

每月一篇

孩子的情緒練習

上篇《家長的情緒練習》分享了家長處理自己情緒的三步曲：覺察情緒、暫停、描述情緒及原因，各位家長有沒有留意多了自己的情緒變化及身體反應呢？可能有家長會問：「即使我的情緒穩定，但往往一遇到孩子情緒波動時，我完全束手無策，該怎麼辦呢？」除了成為孩子的榜樣，還有甚麼方法可以培養孩子有更好的情緒表達能力呢？以下分享三個孩子的情緒表達練習：

（一）情緒繪本



家長可以選擇以情緒為主題的繪本與孩子共讀，建議挑選圖畫誇張或較色彩豐富的圖書，因為「情緒」對於孩子而言是抽象的感覺，較難理解，而圖畫可以使「情緒」圖像化，孩子更容易想像及理解。此外，繪本中用以描述情緒的字眼或角色的名稱，亦能教曉孩子表達及理解自己的情緒，成為親子間的「情緒密碼」。

應用例子：「媽媽知道你好騷，橙色騷騷怪要出嚟啦，係唔係啊？」讓孩子確認自己的心情，並讓孩子知道家長明白他的感受。

（二）情緒面譜及角色扮演

在家可以安排認識情緒的活動，親子先一同製作情緒面譜，過程中與孩子分享不同情緒的感覺、反應及處理方法，之後再進行角色扮演，模擬不同常遇到的情景，讓孩子選擇不同面譜表達當刻的感受。對於言語表達能力較強的孩子，家長可以訓練他說：「我覺得……，因為……」；而言語表達能力較弱的孩子，家長可以充當旁白，用上述句式描述扮演的情緒，慢慢地孩子會掌握用言語表達感受。當孩子現實中有情緒，請家長繼續用「你覺得……，因為……」句式引導或描述孩子的心情。



（三）情緒日記



家長可以自備或與孩子一同製作「情緒日記」，每日家長與孩子輪流分享一件事及心情，並在「情緒日記」上以畫或黏貼方式簡單記錄，家長需要表達理解、接納和支持，讓孩子更安心表達。這樣家長既可以成為表達情緒的榜樣，也能養成互相分享內心感受的良好家庭習慣，促進親子關係。

如有查詢或需要支援，歡迎於辦公時間致電 2700 1700 與我聯絡。

