

3個小貼士教導孩子認識情緒 學習待人處事



撰文：言語治療師媽媽Miss Carley

小朋友到了約兩、三歲，其實他們對於世界的認知會愈來愈深的，教導他們認識情緒，其實可以幫助他們抒發內心感受，以及鼓勵他們設身處地理解別人的感受，從而提升社交技巧。

貼士1：家長同小朋友一起看卡通片

家長可以多些與小朋友看卡通片，很多時候這些卡通片的人物表情都是很誇張，可以讓小朋友辨認人物的情緒及感受，詢問他們的原因和解決方法等。家長和小朋友看故事和說故事過程中，其實也可以請小朋友代入故事內的人物，想想他們有甚麼感受。

例如三隻小豬的故事，家長可問他們如果你是小豬，你的房子被人吹倒了，你會覺得怎麼樣？如果你是大豬，你的房子沒有被人吹倒，你又會覺得怎麼樣？這可讓他們多些設身處地來推敲別人的感受。



貼士2: 將心比心

在日常生活中，家長也可以嘗試抓緊機會，讓小朋友知道原來自己的行為，是會影響到別人的感受。例如當小朋友做了一些不乖或壞的事情，可以問他「你覺得媽媽現在情緒是怎麼樣？」原來媽媽會生氣的，讓他們知道他們的行為其實也會影響別人。

貼士3: 請小朋友用日記形式紀錄每日的事

家長也可以嘗試請小朋友以日記形式，畫下或寫下每一天發生的事情，以及他在當中自己或別人的感受，加深他們情緒方面的認知。



再進一步，其實家長也可以教導小朋友，我們感受和情緒也有不同的程度之分。例如開心，可以是少許開心、很開心和十分開心。家長也可以與他們玩簡單遊戲，例如在主題樂園時，可以問小朋友「你是少許開心、很開心還是十分開心呢？如果少許開心就行一步、很開心行兩步或十分開心行三步。」讓小朋友更加進一步認識這些情緒。