

# 學習和比比交朋友 小朋友情緒問題防患未然

在日常親子教育中，小朋友的情緒問題往往會被忽視，但其實他們的情緒困擾並非小事。當小朋友面對情緒起伏時，通常能從表情中察覺——他們有時會沉默寡言，有時逃避談論問題，但因為年紀小，他們往往並不知曉該如何紓解自身情緒，所以更需要專門的教育活動予以引導。「比比和朋友」(Zippy's Friends) 是一個專門針對小朋友情緒問題的教育課程。這課程由香港教育學院主辦，匯豐銀行慈善基金贊助，旨在幫助小朋友更好地面對負面情緒。課程使用諸如繪畫、與人溝通等表達方法，為小朋友做出一種良善指引，讓小朋友在家庭或朋友中面臨問題時，能夠自主解決。「比比和朋友」中設計了包括人際相處、學習面對生與死等主題內容，導師以講學帶動孩子們思考，更輔以情境遊戲和角色扮演等趣味方式，十分契合5至6歲小朋友的理解興趣。今次我們便與這一課程的統籌、導師及親身參與學習的小朋友家長，一起透過課程本身，理解少兒身心健康的培養，需要我們付出怎樣的努力。

■文：香港文匯報記者 賈選凝



■兒童用繪畫抒發負面情緒



■導師鼓勵小朋友表達對死亡的負面理解



■繪畫是表達的出口



已在國際上頗有知名度的課程「比比和朋友」，發展至今已超過10年，在全球有逾40萬名兒童參與學習，在登陸香港之前，已在英國、印度、南非、美國、加拿大等地方推廣。課程統籌黃敏博士表示，根據在2004至2010年間對594間參與這課程的學校所進行的調查顯示，參與該課程活動的幼稚園和小學學生，在情緒調試能力方面都有明顯改變，當中較為明顯的改變，有諸如更懂得或願意表達自己的感受、面對困難時會用正面的方法去解決問題、與同伴相處時較之前更為包容、衝突減少、脾氣更為穩定。

## 讓孩子在日常生活中學會和解

黃敏博士認為這一課程的最大特點是它的「預防意義」。「不是等孩子的情緒有問題時才介入，而是一早培養孩子正確認識自己情緒的能力。」她指出：「這活動並非提供一種唯一的解決方法給小朋友，而是鼓勵他們主動評估自己的情緒、追求自己適合的情緒表達方式。」課程內容系統地以小朋友身邊日常的經歷，向他們講及不同行為所指向的情緒，而他們可以自己比對是否有類似行為。5、6歲的孩子其實已經有了獨立思考的判別能力，因而引導他們思考自己生活中所經歷的事，是有益的。

孩子們對周遭事物的認知節奏各不相同，善於與人溝通的小朋友會很快進入表達我的語境中，但即使是擅長與人溝通的孩子，也會在最慣常的日常生活故事中，代入自己平時與家人同學間的互動體驗。故事中的主角比比，是一隻可以讓孩子們盡吐心事的寵物，而這其實也是為他們提供一種途徑去學會與對象分享，與比比、與家人和導師分享。香港教育學院匯豐幼兒發展中心導師劉佩雯在與小朋友的接觸過程中，發現他們其中有些人會不知怎樣表達自己的內心，因而更需要家長盡早發現孩子的這種「不擅長」，從而給予支持。

老師可透過課程傾聽孩子們的心聲，了解不同小朋友的內心世界，而家長也可以看到子女的成長。為期6個單元、每單元4節的課程，在一年的時間段中陪伴孩子們一起成長，幫助他們在日常生活中學會與身邊人、與自己的負面情緒和解。

## 死亡不再是孩子的恐懼源泉

生與死般難以參透的命題，成人也未必可以從容應對，因而當少兒面對生活中身邊親人難以預料的生離死別時，便更需要正確引導、疏解他們的複雜情緒，令其不至因未得到正面解釋，而結下心結。課程

中有一節會專程帶小朋友去墓地——配合比比死亡而離開孩子們的故事，令他們以正確心態認識「死並非一件那樣可怕的事。」身為導師，劉佩雯在帶孩子們前往墓地的全過程中，都會非常敏感於他們的內心情緒變化，和他們隨時溝通，隨時表達自己的感受。

「不管這一刻是開心，還是不開心，一定需要講出來。」導師要隨時跟進小朋友們的情緒波動。譬如有一次她便遭遇到其中一個小朋友突然失聲哭出來，擔心原因才知原來是小朋友是被這死亡的氛圍嚇倒，擔心媽媽很快就會離開自己、進入墓地這樣的地方。導師在這時的循循善誘便尤為重要。劉佩雯通過耐心的解釋與安撫，令小朋友懂得。「媽媽不會無端端入到這種地方，因而不要害怕，更不要不開心。」帶孩子們來這裡首先是幫助他們以具有勇氣的態度面對「死亡」引發的恐懼，其次才是令他們嘗試建立起關於生死的正確觀念。

黃敏博士認為，在孩子面前迴避「死亡」議題並不明智。因為新聞報導、電影電視乃至日常生活中，他們都勢必接收到相關訊息。「像是汶川大地震、SARS等重大事件都是我們無法令小朋友迴避的。與其擔心他們會受到負面影響，不如藉此機會，鼓勵他們了解與面對相關內容。」劉佩雯便適時地在小朋友恐懼媽媽也會進入墓地時，向其傳遞正面的愛與信念。「你害怕媽媽死亡，正是對媽媽的關心和在乎。」

當孩子經歷家中親人過世的變故時，成年人應該協助其疏解情緒，不是克制悲傷，而該以正常方式發洩出難過的情緒。正面的回應與支援，是利於小朋友情緒健康與穩定的極好方式。家長在這樣的過程中，也需要做到好的示範，才能教會小朋友怎樣處理問題、怎樣關心親人、怎樣面對困難變遷。

信心是在處理少兒情緒問題中必須為孩子們樹立起的信念，令他們可以自助、可以自己想出方法支援自己的孤單和被动。

## 孩子懂得了怎樣與人相處

方兆龍如今已是一名五年級的學生，他的母親方太見證了他從「比比和朋友」活動中所提升的情緒控制力。方太說：「孩子原來會用哭、發脾氣等激烈的方式解決問題、宣洩情緒，而參加完比比的全程活動後，則懂得了用深呼吸和冷熱水交替來讓自己平靜。」而且兆龍不但能控制自己的情緒，還學會了善解人意，在媽媽不開心的時候，甚至能主動幫她緩解。收獲對每種情緒的正反兩種態度，並學會表達，是

兆龍的最大改變。過去不開心的時候，他不會發聲，但如今他懂得了需要講出來。媽媽曾經懷上一個妹妹，但未出世便已夭折，因而他一度甚至向家人表示長大後不願做爸爸，讓父母非常困擾。在經歷了認識死亡的訓練環節後，兆龍明顯開朗了許多，如今更非常關照自己弟弟，當媽媽關心他時，他會主動請媽媽去照顧弟弟，超出於同年齡的成熟和體諒，是「比比和朋友」對他潛移默化的影響。

這樣的case無獨有偶，許多參與過課程的學生家長都表示，過去孩子因母親不在身旁照顧而情緒不定、表現出反常行為、或是與人爭執，而在了解情緒的形成原因後，他們大多更善於與人建立良好的溝通關係，並會運用繪畫、布偶等傾訴方法，去自己解決、抒發情緒問題。少兒在認識如何處理負面情緒的方法後，也更願表達自己的應變方法，像是畫圖畫抒發情緒、聽音樂輕鬆心情、看卡通片或喝水等，曾有家長表示，其子女遇到不開心的時候，要求看卡通片，說明孩子知道悲傷、憤怒、妒嫉、緊張和感到寂寞是負面情緒，並能感受和發現父母導師有時有着同樣感受。透過同老師及同伴的分享交流，兒童甚至會指出該如何幫父母處理情緒，這或許也是家長的最大欣慰所在吧。

對少兒身心情緒的關注，應是防患於未然。惟有如此，才能為孩子們創作一個更理想的自處環境，以更積極的心態去面對成長道路上的種種歷練。



■小朋友與同伴分享感受



■小朋友寫下解決和別人紛爭的方法。

## 《比比和朋友——家庭計劃》

現誠邀各小學參與本年度「比比和朋友」課程。參加這計劃的學校必須於所參與的學年推行「比比和朋友」24周的完整課程，而該學年受訓老師必須出席共兩次的課程分享會。老師另須參與為期一天的培訓課程。培訓課程時間：10月15日 上午9時至下午5時  
10月29日 上午9時至下午5時

地點：香港教育學院  
網頁：  
[http://www.ied.edu.hk/ece/zippy\\_friends/index.htm](http://www.ied.edu.hk/ece/zippy_friends/index.htm)  
查詢：2948 6798  
(這次計劃現已開始接受報名)



■小朋友透過情景遊戲，學習結交朋友。

## 蘭斯南的視覺想像

繼月前在日內瓦、巴黎及倫敦的展覽館相繼展出後，法國著名攝影家Gérard Rancinan (蘭斯南)的亞洲巡迴展覽，也將以香港為首站開始。展覽中將會展出蘭斯南的三部曲作品：蛻變 (Metamorphoses)、假設 (Hypotheses)、美好世界 (Wonderful World)。此外，觀眾亦可在展覽中欣賞他舉世知名的肖像作品。

在「蛻變」中，蘭斯南以一系列波瀾壯闊的作品，表達他對社會轉變及隨之而來的世界動盪的一些想法。他重新提出經典藝術中時常重複的古老的人生詰問，期望世人可以反思全球化為人類社會所帶來的前所未見的轉變。生態環境、人口遷移、被壓迫者的解放、自由和基本人權、飢餓和快餐文化等種種方面的影響，在蘭斯南作品中都有所傳遞。攝影家對社會議題抱以獨特的個人看法，在「假設」及「全新的美好世界」中，他將世界轉化為一片

間樂土，希望為社會帶來一點正能量。

而將同時在展覽中展出蘭斯南的一系列藝術家肖像作品，則包括嚴培明及Paul McCarthy等。觀眾在觀賞這些精選出的作品時，也可以隨作者一起走進一眾天才藝術家的創意世界，領略他如何在作品中真實展現出各人的靈魂、力量和人道精神。蘭斯南對自己作品的評價是：「作為人類演變的見證者，我希望透過我的攝影作品向觀眾呈現社會現況，並以此一傳統藝術為我這一代人作記錄。」

而作為一個中西文化匯聚、擁有多元化市場、對各式各樣的藝術品亦極為包容之地的香港。令蘭斯南與許多藝術家一樣，很珍視前來這裡與本地觀



■法國攝影家 Gérard Rancinan

交流的機緣。他上一次來港是1997年，當時他獲英國《星期日泰晤士報》委託，前來捕捉香港主權移交這個歷史時刻，更特別為前港督彭定康及有「賭王」之稱的何鴻燊拍下一系列經典作品。

而時過境遷，雖然已曾在全世界各地頂尖畫廊舉辦無數的攝影作品展，蘭斯南仍舊希望自己誇張的創作風格可以得到東方觀眾的喜愛。作為一位國際知名的攝影師，他一直在嘗試以視覺進行想像、衝破創作界限，並以獨特多變的美學視覺，解構當代人類生活中各種奇聞逸事。

文：賈選凝



■蘭斯南的視覺想像

法國攝影家Gérard Rancinan香港首展  
時間：11月11日至12月1日  
地點：Opera Gallery (中環威靈頓街2-8號)