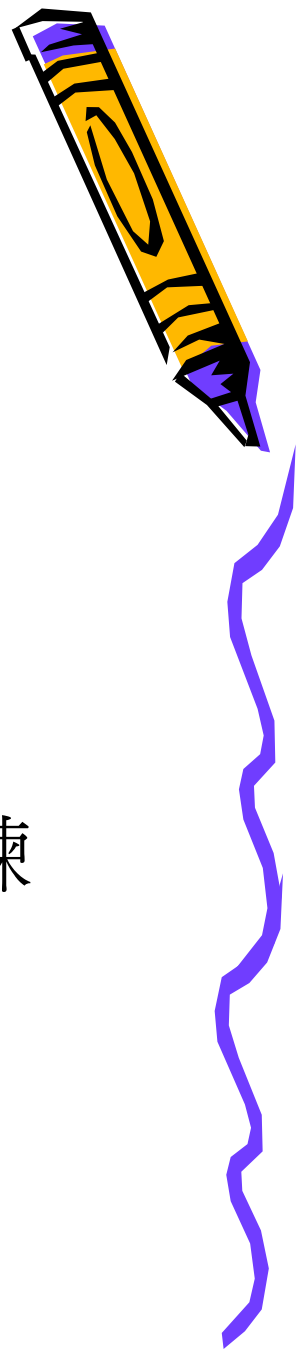


Figure 10.1 The Sally-Anne experiment

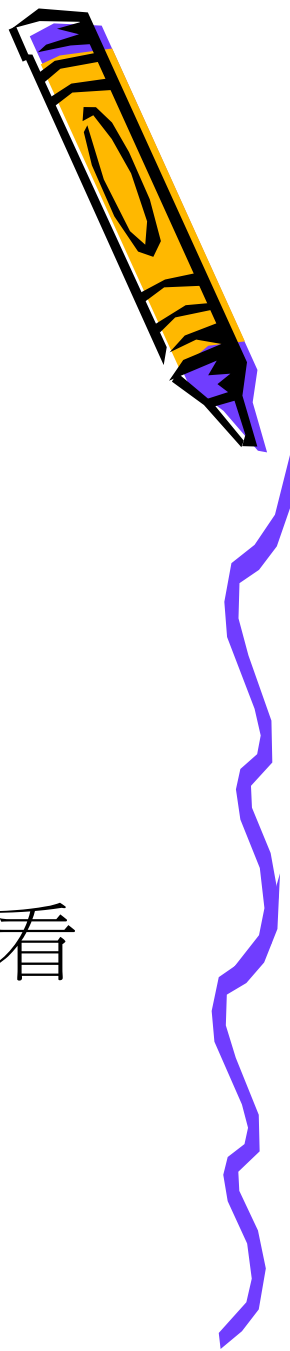
多動

- 衝動性格，過度活躍
- 行為先於思想，思考後果能力低
- 處理方法：減慢生活速度、聆聽訓練

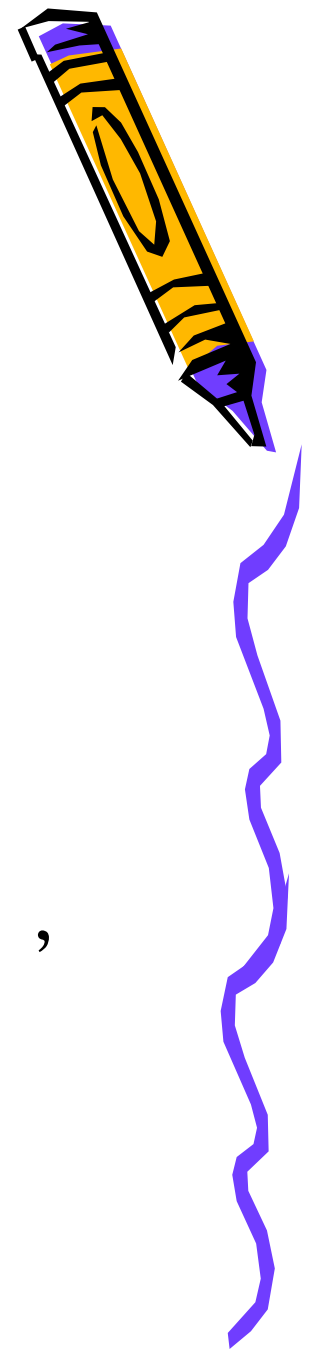


社交 - 少朋友

- 想當大佬、爭奪頭位、不想讓人
- 批評別人、不想合群
- 處理方法：謙卑，溫柔，忍耐，各人看別人比自己強



怒氣



- 常伴着不高興、憤慨、敵意、報復
- 從父母學回來，說話是怒氣中介
- 處理方法：改正錯誤心思，學習寬恕，多聽小說，倚靠聖靈



情緒控制 control of emotion



- 青少年情緒發作，父母及時反應，可幫助建立情緒控制系統，語言可幫助自我控制情緒及自我安慰



培養兒童適當地表達情緒

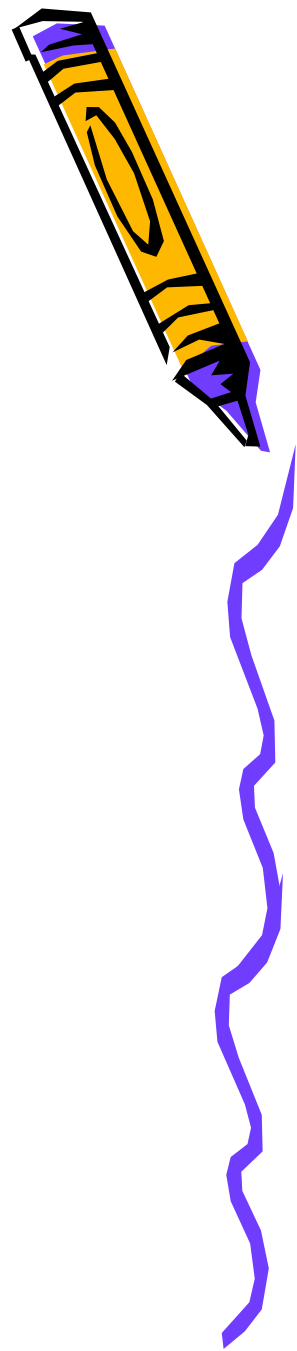


- 敏感兒童情緒訊號-留意情緒變化 aware
- 為兒童設立情緒溫室-聆聽他們心聲 listen
- 接納並肯定兒童感受-嘗試設身處地了解 understand
- 幫助兒童認識情緒-分辨並用言語表達 express
- 協助兒童建立宣洩情緒方法-解決問題 solve

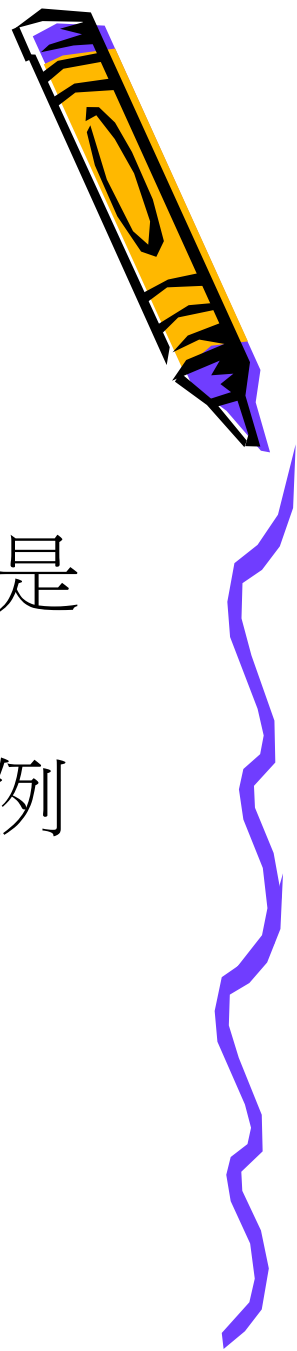


平靜情緒方法 methods

- 說說故事、談談感受



調節策略-認知cognitive skill

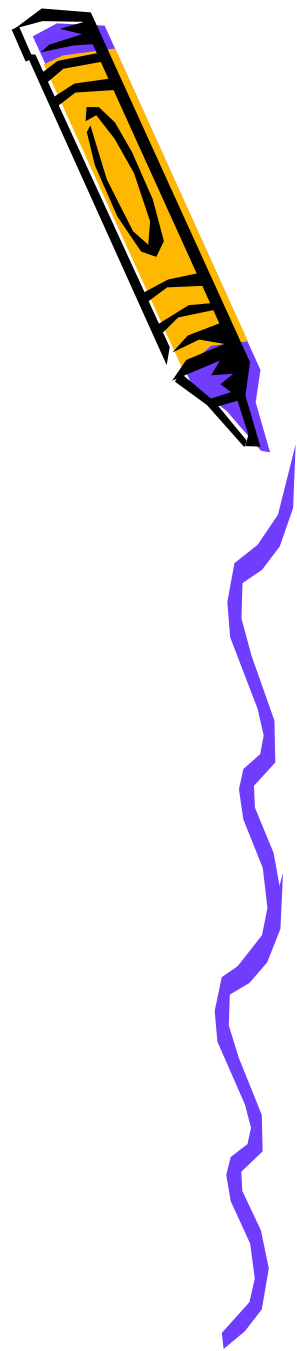


- 接納 **acceptance**
- 接納父母所定下的規則及堅持的原則是不能抵觸的，有時會哭着接受。
- 尋找理由 **reasons**：為了解決問題，例如與人爭吵時會問為何爭吵

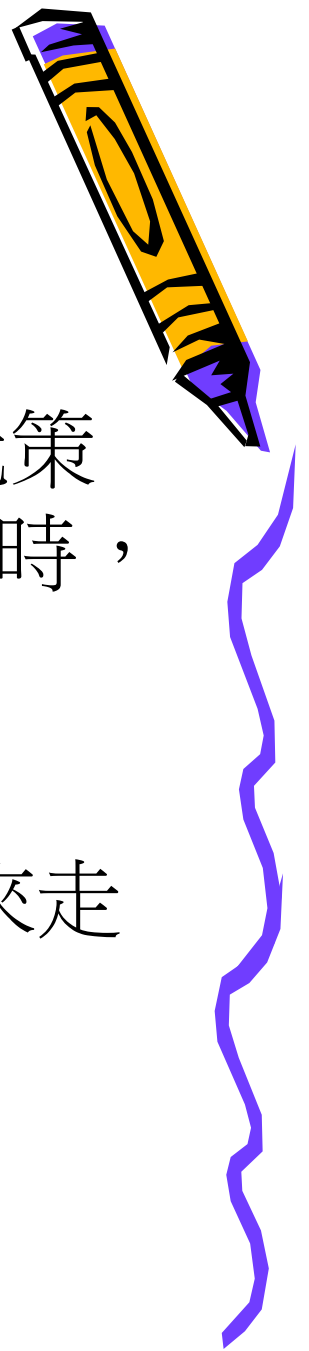


調節策略-分心distraction

- 頭轉開及遙望遠方
- 目光迴避
- 找尋替代物
- 持續做自己善愛的事不予理會



調節策略-認知cognitive skill



- 忽視 **ignore**：面對嫌惡刺激時，選此策略最合適，例如幼兒正在玩心愛玩具時，別人想分享，孩子會選此方法。
- 退縮**avoidance**：放棄並漫無目的走來走去，退縮獨自一人



調節策略-認知cognitive skill

- 酸葡萄 **denial**-得不到想要東西時，例如被拒絕時，會用酸葡萄來安慰自己。
- 自言自語 **self talking**：自我對話方式來安慰自己



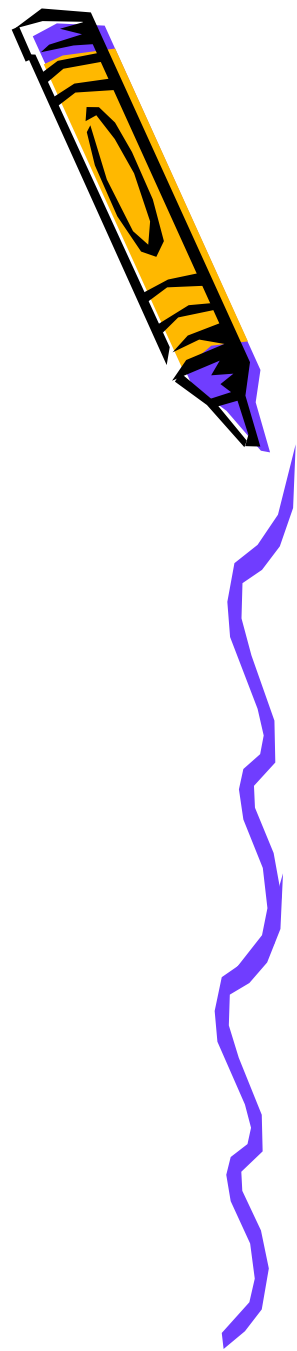
調節策略-認知cognitive skill

- 耍賴 **refuse**：不認輸，坐着不動
- 輕蔑助詞 **wordings**：哼，我不稀罕跟你玩
- 面紅、眉頭深鎖、嘟嘴 **facial expression**



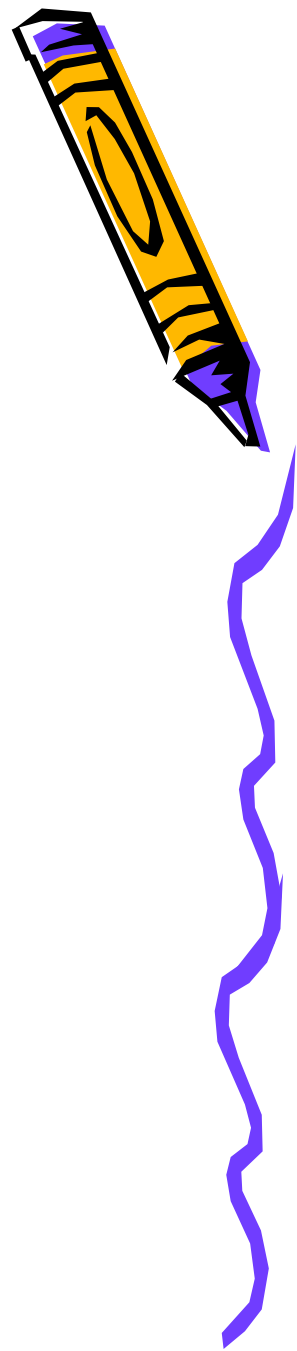
調節策略-攻擊策略 attack

- 捶打物件及摔東西
- 瞪人，用手指着對方

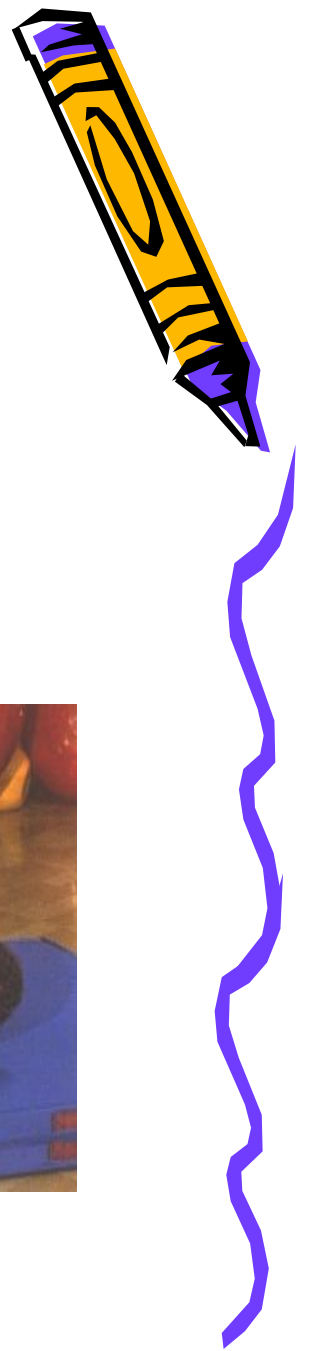


調節策略-放鬆策略 relaxation

- 呼吸訓練
- 大自然
- 運動及遊戲



平靜情緒建議

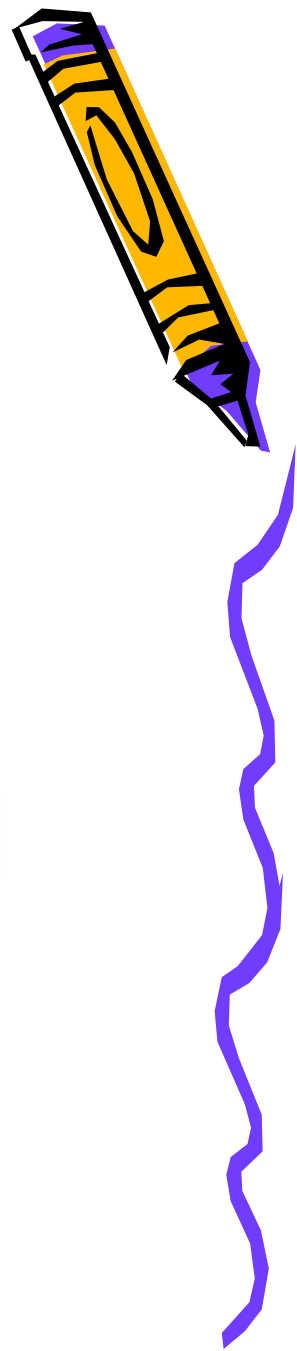


- 呼吸練習 breathing
- 太極及瑜珈 yoga
- 自我安慰 self-comfort
- 轉移注意 distract
- 離開 leave

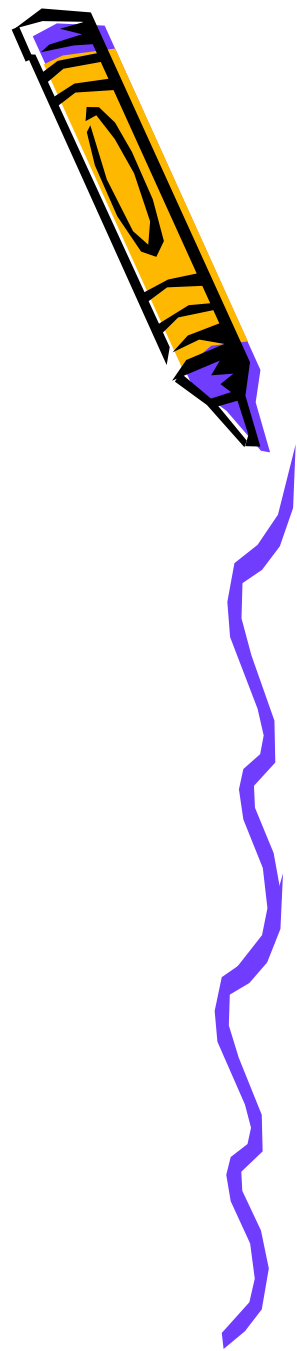


平靜情緒建議

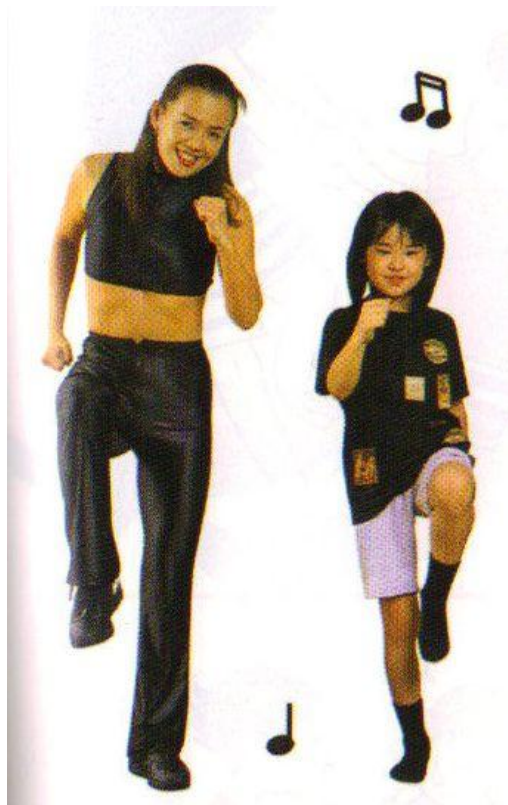
Time out chair



平靜情緒建議



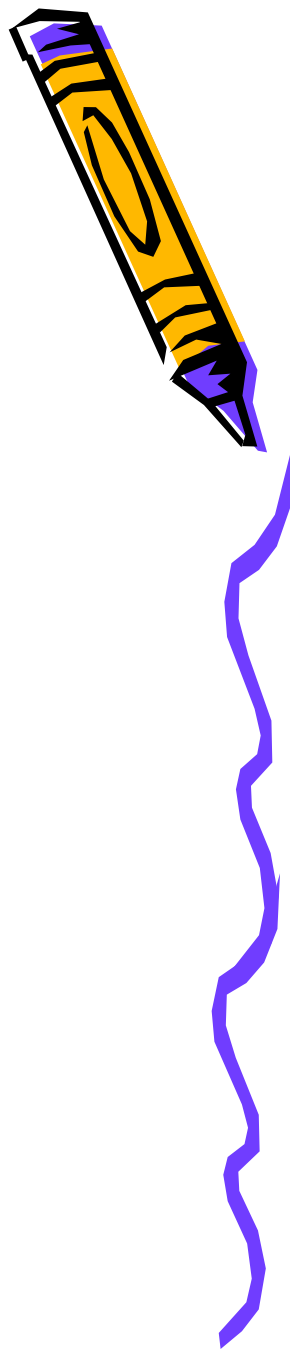
節奏感運動 rhythm



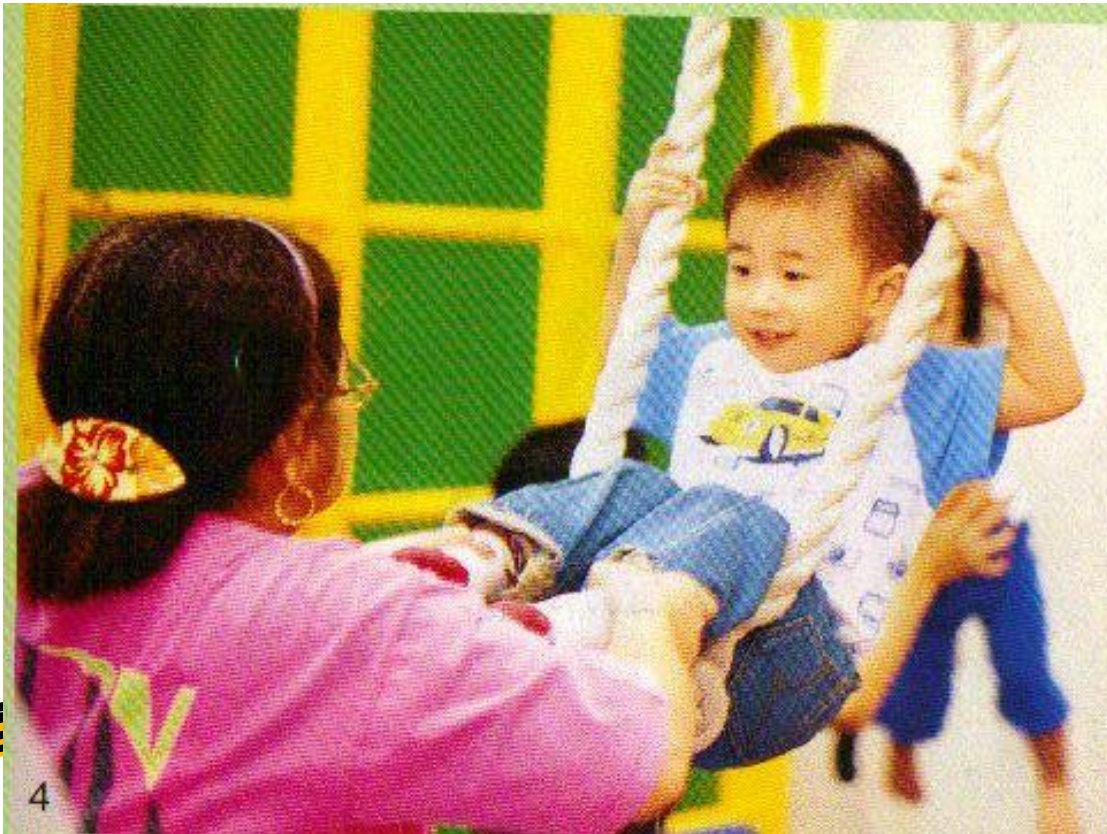
全身運動-exercise



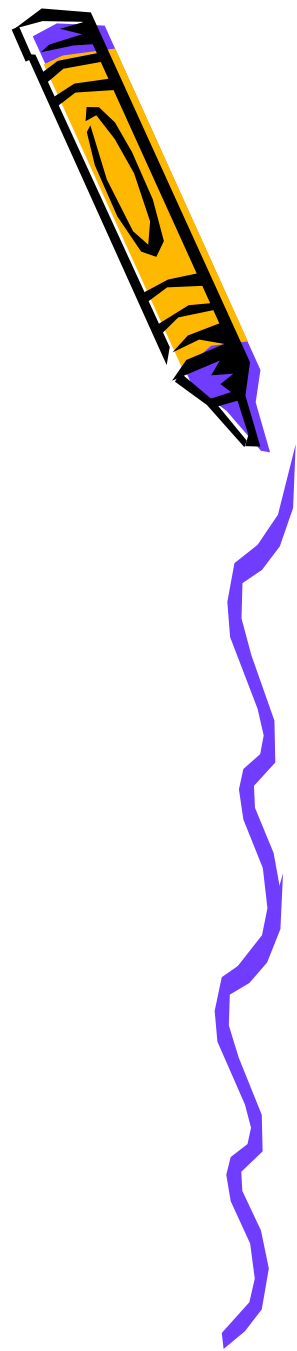
jumping



Swing



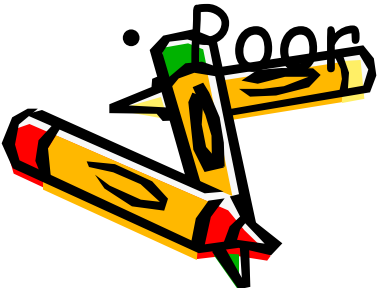
平靜情緒建議 大自然



ADHD過度活躍及專注力不足 Asperger亞氏保加



- Impulsive衝動
- Poor social skill社交障礙
- Poor compliance to rule and regulation難守規則
- Poor emotion management technique情緒不穩
- Poor loss and win concept 輸贏概念



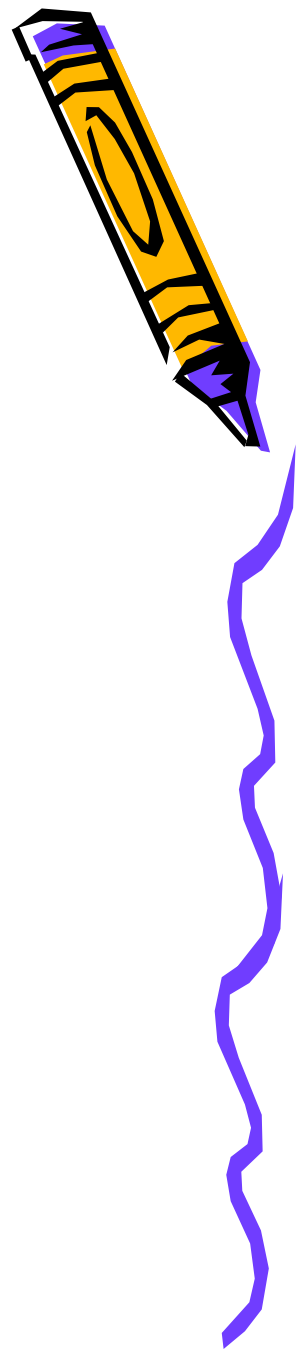
Characteristic

- Impulsiveness 衝動
- Fairness 不公平
- Need time out 安靜技巧
- Need peers acceptance 留面子
- Need admiralty 要讚賞
- Low threshold to anger 易怒
- Unable to distinguish joke and insulation 取笑
講笑
- Unable to read the mind of others 不理解同學
及老師想法

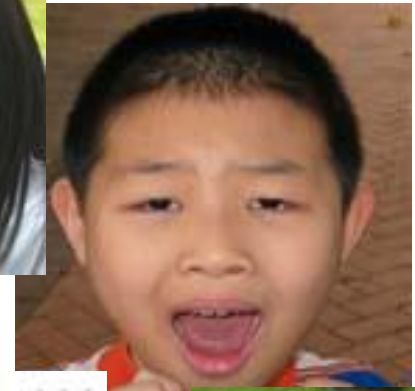


Social Skill Training III

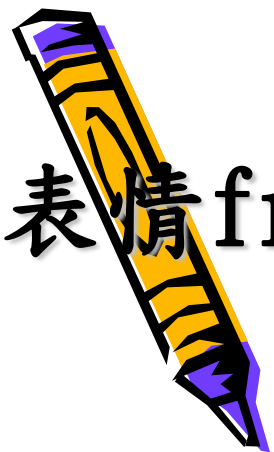
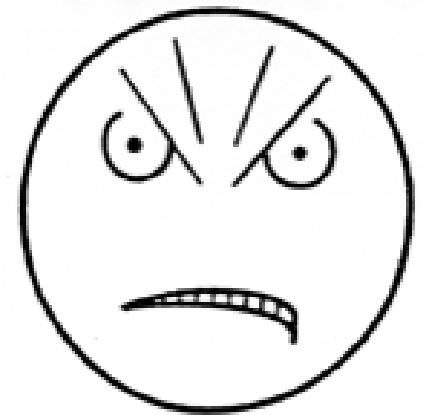
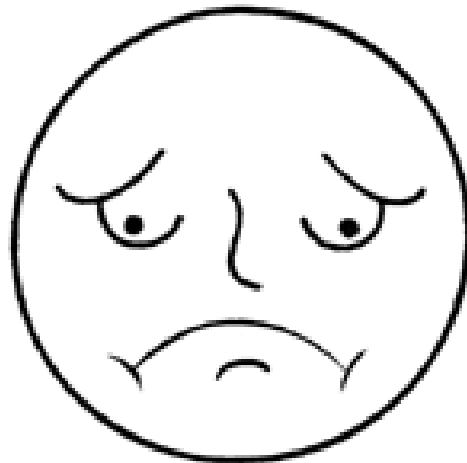
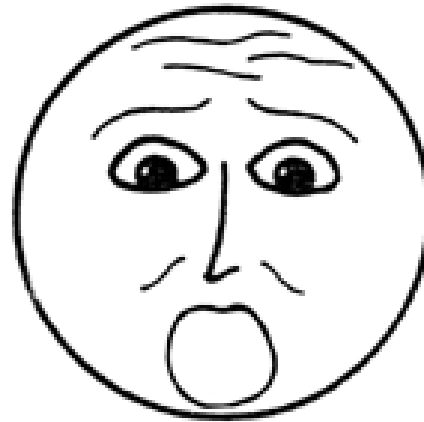
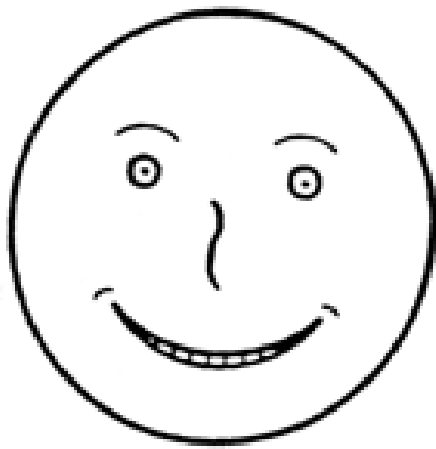
- Mind Reading



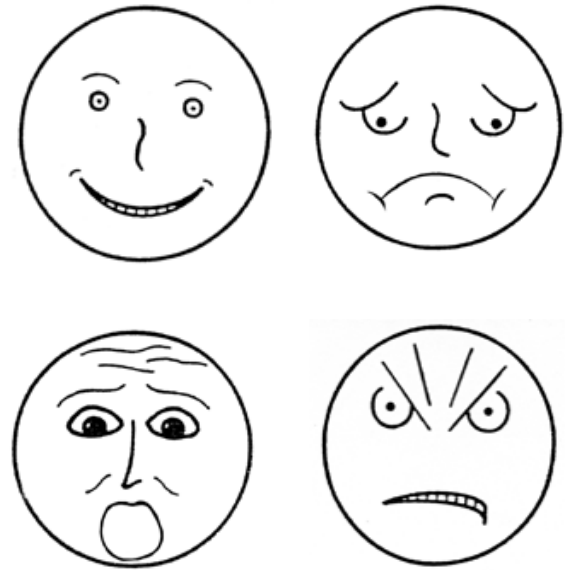
第一級：從相片辨認面部表情 from pictures



第二級：從簡單的繪圖辨認面部表情fr symbolic face



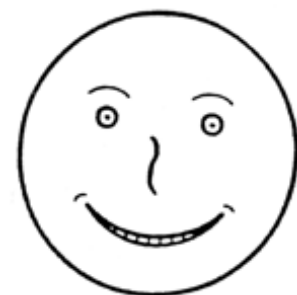
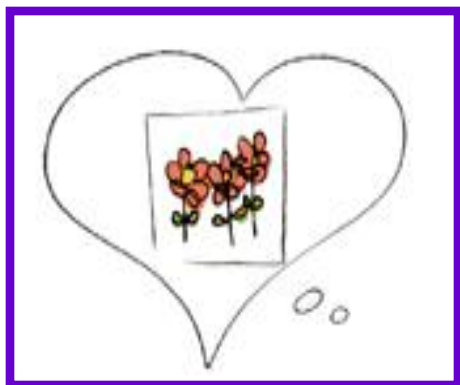
第三級：辨認與處境有關的感受 situations



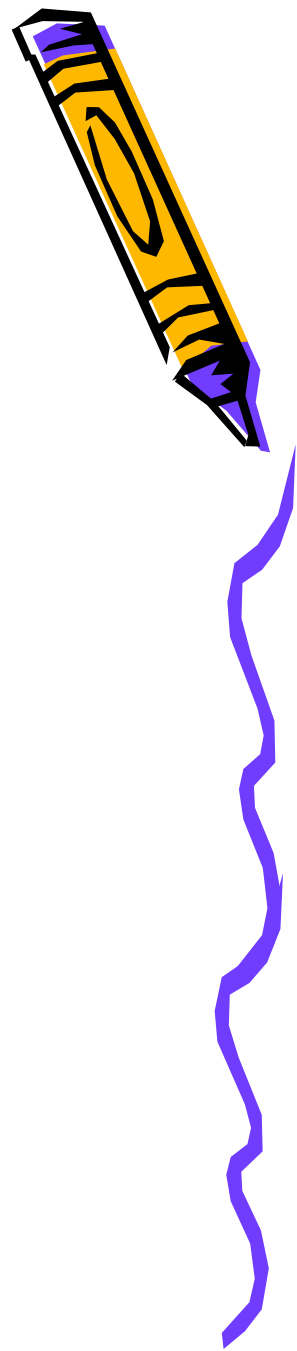
第四級：辨認與願望有關的感受 expectation



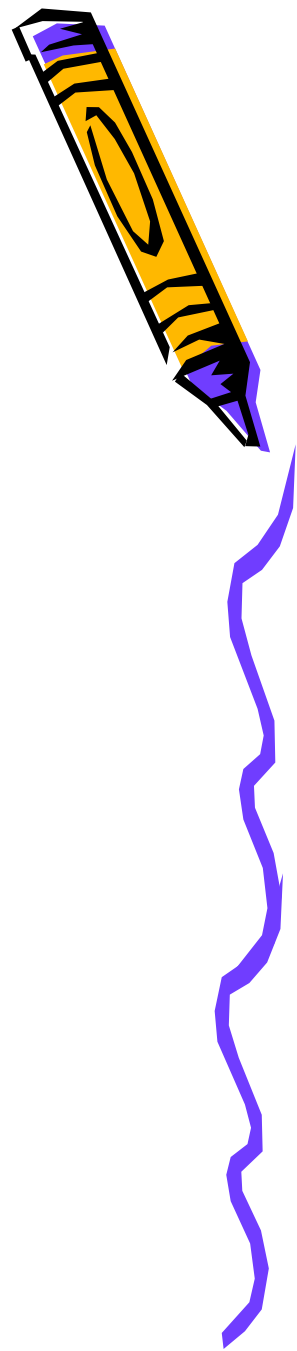
第五級：辨認與想法有關的感受 thinking



behavior prediction



emotion prediction



社交故事 & (Social Story)



Social Enhancement Program

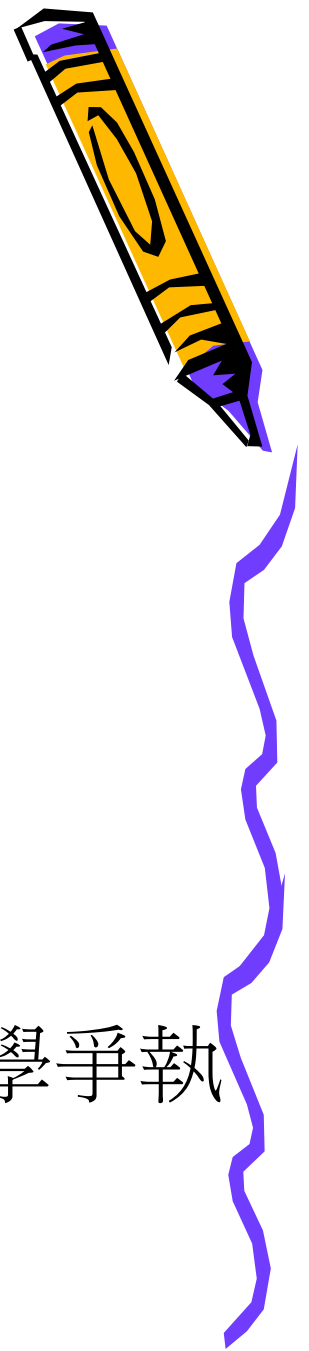
(SEP) 社交陶造



1. 認識自己：優點、缺點、能力及障礙的自我識別
2. 認識自己的情緒：開心、憂慮、恐懼.....
3. 觀察別人的情緒：語言、身體、面部表情....
4. 學習推測別人的行為
5. 學習推測別人的感受
6. 眼神接觸與眼神傳意



Social Enhancement Program (SEP) 社交陶造



1. 眼神中的情緒辨認
2. 學習情緒管理一：認知技巧
3. 學習情緒管理二：放鬆技巧
4. 學習情緒管理三：轉移技巧
5. 學習情緒管理四：發洩技巧
6. 社交情景故事訓練一：班房與同學爭執



Social Enhancement Program (SEP) 社交陶造

1. 社交情景故事訓練二：分辨取笑與講笑
2. 社交情景故事訓練三：被老師責備
3. 社交情景故事訓練四：學習遵守規則
4. 社交情景故事訓練五：面對突然轉變
5. 社交情景故事訓練六：接受輸贏
6. 社交情景故事訓練七：面對別人批評



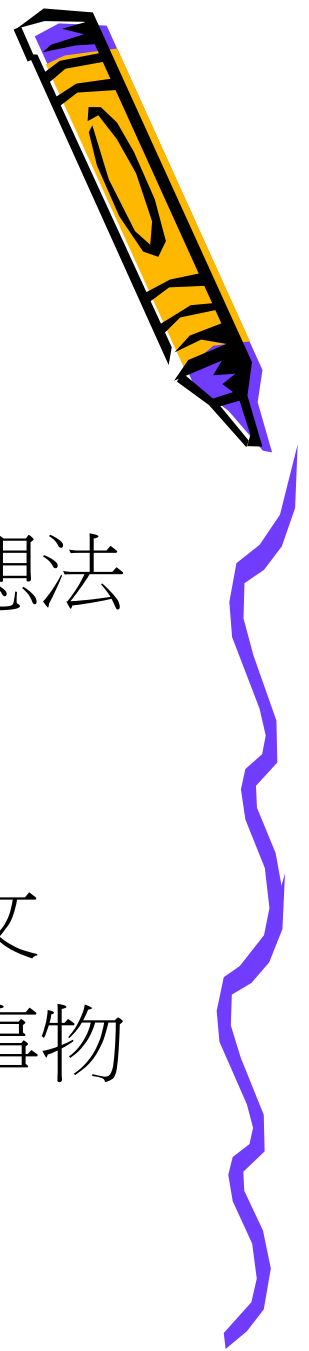
Social Enhancement Program (SEP) 社交陶造



1. 社交情景故事訓練八：學習領導別人
2. 社交情景故事訓練九：學習服從別人領導
3. 社交情景故事訓練十：與異性相處
4. 社交思想及技巧訓練一：認識新朋友
5. 社交思想及技巧訓練二：說話溝通技巧
6. 社交思想及技巧訓練三：如何拒絕別人
7. 社交思想及技巧訓練四：成為受歡迎的人



Social Enhancement Program (SEP) 社交陶造



1. 自我表達技巧訓練一：詞彙的運用
2. 自我表達技巧訓練二：表達感受、想法、信念、意圖等
3. 提昇文字理解能力：閱讀理解訓練
4. 提昇文字表達能力：學習寫作抒情文
5. 視覺影像訓練：學習從不同角度看事物

