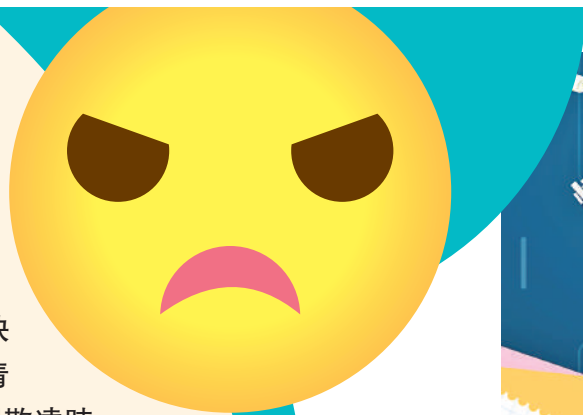


幫助孩子打開心窗 情緒教育愈早愈好

「情緒來襲」一詞，生動描摹出情緒到來的速度之快和兇猛。在香港，青少年自殺率高、校園欺凌時有發生、焦慮及抑鬱情緒年輕化等，都令人十分關注。

香港心理學會教育心理學部公共關係委員兼註冊教育心理家鄭光言表示，芬蘭早已開展情緒教育課程，證實有助學校欺凌行為減少、改善孩子情緒調節能力，亦能提升學習效果。他希望香港能在學校課程中引入情緒教育，且愈早愈好，孩子盡早認識及察覺情緒，才能找到恰當的紓解方法，不會有偏差的行為。

教育佳記者 趙之齊（文）
蔡文豪（圖）



▲衛生署為學生提供情緒上求助的渠道。

鄭光言指出，從腦神經科學的角度看，人們腦中掌管情緒的部分是杏仁核，思考做決策則動用到腦前額葉皮質，研究發現，五官六感經刺激後，信息走進杏仁核的情緒通路，會較走理性思維的通路快。因此，如果沒有經過情緒調控相關教育，人們或許更容易被情緒主導思維。

不過，目前香港的主流教育中沒有正規的情緒教育課程，學生一般是在德育課或課外活動中才接觸到相關內容，雖然有大學等不同研究團隊研發額外的情緒教育課程供幼稚園或學校採納，但在落實過程中常會面對如時間安排等因素限制。對此，鄭光言表示，絕對支持香港在課程中引入情緒教育的部分，且相關教育的介入「一定是愈早愈好」，希望能從幼兒做起，相信清楚地認識情緒對孩子的整體發展更有好處。

覺察調控情緒 洞悉他人情緒

情緒教育具體如何實行？鄭光言指出，

情緒教育的路徑主要是先讓孩子能認識、覺察情緒，之後再學會表達、調控情緒及洞悉他人情緒。

作為情緒教育的第一環，辨別、覺察情緒其實已沒那麼容易。情緒有不同層次，不同事件會引起特定情緒，但實際生活中往往有偏差情緒發生。鄭光言表示，除講解知識外，亦希望教師能用生活化的情境促進孩子理解。他以「憤怒」為例，講到孩子物權概念發展不成熟時，會認為所有玩具都是自己的，看到別輩拿走玩具便可能大喊大叫，甚至打人。這時可以教導孩子，被人拿走玩具，更多可能是因為沒得玩而感到不開心、而非憤怒，憤怒情緒一般是指向具體人的。釐清情緒後，便可以找到應對不開心的辦法，如玩別的玩具、或跟家長傾訴等，相信通過情緒教育幫助孩子「精準定位」後，才能找到對應情緒的紓解方法，不會有偏差的行為。

幼稚園「情緒表」了解學童心境

在香港，有幼稚園已引入相關措施教導孩子們認識和察覺情緒。約五年前開始，基督教安得兒幼稚園的老師們便已將「情緒表」貼在學校教室的門口，表格分成開心、不開心、傷心、憤怒四個區域，孩子們每天到學校後就會把自己的頭像貼紙貼在相應的



◀情緒教育幫助兒童管理情緒，讓孩童每日都有好心情。

能減少校園欺凌行為

有研究證明，情緒教育的引入能減少學校欺凌行為。鄭光言指出，欺凌者在欺負人之前，可能也經歷了負面、不公平的社會經驗或家庭成長經歷，若能引入情緒教育，及早讓孩子辨別自己的情緒並學會正確表達，相信能起預防作用。且學校除塑造包容共融的環境外，亦要注重個別輔導，給青少年機會傾訴加以開導，相信「這世界其實都是病人多過壞人的」。

香港近年青少年自殺率升高，鄭光言覺得亦與心理韌性相關。心理韌性是情緒教育中會

涉及的命題之一，關乎人在遭遇挫折後，恢復到良好狀態的過程是否順利，及能否在合適的時間裏恢復。在他看來，提升心理韌性十分重要，「就像一個人身體健康了，就沒那麼容易被病毒入侵了」。

提升心理韌性 百「毒」不侵

如何提升心理韌性？鄭光言指出，一方面是思維的練習，通過小組課程或個別輔導帶孩子們更多運用正向思維，想事情時「正多於負」，這樣「跌到谷底才能有足夠的力量向上

爬」。另一方面要帶孩子找到合適的排解情緒的方式，否則沒有空間去承載其他事情。

愛情觀的樹立亦是教育中重要的一環。鄭光言說道，以前人們或許將愛情和性教育都認為是成年人的話題，但現在很多高中生已開始拍拖，亦可以將這方面教育開明地提前。在他看來，初中便可以開始談論戀愛相關話題，教導青少年分清好感同愛情在程度上的差異，亦幫助學生建立健康的愛情觀，認識到每個人都有權利愛人與被愛、別人亦有權利拒絕自己的愛意。

