

「溝通有法」
家長小組

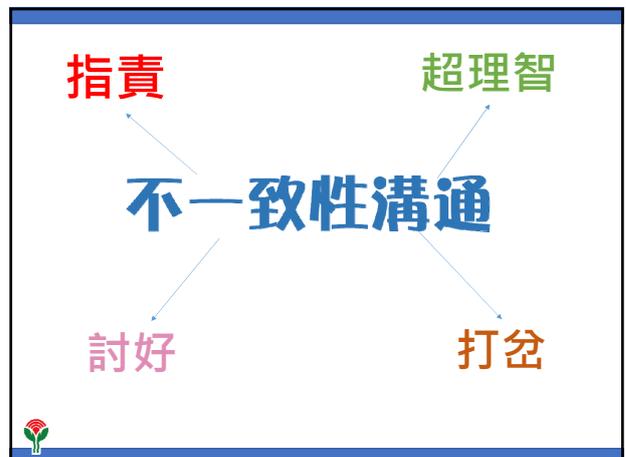
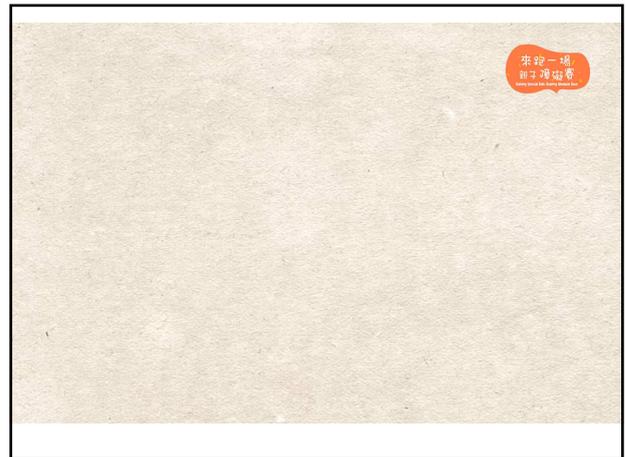
第二節

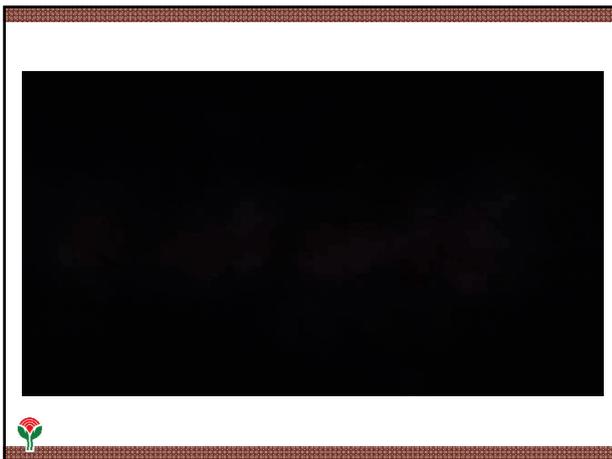
社區藥物教育輔導會
Community Drug Advisory Council



樹窿時間

冰山練習
分享時間





父母若能扮演情緒關顧者的角色

- 處理自己的情緒
- 面對挫折的忍受度
- 同伴相處得更好
- 學業表現也能帶來改進及幫助。



美國華盛頓大學心理學教授約翰·高特曼 (John Gottman)

「情緒教練」(Emotion Coaching) 五步曲

1. 敏銳意識孩子的情緒和自己的情緒
2. 與孩子建立聯繫, 意識情緒發生時是協助介入的最好時機
3. 認真傾聽孩子的故事, 讓孩子感到被明白
4. 找出合適的情緒詞語, 去幫助孩子為自己的情緒貼標籤
5. 在設定界限的同時, 共同探討解決問題的方法



1. 敏銳意識孩子的情緒和自己的情緒

意識情緒

- 注意你自己的情緒, 從快樂到悲傷到憤怒
- 明白情緒是生活中自然而寶貴的一部分



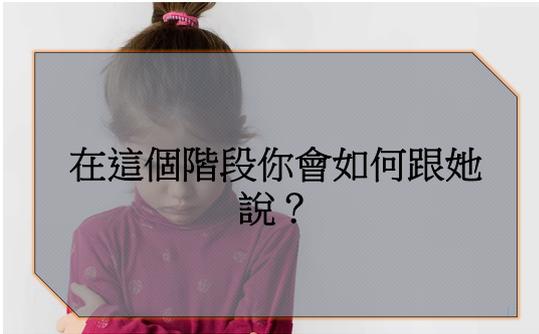
- 觀察、聆聽並了解您的孩子如何表達不同的情緒
- 注意面部表情、肢體語言、姿勢和語氣的變化。

對較年幼的孩子可運用是非題：
「媽咪見到你扁晒嘴，你係唔係覺得有啲唔開心啊？」

對能力較高的孩子則可運用開放式問題：「你而家嘅心情係點架？」



留意到孩子皺眉和扁嘴時



「媽咪見到你 你而家嘅心情係點架？ 冇啲唔開心啊？」

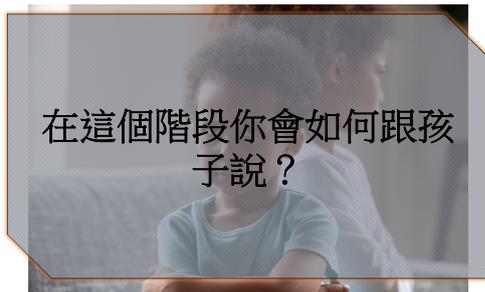
2. 與孩子建立聯繫,意識情緒發生時才是協助介入的最好時機

見到你冇曬心機不如你話畀媽咪知發生咩事?

聯繫介入

耐心聆聽並認同子女的情緒和感受，例如向子女說：「你哭了！媽媽知道你不開心了，那是為甚麼呢？」

留意到孩子默不出聲，自己一個人在沉思



媽媽知道你不開心了，那是為甚麼呢？

3. 認真傾聽孩子的故事，讓孩子感到被明白

家長可嘗試**重述孩子的說話或反映其感受**，例如：「**嗯，我似乎聽到你話覺得有啲悶。**」

認真傾聽

多以同理心去理解孩子，**鼓勵孩子分享自己的感受和想法**，例如：「**知道你有啲悶，不如你講多啲比媽咪聽？**」這樣既可協助孩子整理想法和釐清感受，亦能讓他感到家長會聆聽及理解自己。



嗯，我似乎聽到你話覺得有啲唔知點算好嘅感覺。

佢今日係完全冇問過我嘅情況底下攞咗我嘅擦膠!!



哦!所以佢今日攞咗你個擦膠!

4. 找出合適的情緒詞語，去幫助孩子為自己的情緒貼標籤

情緒標籤

幫助子女用言語和詞彙去形容或標示自己的情緒，例如向他們說：「原來是這樣子，所以你便覺得**害怕**，對嗎？還是**擔心**……，因為……」

細佬無問過哥哥就擺咗架玩具車玩，哥哥扁嘴用憎恨的眼光看著細佬。。。。。



在這個階段你會如何跟哥哥說？

你覺得**好嬲**，因為細佬無問過你就擺咗你架玩具車。

孩子想砌一座城堡，試咗好多次都未成功，扁嘴看著沙。。。。。



在這個階段你會如何跟孩子說？

你覺得有啲**氣餒**，因為你好想砌一座城堡，但係試咗好多次都未成功。

5. 在設定界限的同時，共同探討解決問題的方法

解決問題

當孩子行為不端時，幫助他們識別自己的感受並解釋為什麼他們的行為是不恰當的

與子女一起找出引發情緒的原因並一起想辦法解決它，家長可以說：「那麼你打算怎樣？一直讓自己不開心？或許你可以……」

一群孩子在玩積木的時候將所有積木推跌



「情緒教練」(Emotion Coaching)五步曲

1. 敏銳意識孩子的情緒和自己的情緒
2. 與孩子建立聯繫，意識情緒發生時是協助介入的最好時機
3. 認真傾聽孩子的故事，讓孩子感到被明白
4. 找出合適的情緒詞語，去幫助孩子為自己的情緒貼標籤
5. 在設定界限的同時，共同探討解決問題的方法

