

## 2017-2018 年度《情緒智慧小蘑菇》使用學校問卷調查結果(例子部份)

小朋友應用了情緒智慧技巧的例子：

技巧	例子
辨識情緒	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 幼兒發了脾氣後，知道自己不對的地方，也會向同伴說對不起，當他們有喜悅的事情，也會向同伴分享。</li> <li>- 當老師請小朋友出來分享時，幼兒比較緊張，垂下頭來，同伴說：「不要驚，你深呼吸啊！」同伴有耐性地教導他深呼吸來放鬆自己。</li> <li>- 兒童能明白及分享自己的情緒經驗，如「欣賞、自信、冷靜、聆聽」，兒童能以自己生活經驗及正確的方法表達這些情緒。</li> <li>- 幼兒懂得用表情和說話鼓勵自己，例如我不怕，我會嘗試</li> <li>- 幼兒能說出緊張的情緒用詞及分辨別人的情緒。</li> <li>- 幼兒看見同學未能做到一些事情，能運用句子「努力加油，我會支持你！」「我欣賞你」的鼓勵語句，更能學習好好面對負面情緒，如遇到問題時，要「停一停，想一想。」冷靜地處理事情。</li> <li>- 朋友沒信心時，會主動鼓勵他。</li> </ul>
表達和溝通情緒	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 小朋友學了欣賞後，在美藝活動中懂得以欣賞的角度，欣賞別人的作品，亦會以言語表達讚賞及樂於分享和教導別人。</li> <li>- 小朋友學習多了情緒詞語，並且懂得運用來表達自己的感受。</li> <li>- 當幼兒與同伴有爭執時，會向老師投訴受人欺凌。</li> <li>- 當孩子憤怒時，和別人說出自己的感受和憤怒的原因，情緒得以舒緩。</li> <li>- 幼兒會在日常生活應用「口語練習」學會的句子，例如：我欣賞你，因為你...</li> <li>- 幼兒懂得用語言表達感受，例如：「我很驚，唔開心，深呼吸，冷靜 ...」</li> <li>- 非華語幼兒愛唱及聆聽主題歌及跟隨老師用肢體表達感受。</li> <li>- 非華語幼兒喜歡聆聽故事，用簡單的說話表達自己。</li> <li>- 幼兒懂得運用口語，表達分享個人經歷。</li> <li>- 幼兒更能表達自己的情緒感覺，如在害怕的主題上，他們說出自己害怕時會尖叫，會大喊等。</li> <li>- 幼兒能與同伴分享喜悅及表達緊張的心情。</li> </ul>

技巧	例子
處理自己及別人的情緒	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 小朋友會請憤怒的同伴喝杯水及深呼吸來冷靜情緒。</li> <li>- 幼兒排隊等候時，都能互相提醒要忍耐。</li> <li>- 當同伴或老師生病及不開心的時候，幼兒會主動慰問。</li> <li>- 當父母吵架時，幼兒懂得建議父母要「停一停，想一想」冷靜處理事情。</li> <li>- 小朋友分享說：「學習跳舞的時候，有些動作很困難，但我不會氣餒的，會努力繼續學習</li> <li>- 兒童面對新事物時，即使害怕，都會勇於嘗試，其他幼兒懂得欣賞，並建立自信。</li> <li>- 當小朋友發脾氣時，其他小朋友會提醒該位同學冷靜和深呼吸。</li> <li>- 有一次，學校出現蜜蜂，突然有幼兒說「別慌張，深呼吸，想一想。」</li> <li>- 幼兒懂得提醒較衝動的幼兒「停一停，想一想」，勸喻他們要冷靜。</li> <li>- 當幼兒遇到憤怒的情緒，會自行到冷靜區深呼吸，自我冷靜</li> </ul>
正向思想及行為	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 幼兒表現得更為樂助，能協助一些有需要的同伴戴上圍裙，協助老師抹枱，收拾玩具。</li> <li>- 能主動幫助別人，懂得尊重別人應有的禮貌。</li> <li>- 幼兒懂得在發脾氣前做深呼吸等動作令自己冷靜下來，減少發脾氣的次數。</li> <li>- 幼兒爭吵的時候，能互相提醒要「分享」。</li> <li>- 幼兒玩玩具時能應用樂助的精神，協助同學收拾物品，並向老師表示他願意在學校幫助有需要的人。</li> </ul>