

3-3 辦理家庭教育失親、情緒及人口議題相關活動照片紀錄。

110 學年度北特新橋 11 月號

北特心橋——您我最誠摯的心靈分享

刊號:11002(11 月號)

幫助幼兒學會「好好說」情緒，不再一哭二鬧三生氣！ 2021-10-04 09:45 by 周育如

很多父母在孩子鬧情緒時，都會跟孩子說：「你要用說的喔，這樣我才知道要怎麼幫你。」事實上，孩子可能也很想「用說的」，問題是他不知道該怎麼說、不知道要說什麼...

所以我們除了教孩子要用說的，也要教孩子如何把內在朦朧的情緒狀態，透過口語精準的表達出來，這是情緒表達教導的第一步。

在華人社會裡，情緒向來不是我們在意的事情，所以我們從小就不太知道如何去精準表達感受，情緒語彙也很貧乏。比如請你說出十個正面的情緒語彙，你會發現除了高興、開心、感動、得意，說不出幾個來；換成十個負面的情緒語彙，除了難過、生氣、害怕、嫉妒，好像也沒那麼好講。情緒語彙貧乏的結果，導致我們對自己的情緒理解有限、情緒溝通能力有限、情緒處理能力也很有限。

所以當我們有機會教孩子情緒力時，就要從小幫助他學習情緒表達和情緒語彙。實務上，我常使用兩種方法來教小朋友，一種是情緒圖卡，一種是情緒繪本。

情緒圖卡

情緒圖卡在市面上都買得到，也能自己製作。拿一張紙摺成四等份，畫上高興、生氣、難過、害怕四張臉，剪下後就是簡單的情緒圖卡。情緒圖卡可以怎麼用呢？比如我們可以選「高興」的圖卡，請全家人一起做出高興的表情，孩子很快會發現，一樣是高興，每個人做出來表情不盡相同，孩子有機會透過這個方式去觀不同的情緒表情，認識高興、生氣、害怕是什麼樣子？

內容節錄(一)

北特心橋——您我最誠摯的心靈分享

刊號:11002(11 月號)

主角說難過的時候，我可以去公園盪鞦韆、和朋友玩，難過的感覺就會不見了.....（情緒的解決策略）。對孩子來說，它具有清楚且明確的教導效果，父母可以利用這些書來跟孩子進行情緒討論。

也可以針對某種特定情緒，比如愛生氣或愛哭，找相關繪本來跟孩子討論。有關生氣情緒的書很多，例如我常在課堂上用《我變成一隻噴火龍了！》來輔導孩子生氣的情緒，這本書中有一隻蚊子，最愛吸生氣的人的血，還有一隻愛生氣的恐龍阿古力，阿古力每次被蚊子叮到後就會亂噴火，後來他想盡方法終於把火熄滅。

每次小朋友們聽完這個故事後，我都會問：「當阿古力最後終於把火熄滅，你覺得他是什麼樣的心情？請你把它畫下來。」很有趣的是，小朋友們畫出了各式各樣的表達，有人畫阿古力高興的表情；有人在阿古力後面畫煙火、彩虹來代表他的心情；最特別的是，有人畫出只有海浪、岩石、太陽的圖，這個孩子說：「因為阿古力又哭又笑把火熄滅後，心情就像海浪在拍打，然後太陽出來了，微風吹拂。」透過這些表達，你會發現，其實孩子對於情緒是非常敏銳的。所以情緒繪本除了可以透過口語討論，也可以讓孩子畫畫看：「你覺得故事主角是什麼感受？」針對他畫的內容或說出來的內容，再跟他討論為什麼會有這樣的感受。

另外有些比較難跟孩子談的議題，比如親人過世、寵物死掉、父母離婚、在學校被朋友拒絕等，都可以透過情緒繪本幫助孩子帶出深層的感受，對情緒學習會有很大的幫助。

已有研究發現，要幫助孩子發展口語敘事能力，最好的方法就是選一些帶有情緒經驗的事情讓他回想、讓他講，因為帶著情緒的經驗往往最能引發孩子的共鳴，促使孩子在表達的時候不只是交代事件，還會加上自己的想法和感受，對於提升孩子情緒表達能力和語言能力都有很好的效果。我們都希望教會孩子好好說出自己的情緒經驗，但這是需要平時教導的累積的。透過上述的活動，希望每個孩子都可以學會「情緒好好說」的能力。

內容節錄(二)

