

## 給孩子的「情」書——成為孩子的情緒導師

在孩子的成長道路上，家長們的關愛與導引是既重要又充滿挑戰的一環。每當家長教育孩子時，都希望將善與美傳達到孩子的身上。情緒本質上並沒有對錯，在引領孩子以合宜表達方式展露情緒，同時亦保留情感的自然流動，成為孩子的情緒導師很可能是在孩子培育上值得大家參考的一個方向。

究竟如何裝備自己成為孩子的情緒導師？以下章節將會分別與大家分享幾個部份，內容包括：

- 一. 適合當情緒導師的時機及狀態；
- 二. 情緒導思五部曲；
- 三. 協助孩子認識及調控情緒的小工具。

邀請大家在閱讀每個章節的同時，嘗試想想自己在處理情緒上之優勢，以瞭解孩子與自己的需要。

### 一. 適合當情緒導師的時機及狀態

「這個時刻我自己是否已經準備好，引導孩子的情緒，達致有效的關係建立呢？」

情緒表達可以是一觸即發而且激烈的。面對這個高張力的時刻，我們知道不是每個人都善於面對和處理。或許，在處理孩子的狀態之前，我們可以留意以下情況：

- 我今日的時間安排是否可以更有彈性？
- 我今天的狀態如何？可以聽清楚孩子的「弦外之音」嗎？
- 我有提供足夠空間給孩子去表達自己嗎？
- 縱使是很微細的情緒變化，我有足夠的敏感度去覺察了嗎？

面對眼前這個孩子，我的感覺是什麼呢？相信經過以上的自我檢視，家長們都能更好地裝備自己，讓自己能冷靜地理解及回應孩子的情緒。

「我已經準備好自己，下一步要如何開始引導孩子的情緒狀態呢？」

### 二. 情緒導思五部曲

#### 第一步：觀察

作為情緒導思的首步，能夠覺察到細微的情緒表達及變化將更有利於裝備自己及安撫孩子。在情緒狀態起伏的初期，孩子在表達情緒上未有太過激烈或難於處理的情況下，對家長們來說可能是一個較有利的準備狀態。考考大家，你有留意過自己微細的表情變化嗎？它又代表了怎樣的心態改變？善於觀察自己，對察覺孩子有持續性的幫助，同時亦有助我們在處理孩子狀態時「停一停、想一想」。

#### 第二步：調整心態

當我們對孩子的狀態有更精準的掌握，下一步，我們可能需要幫助自己調整一下面對孩子情緒時的心態。孩子有情緒是否就等於與我們對立？又是否就等於孩子失控了？要知道我們的生活經驗的確比孩子豐富，應對情緒亦已有一定的社教化能力。因此，我們有能力在適時調節個人情緒。可是，相對於孩子們，究竟學習處理自己的情緒，作合宜的情緒表達，會有什麼功能及意義呢？家長們，我們引導及培養孩子的情緒調控能力，不單只是教導他們一些長久受用的個人情緒管理模式；更重要的是，當我們一起經歷不同情緒的時候，能讓我們有機會拉近彼此距離的機會，能促進親子互信的教養功能，更能學懂如何與人建立良好的互動關係。

## 第三步：同理心

緊接著，調整了我們個人應接情緒的心態後，家長們將要啟動能對應孩子感受的同理心。身同感受對大人來說未必是件難事，但實際上能對應孩子當刻的感受，方能讓孩子感受到被接納及被理解。當我們都被理解，情緒為何而生的原委得以被包容、接納，對我們和孩子都是一個互信互動的開端。事實上，能調較至與孩子相同的頻率，繃緊的情緒將會更容易得到緩和。相信大家都喜歡和接納自己的朋友相處，孩子亦然。

## 第四步：認清情緒

進入情緒導思第四步曲，家長們很可能需要裝備不同種類的情緒詞彙。無論是正向或負向的情緒，我們都可以嘗試協助孩子命名他們正在經歷的情緒狀態，有助他們辨識不同種類以及強弱度的情緒。如我們能夠明確及清晰指出孩子的情緒狀態，會有助大家對應時的交流及互動。與此同時，孩子亦可以從情境當中學習適切的詞彙，從而認識及理解自己當下對應的情緒狀態。是時候與孩子一起建立家庭情緒詞彙集庫了！

## 第五步：解決方案

身為家長，縱有洞察力及同理心，在處理孩子的狀態時，我們都會希望同時提升他們的解難能力。所以，作為孩子情緒導師的最後一步，我們會引導孩子想想解決面前問題的一些好主意。當然，在解難之前，我們也需要與孩子界定需要解決的難題是什麼。究竟是如何讓其他小朋友肯和我一起玩耍？還是在其他小朋友有其他活動時，我可以怎麼辦？在共同討論解決方案的同時，我們亦為孩子的行為設限。

## 三. 協助孩子認識及調控情緒的小工具

「我已經有引導孩子的方向，可以認識一些與孩子學習整理情緒的練習小工具嗎？」

以下章節，我們會介紹七個能與孩子一起練習的調節情緒小工具：

### 1. 辨識情緒圖卡

適用對象：學前 / 學齡(初小)孩子，及全家人

適用時間：心平氣和的時候

使用目的：讓大家以人物相片 / 卡通畫像認識及分辨不同情緒狀態的面部表情

使用方法：在平心靜氣的時候，展示相片或圖畫，請家人一同描述圖中面部表情及以情緒詞彙為圖片命名。如未有詞彙表達，可由家長命名。



### 2. 情緒溫度計

適用對象：學前 / 學齡(初小)孩子，及全家人

適用時間：心平氣和的時候 / 暫時不想以語言表達的時候

使用目的：讓家人一同習慣覺察自己的情緒狀態及或狀態中的強弱程度

使用方法：先運用溫度計圖像讓家人認識使用方法，並在察覺到有情緒狀態時，以圖表或說話展示自己的狀態。





### 3. 情緒詞彙庫

適用對象：學前/學齡孩子，及全家人

適用時間：心平氣和的時候/當有情緒起伏的時候

使用目的：讓孩子認識及儲存更多不同的情緒用詞及詞彙，並讓家庭成員有相類近的表達用語

使用方法：心平氣和的時候——採集及記錄在繪本或故事中所辨別的情緒詞彙及其意思  
當有情緒起伏的時候——可以先用簡單句式描述事件，然後加上相應的情緒詞彙作命名。

### 4. 情緒日記

適用對象：學齡(高小)孩子，及全家人

適用時間：心平氣和的時候

使用目的：記錄每天情緒變化的頻率及幅度，讓大家更認識自己，同時亦明白情緒是一時的狀態

使用方法：習慣運用圖畫或及文字記錄每天自己的情緒狀態。年長的孩子可以逐步加入事件、感受、幅度、想法及結果。

	事件	感受	感受強度	想法	行為	結果
1 例子	ZOOM課堂進行時，被小明搶答了自己的回答機會	憤怒 失望	10分 10分	* 討厭小明 * 以後都唔同佢玩	* 自行關掉ZOOM，離開座位	* 被老師訓話 * 得不到積極參與的星星
2						
3						
4						
5						

### 5. 大問題小問題分析表

適用對象：適用對象：學齡(高小至初中)孩子，及全家人

適用時間：需要學習調節反應幅度大小時/辨識是否需要找幫忙時

使用目的：讓孩子將事件的影響程度、需要協助程度分類，從而調節相對的反應

使用方法：可以運用量表的形式與孩子討論事件的「問題」程度，建議由孩子角色理解，當孩子開始累積閱歷，便能更仔細分析問題的不同程度。



	小問題	中問題	大問題
受影響的人數	一個至幾個人	一個至幾個人	很多人
影響的時間	短暫	一段時間	持續長時間
解決方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>簡單</li> <li>我有能力自己處理</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>較為複雜</li> <li>我需要找別人幫忙</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>複雜</li> <li>大人也需要其他較多的大人幫忙</li> </ul>

## 6. 好主意壞主意列表

適用對象：學齡(高小至中學)孩子，及全家人

適用時間：需要學習思考解難方法時

使用目的：讓大家練習思考解決困難時需考量的因素，因而選取較合宜的方法

使用方法：與孩子一同列出問題的解決方法，再引導孩子想想每個方法的好處、壞處和後果，最終讓孩子選取較合宜的方法。

小問題：在活動中拿不到禮物	
好主意： 先冷靜，在下一活動中再嘗試	壞主意： 大吵大鬧、大哭、推人、推檯椅
後果：？	後果：？

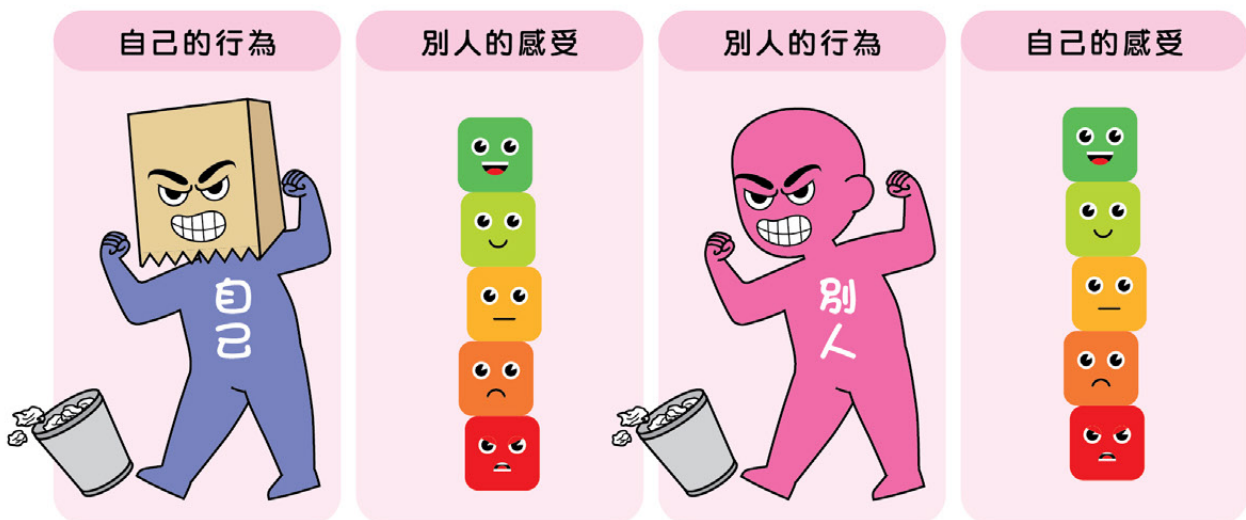
## 7. 合宜行為藍圖

適用對象：學齡(高小至中學)孩子，及全家人

適用時間：心平氣和的時候

使用目的：讓大家規劃出家庭內及社會上合宜的行為規範

使用方法：與孩子一同列出需處理的社交情境，並討論在該情境下被期望的合宜行為包括些什麼。而作出合宜行為後，孩子及在場的他人會有什麼想法、感受及印象。



盼望大家在育兒路上與孩子一同學習、一同成長，亦師亦友，互勵互勉！

### 協康會SEN家庭學院團隊

承蒙中國銀行（香港）捐助，為育有特殊需要兒童/青少年的家庭成立的SEN家庭學院，提供多元化家長、親子及青少年課程，期望各家庭成員能透過參與各式各樣的課程及活動，為家庭帶來持續能量，以陪伴特殊學習需要孩子成長。如對本計劃服務有興趣，歡迎登入以下網址：

<https://www.heephong.org/professional-training/sen-family-academy>