

幼兒 情緒管理



設計：香游氏

每個人都有情緒：開心、興奮、憤怒、不安等，都是人類與生俱來的本能反應，無分好與壞，只有合宜與不合宜的宣洩情緒方法。作為父母，可以協助孩子建立正面的情緒管理方式。

提昇幼兒的情緒管理有 3 個關鍵的步驟：

1 留意幼兒的情緒，協助他們認識、命名情緒

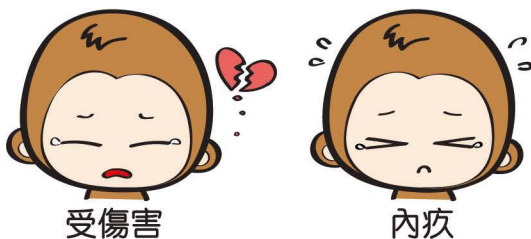
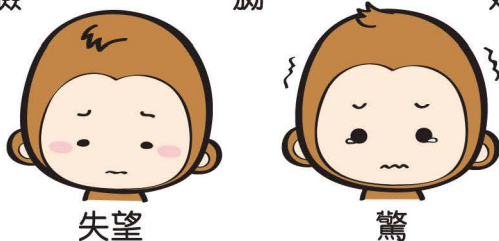
2 協助幼兒說出當刻的感受及引發情緒的原因

3 設立及引導幼兒合宜宣洩情緒的方法

情緒管理第一步：認識、命名情緒

不同的情緒都會引發不同的身體反應。家長不妨邀請幼兒互相觀察一下「興奮」、「憤怒」、「傷心」、「害怕」等，大家的面部表情、聲線、呼吸、動作等是怎樣的。另外亦可參考以下的情緒面譜，認識更多不同的情緒。

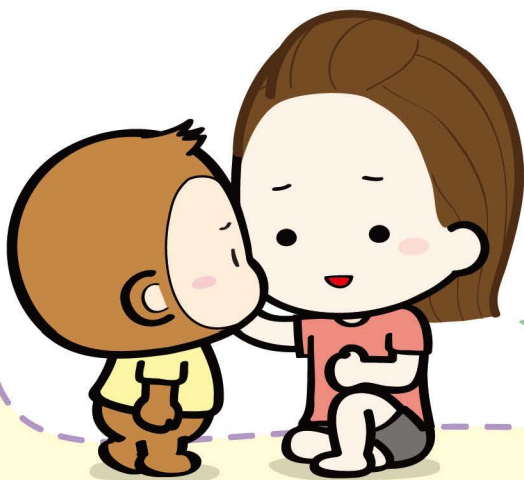
幼兒常見十種情緒



情緒管理第二步： 表達情緒及引導合宜的宣洩情緒方法

當家長留意到孩子出現情緒時，您可以試著這樣說

我看到/知道你_____ (情緒)，
因為_____ (原因)，
不如 / 你可以_____ (宣洩情緒方法)。



例：我看到你好傷心，
因為你最鐘意既玩具
爛左，不如我攬下你。

例：我知道你好嬲，因
為被人搶左個玩具，你
可以用力捏球。

情緒管理第三步： 設立合宜的宣洩情緒方法



小測試：請您在合宜宣洩情緒方法的空格上加✓，答案在後頁。

- | | | | |
|--------|-------|------|---------|
| ■ 自我安慰 | ■ 打人 | ■ 倒數 | ■ 飲水 |
| ■ 打爛物件 | ■ 唱歌 | ■ 尖叫 | ■ 擁抱別人 |
| ■ 用力捏球 | ■ 原地跳 | ■ 推牆 | ■ 打自己的頭 |

情緒管理第三步： 設立合宜的宣洩情緒方法

鼓勵家長與幼兒設立「冷靜工具箱」，並以圖像紀錄及張貼在幼兒經常看到的地方。

在設立時，請謹記 3「不」原則：



1
不可以
傷害自己

2
不可以
傷害別人

3
不可以
破壞物件

小測試答案：

- | | | | |
|--|---|--|--|
| ☒ 自我安慰 | ☐ 打人 | ☒ 倒數 | ☒ 飲水 |
| ☐ 打爛物件 | ☒ 唱歌 | ☐ 尖叫 | ☒ 擁抱別人 |
| ☒ 用力捏球 | ☒ 原地跳 | ☒ 推牆 | ☐ 打自己的頭 |

香港耀能協會
香港北角百福道21號17樓
電話：2527 8978
傳真：2866 3727
印刷數量：4000

