

## 你今天好嗎？淺談情緒教育

園長 游玉燕

### 社會的文化價值影響

延續班級座談的情緒議題，在不斷探討和爬梳情緒肌理的過程中，發現情緒不只是各種喜怒哀樂的表現，還跟我們周遭的環境有著許多的關聯。它不僅是我們內心世界的反映，還是我們和外界溝通的一種方式。回到生活的層面，不難發現傳統的教育文化，對我們的情緒表達和理解情感學習有著深遠的影響，例如，在某些社會場合控制情緒，是為了表達應有的禮貌；尊重長輩的教導，習慣了不那麼容易表達出心中的不滿。且傳統的文化價值觀也鼓勵積極向上的情感，將負面情感視為不受歡迎的產物，促使我們更傾向於抑制或隱藏負面情感，以避免社會的負面評價；加上社會期望的負擔，常使得我們更難以真實表達情感。

### 我是誰？我的情緒來自哪裡？

傳統文化的價值觀，一面提供社會溝通的指導原則，一面又可能限制個人情感的自由流動，使其難以真實表達內心的情感體驗。也許這正是為什麼有那麼多的成人在教導孩子接納情緒和面對情緒時，會那麼的困難，因為大人也很難覺察自己的情緒來自哪裡，為什麼面對孩子鬧情緒時，會無法招架或排除，歸咎原因是因為大人也不知道自己的情緒從何而來，可以如何安頓自己，只能任由自己和孩子展開一場情緒的拉鋸戰。當我們身上背負著傳統的文化框架，如何善用陪伴孩子成長的歷程，同步開展自己的社會情緒學習，將會是幫助我們體現情緒的合理性、開放性的最佳機會。

### 孩子情緒的特質

近年科學研究強調情緒的中性特質，突顯情緒沒有所謂的好壞、正負面之分。打破傳統的情緒概念，腦科學揭示情緒實際上是建構而成的，

會受到生理、文化、環境等因素的共同影響。且學齡前孩子的情感特質表現變化快速，直率且真實；情感強烈而短暫，也會受到環境穩定性的影響。依附於親近的成人，同時也追求獨立；社交情感初現，展現對他人的關心和合作。這些都是情感發展和自我認識的關鍵時期，期望透過對孩子的情緒理解和引導，有效回應孩子的情緒變化，促進其健康成長。

### 情緒辨識和運用

最初，我們是如何感知、表達、並與他人分享情緒的呢？或許是一種純真自然，未受制約地去感受和表達情感的方式。而現階段正是培養孩子情感認知，和情緒調節能力的重要階段，首先我們得要提供機會，教導孩子認識不同的情緒，例如開心、悲傷、生氣、害怕等；鼓勵他們用言語、圖畫或其他方式表達自己的情感。

平時可以準備一些情緒圖卡，每天找一個時段和孩子玩情緒圖卡，一面藉由生活事件認識情緒種類、增加情緒詞彙；同時可以透過生活中的情緒標記，幫助孩子了解自己的情緒感受，並運用所習得的情緒詞彙於實際生活中，增進對情緒的辨識和運用。

當孩子的情緒出現，不要即時給予道德勸說，不妨先讓孩子靜下心來，藉由情緒破口，引導孩子學習如何應對挫折、處理失敗、以及與他人建立積極的互動。透過提供冷靜時間、教導呼吸技巧或角色扮演等方式；藉由親師合作，幫助孩子透過認知情緒的功能，給予傾聽、同理，建立支持性的關係；在情緒教育中，一起認識情緒背後的意義，理解情緒是一種保護機制，成就戰或逃的能力；了解情緒的存在，反而可以認自己的喜好或害怕，從而有機會更認識自己；也藉由多多練習來管理自己的情緒。





## ★ 期末座談迴響

### 在花叢間飛舞的小蜜蜂

小蜜蜂班 戴子晴媽媽

時光匆匆，轉眼間，我們的寶貝女兒在蜜蜂班已度過了三個學期。在這裡，我們感受到了三民和凌君老師對孩子的無私付出，深深感激著每一位辛勤的老師，讓我們的孩子在這個溫馨的環境中茁壯成長。

首先，我們要感謝學校營造的愉快學習氛圍，使得孩子們每天都能樂在其中。蜜蜂班的名稱像是一片花海，充滿著陽光與歡笑，讓每一隻小蜜蜂都能在這快樂的飛舞。透過豐富的活動和遊戲，孩子們不僅學到知識，更培養了良好的團隊合作和社交能力。我時常聽到女兒分享她在學校的點滴，無論是自己做勞作、一同玩小遊戲，還是每天一起唱的歌曲，都成為她快樂成長的一部分。



其次，特別要感謝凌君老師，你的耐心和愛心讓我們感到無比欣慰。不僅照顧孩子的學習，更注重培養他們的品格和情緒穩定。晴晴常常在回家的路上分享老師跟她說過的話、說過的故事，這不僅激發了她的思考與好奇心，還讓她建立了對學習的積極態度。我們相信，在凌君老師的悉心引導下，晴晴將會擁有一個豐富多彩的童年。

最後，感謝學校提供了一個充滿愛的學習環境。我們看到孩子們在這裡不僅學會了知識，更學到了友誼和愛的重要性。每當我接她放學時，她總是帶著笑容迎接我，並且充滿自信地分享她在學校的點滴，這讓我感到無比欣慰。

## 加倍的溫暖是三民的獨特魅力

中蝴蝶班 王加予/ 幼海豚班 王加安媽媽

每每參加完孩子的期末座談會，總是心裏頭覺得暖暖的，而這學期開始，這溫暖的感覺加倍了，因為要參加二場座談會，而二場的座談會都讓我們覺得收穫滿滿。



第一場是蝴蝶班的講座，Amy 老師說到孩子和大班的課程銜接及下階段的小學生活，不禁感嘆時光的飛逝。看到孩子在三民的變化，就好像蝴蝶的成長階段，從卵、幼蟲、蛹和成蟲，在每個階段都有自己獨特的姿態。回味蝴蝶班每一次的座談，從孩子的「情緒」到「自理」，甚至到「勇氣」、「信心」進而有「自律」、「原則」、「輪流」等的表現，好像孩子也經歷了蝴蝶每個特出的成長階段，變化萬千，每一階段都長得不一樣，甚至一學期變身好幾次。

第二場是海豚班的講座，也是檢視妹妹在三民的首場成長紀錄，回想這半年來，還記得妹妹剛踏進三民的第一天，因為環境轉換的哭泣畫面猶記在心，但是隨之得到的是「全村的共養」，蝴蝶班的姐姐們都去了海豚班照料，讓妹妹能被滿滿的愛包圍，無形中也減緩了她的不安感。到現在，妹妹不論是進校或是離校，都能開心的和每位老師揮手說好或是再見，許許多多的變化，讓我們很是驚訝。

若是三民這份濃濃的愛及連結，能完整的複製到每個環境，我相信這個世界能更美好；但也因為這不可能，所以在三民的所有一切，才能顯得這麼珍貴及獨特。最後，我們要謝謝三民的所有老師，謝謝你們在孩子身上澆灌的一切，也謝謝你們建立起這麼棒的環境。



## 不一樣的座談會

幼河馬班 李沅宥爸爸

這是加入三民以來，第二次參加的座談會，對比第一次(學期初介紹)座談會是期待了解沅沅(沅宥)準備融入新環境的新鮮感，這次的座談會中多了更多親近又熟悉(沅沅已經融入這個環境)的感覺，透過這次座談會也想要了解這幾個月沅宥在學校的表現，是不是跟家裡的沅沅一樣。

在座談會一開始，老師生動地介紹了每個小朋友的特質和優點(每個小朋友都好可愛)，並分享了一些有趣的小故事，兩位老師的介紹中充滿著對每個小朋友的熱愛，讓我感受到



沅沅與每個小朋友在這個大家庭中是受到細心呵護的。透過這些故事讓我更了解沅沅在學校的表現、老師的教學風格&如何引導他們成長學習，也趁機認識了沅沅的同學們(雖然記名字還是很吃力，不過開始對於每個小朋友的特點有印象)。

座談會後半段是家長們的分享時間與老師Q&A。在這個環節中，大家輪流分享了自己孩子的狀況與近期的煩惱與心得，其中一個煩惱是關於如何可以教導小朋友自己收拾玩具，經過大家輪流分享，以及老師們的建議，我學到了一些實用的方法，例如要給玩具們設定更明確、更固定位置的家(歸位處)，讓小朋友有明確收拾歸位的地方，而不是每天都要收拾到不一樣的地方或是每天的標準都不知道怎麼依循，另外也可以試試收玩具時撥放學校的收玩具歌(大家都一致很期待，各自回家試撥收玩具歌的成效)，可以培養孩子晚上固定作息的習慣。

我們家另外一個煩惱是關於上廁所與戒尿布，在座談會上也發現蠻多爸媽也有同樣的困擾，在

家長與老師們的分享下也獲得了一些建議。除了可以在大人陪伴的時候每天練習一次不穿尿布，尿溼褲子也沒關係，逐步習慣再拉長時間，老師也提醒大家不要著急，學校同儕之間的鼓勵也是很重要、很有用的關鍵。有其他同齡小朋友一起做、一起學、互相模仿跟鼓勵，所有小朋友都會通過這個關卡的。

這次的親師座談會讓我更認識了沅沅在學校的狀況，透過家長的分享與老師的說明，也為我提供了解決生活疑慮的實用建議。感謝老師們和三民團隊的用心與愛心，也很開心我們家的沅沅可以在這個地方，有這麼好的老師與同伴照顧與陪伴，謝謝。

## 住在男生宿舍的怒氣媽媽

蜜蜂班 陳恩宇/ 海豚班 陳軒孝媽媽

我是海豚班軒孝的媽媽也是蜜蜂班恩宇的媽媽。身為雙寶媽加上兩個孩子的年齡又很相近，家裡總是非常吵鬧，讓媽媽常常懷疑人生想



揍人。恩宇從出生到軒孝出生之前大部分時間都是先生在照顧，也是因為先生愛小孩，所以我才想再生一個小孩，因為兩個孩子才可以一起玩不孤單。

有了孩子之後，會常常因為教養的問題跟先生吵架，很感謝游泳老師的協助，讓我跟先生可以一起改進分工帶小孩。我不是一個溫柔跟有耐心的媽媽，但是我每天晚上洗澡前，都會抱著孩子告訴他們，我有多愛他們。軒孝每天洗澡也會跟我說媽媽我愛妳，早上愛妳，晚上愛妳，每天都愛妳。不管每天他們有多搗蛋、多頑皮，但是我還是會每天找時間抱抱他們。謝謝三民的每位老師對孩子們的關心與照顧，我們也很開心能和孩子們一起在三民成長與學習。





## 從三民看見愛與學習的可能

幼海豚班 趙宥澄媽媽

這是進入三民後，第二次參與親師座談，老師除了細心分享日常點滴和課程設計，每位家長也分享孩子的成長與感動，透過交流發現在不同家庭中的共鳴或差異真的非常有趣，也讓非住民生社區而較難有機會與其他家長接觸的我，感受到更多連結，真的很感謝有這樣的機會。

雖然希望讓孩子適性自然發展，但並非放棄，反而是需要更多投入～謝謝三民這個大環境，在愛與包容間，給予孩子充份的彈性和體驗機會。老師的付出和用心不只在平日活動或親師溝通安排上能去感受，更透過孩



子回家模仿老師的動作或教學一窺究竟，雖然語言能力尚在發展，但每晚回家孩子的表現，其實都傳達了當日所學的，宛如成果發表會。

在家，父母與孩子都是彼此的老師；離家後，不論在工作或學校，做為父母與孩子都各自與外界都有不同的學習，在我心中，如此不單在某層面上也小小實現了同村共養，在內外界交錯的過程中激盪出更多體驗和分享，都為彼此增添了人生的養份。

「照顧好自己，才能照顧好孩子」是成為母親最大的學習……現階段有許多家長是受傳統和高壓教養成長的三明治世代，但仍有一群人，嘗試努力翻轉過往的成長途徑，透過學習正向教養、學習覺察和療癒過去的傷痛，找回愛與被愛的能量。這段大人學習和翻轉過程，也像孩子般，會跌跌撞撞，並需透過不斷練習去累積，環境和親友給予的支持和容錯空間，都是莫大助力。

## 精采絕倫的多元課程

大企鵝班 白翊萱媽媽

每學期參加三民幼兒園的班級期末座談會是我很期待的時間之一，第一個原因是，我可以專心在臺下當家長，不用在臺上當老師。第二個原因是，每次聽老師們說明孩子們在玩中學，在做中學，在學中玩，都讓我也很想減少年齡，到三民幼兒園上學。



看到這學期勇敢與信心的主題，聽到老師們述說著課程設計與執行，孩子們的一路成長，看到與聽到翊萱在“勇敢”課程的推動下，勇敢挑戰扮演“愛吃糖果的公主”中的重要角色～“公主”，從背台詞，自己製作服裝，和同學一起練習走位與對詞，到最後正式演出成功，我們看到了勇敢的翊萱，從醜小鴨蛻變成天鵝了！

在這次班級期末座談會的最後，身為國小老師的我，強烈的提醒大班家長，要從現在開始，慢慢調整與提早孩子到學校的時間，讓孩子在進入國小時的第一步～“準時上學”，成功達標。

最後，謝謝游泳老師帶領的宇宙超級強力的優秀老師團隊，這幾年對於翊萱的教導與照顧，我們相信，翊萱會帶著滿滿的愛與勇氣，繼續朝學習之路順利邁進。



### 童言童語

藝術賞析課上

師：你們知道法院是什麼嗎？

生：就是剪頭髮的地方

## 耐心等待經驗值的累加與進化， 就會成為最棒的寶可夢大師

中龍貓班 林艾霓媽媽

對於艾霓，只有滿滿的虧欠。因為家裡第一個小孩-姊姊當了小一新鮮人，而且沒有上課後班與任何安親班，整天時間在接送與陪伴姊姊寫功課與複習作業之外，幾乎已沒有多餘時間好好關心她，但卻又覺得她好像默默成長了



不少。接送她回家經過公園時說出特殊鳥類的名稱與在路邊的植物導覽；看到姊姊因為煩心事情緒有較大起伏時會安慰她說「1234567 慢慢吐氣深呼吸，勇敢努力不要放棄，會有辦法解決的。」；在媽媽要打爸爸最害怕的蟑螂時提醒媽媽說：「你們知道為什麼蟑螂打一次不會死嗎？因為蟑螂有很多顆心臟，所以打一次打不死！」；聽到媽媽動怒準備吼人的時候，告訴媽媽「有話好好說，要看到別人的優點，不要罵人！」……

無論是情緒上、表達能力亦或是知識上的累加，最近真的都讓我們驚艷不已。看著今晚老師給我們的圖畫本，對比一年前的只有點線的抽象畫，這學期的豐富而且完整不少！半年前艾霓開始跟著姊姊一起在外面上繪畫班，雖然她年紀較小，但因為她想跟著姊姊同一班，老師還是願意讓她一起同時段。可能覺得自己不會畫會被其他較大的小朋友取笑，所以上半年始終不願意拿起畫筆畫畫，每次上課都跟老師說我要拼豆！耐心等待了半年後，她居然拿起畫筆開始畫畫，而且非常訝異她居然不是一個點、一個圈或一條線了！現在回想起來，再看到今晚蝸牛老師分享的圖畫本，心中滿滿感動！原來是在學校蝸牛老

師平時給予孩子的經驗值累積，讓他們慢慢成長進化，往成為大師的道路前進了。再來說說爸媽的進化：從今天我手上爬過竹節蟲；我們在教室裡畫標本小刺蝟很可愛；還有在公園裡埋葬死掉的鴿子；最後到她淡定的描述今天我摸了蛇皮，還有看著蛇吃了退冰的小老鼠；老師死掉的寵物雞做成了標本讓我們觀察；打從一開始驚嚇到無語的媽媽到現在聽到她分享這些都嚇不倒我們了！

真心感謝蝸牛老師，花了很多假日加班做了精彩的學期回顧；還有即使是假日在公園遇到遊玩的孩子們也留下來陪伴他們玩很久很久...。不僅多彩多元的課程，豐富了孩子學校的生活，對孩子的愛與陪伴孩子的心也讓家長的我們滿是感動！這學期相信龍貓班的家長們增加了不少動植物的知識，也非常期待與孩子一起變成寶可夢大師！

## 站在三民的肩膀上陪孩子成長

幼海豚班 黃韞凝媽媽

「看著 2024 年 1 月的米寶，這是 2023 年 12 月的我們不敢想像的，她的進步就是這麼這麼多。」我是幼海豚班黃韞凝(米寶)的媽媽，當老師邀請我們把對座談會的感想化成文字時，我只有這個感想。



幼海豚班這次座談會主要環繞在孩子們成長的觀察分享上，會中，除了聽老師分享孩子們的校園生活外，也能聽到幼海豚班爸爸媽媽們分享自己對孩子成長的感動。當然，幼海豚班的爸爸媽媽們也不約而同提到對孩子們情緒控制的擔心以及對交友的憂慮，我跟先生也是。

囿於需滿兩歲才能進入幼幼班就讀之故，相較

於幼海豚班的其他寶貝，10月出生的米寶相當於在學期中才正式從托嬰中心轉入三民。在托嬰中心時，米寶蠻快就進入大寶班，所以一直跟著年紀較長的哥哥姊姊們學習，她跟哥哥姊姊們的相處模式明顯偏向被照顧的那一方，也因此養成她時而瀟灑時而過於熱情的個性，較少付出關懷，也不太能掌握人際的拿捏與分寸。

而托嬰中心的照顧模式也比較偏向照顧生理需求為主，米寶吃好、喝好、玩好，就足夠了，學習的成份較少，生活自理的部分也有，但不多。那麼，米寶加入三民後，到底有著多麼顯著的成長呢？要我說，不如讓米寶自己說：

那是一個聖誕前夕的週末下午，先生在拼著從三民幼兒園活動中拿到的聖誕老人樂高禮物。眼看先生拼了許久，拼到腦都飄出焦味了，我不禁詢問：「很難嗎😓」先生回我：「很難😓」米寶這時卻英勇地蹦出一句：「需要幫你嗎🙏？」

又或者是有一天，我跟米寶躺在床上準備睡覺，她忽然把腳放我手上，說要請我幫她保管，我說「好」。然後，我也把頭放到她懷裡，說要請她保管，她就緊緊把我的頭擁入懷裡。

我跟她說：「米寶，我愛妳 😊😊😊」

她回我：「媽咪，我愛妳的頭 🙏」

看起來是一些很令人哭笑不得的童言童語，但也讓我們因此一窺她的成長。因為在三民，鼓勵孩子們互相幫忙，所以當米寶發現爸爸在拼樂高遇到困難時，也義不容辭地想伸出援手，當米寶聽到媽媽請她幫忙保管東西時，她會用盡全力擁入懷抱，雖然沒有考量到自己的能力，但已確保一顆熱心。而又因為在三民，不會在孩子的成長與發展上給予框架，所以當她聽到媽媽的告白時，會在她的認知中，給予最溫暖的回應。

如果要我分享這幾個月觀察與感動，我想我會說「黃米寶，妳的成長讓媽咪又好氣又好笑，

妳養成了很調皮又很可愛的個性，並且每天精力十足，這讓我放心，因為我知道，妳在三民過得很好很好。」謝謝三民給米寶第二個家。謝謝三民的老師跟同學陪米寶一起享受生活、認識生命，也謝謝三民讓我們知道，對於米寶，我們可以適時放手，讓她有足夠的空間成長、茁壯。

## 座談會的感動

小白兔班 張珈熙媽媽

雖然只參加過兩次，但期末座談還是很讓人期待，可以更深入了解小孩在學校的狀況之餘，也聽聽其他同在育兒路上的家長分享。這次的座談有幾個感動的點：



第一個是小林老師分享完與小孩們的日常活動後，哽咽講出很謝謝有這些小孩，作為家長，我也謝謝老師真情流露，讓我更感受到老師對小孩們的愛。

第二個是游泳老師請家長們分享自己小孩的優點，我很感謝珈熙是個能勝任當姐姐的好孩子，她的包容、照顧能力、同理都讓我非常欣賞，常覺得她也才三歲多，能做到現在的模樣已經很了不起，座談會結束回到家，迫不及待要跟珈熙講媽媽看到她的優點。

第三個是座談會上，不少家長說覺得自己小孩很窩心，讓我想回去一路以來跟小孩的經歷，在嬰兒時期被他們一個微笑溶化，到現在小小孩會用言語表達對父母的感謝跟關心，都是給家長最棒的禮物。真的很感恩能當媽媽，讓我可以切身體會這些感動。







## 老師座談迴響

## 幼河馬班 賴怡芬老師

### 幼海豚班 薛丹丹老師

教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。

去年7月，聽聞要帶海豚班，就開始了各種的預備工作，從學習區規劃、新生資料、名牌、鞋櫃位置及一系列的預備，生怕不小心遺漏了哪個環節，到處蒐集好玩的東西希望帶給孩子們各種不一樣的體驗，滿心期待著新學期的開始。

時間轉瞬即逝，很開心孩子們都可以快樂上學了，海豚班每天的排便率時常高達2/3，也表示孩子們很信任在這樣的環境裡，從最初的啼哭環境也轉變成了充滿歡聲笑語的地方，謝謝爸爸媽媽們在座談會上的回應，讓我知道原來海豚孩子在家裡是這樣的，也很開心他們都會回家分享幼兒園的一日生活，感謝爸爸媽媽們這一學期的支持與配合。



### 幼海豚班 王怡雯老師

很快的又到了期末座談會，看著孩子們一天天的長大，慢慢的懂事，學會用語言來表達，學會分享。身為老師的我，很高興可以在他們的人生道路上共同參與陪伴他們成長。

座談會中，很感謝爸爸、媽媽們的鼓勵以及支持，透過分享和溝通，培養孩子規律的作息及良好生活習慣，引導孩子從家庭到幼兒園的行為表現能有更多的一致性。三民幼兒園就像是個大家庭，是孩子們的第二個家，充滿著溫馨與歡樂，老師以同理心，站在幼兒的角度理解他們的心情，期許經由一次又一次的加油鼓勵，讓他們更加地茁壯成長。

在座談中，發現孩子也會將在學校所看到、聽到、學到的點滴，悄悄地在家中上演一場老師的模擬教學，既逗趣也讓老師感到欣喜！教室中，時而也會學習老師用讚美的方式來鼓勵同學，貼心的舉動，時而溫暖大家，最是美好又可愛！

這次是幼河馬班第一次期末座談，透過影片和簡報分享孩子們的學習與成長，回顧這半年孩子們從與父母分離時的不捨，轉變為開心說再見並自己走進教室，對孩子們而言，這就是勇氣的展現，用行動證明我長大了。透過點點名時間，大家會彼此問早，互相關心，增進同儕互動的情誼。

開心孩子們很快就適應學校生活，會主動分享心情，樂於與同儕互動，建立生活規範和秩序感，從生活中學習自理的能力、用口語表達想法和情緒、知道調節情緒的方法、從兒歌律動和藝術創作中提升身體動作的能力，觀察、欣賞並聆聽生活中美的事物和聲音，享受做中學的過程。

謝謝爸爸媽媽熱情參與並分享孩子們在家中的情況，透過彼此的互動分享，老師提供在校使用的方法與策略，家長彼此間的交流，在教養上有夥伴可以一起學習成長，座談會不只分享孩子的學習與成長，也讓親師和家長們彼此更熟識，相信親師同步，在愛的環境中，孩子們能充滿勇氣與信心，快樂學習成長。

### 大企鵝班 陳怡君老師

透過期末座談分享，也讓我回顧本學期和孩子共同的生活點滴，豐富的活動課程讓孩子有探索及體驗的機會，配合品格核心「勇氣」和「信心」讓孩子能夠從中深刻感受並內化，看著孩子慢慢的成長，也是老師的成就來源。



### Sanmin 消息



113.02/06(二)

好運龍總來團圓飯