

疫情長時間戴口罩 如何讓孩子學會「睇人眉頭眼額」？



撰文：香港言語及吞嚥治療中心
高級言語治療師 蕭以嵐

在日常與他人社交互動中，我們除了觀察他人的行為外，也會對他人的行為作「解釋」及「預測」。心智理論 (Theory of mind) 是推論或代入他人心智狀態的能力，例如代入他人的想法、信念、慾望和意圖等，運用此能力去解釋他人的想法、知覺及預測他們的行為。心智理論可細分成「情緒辨識」、「信念」和「假裝性遊戲」。

兒童心智理論的發展時期，大約是從 3 到 7 歲。但 3 歲之前，孩子要先掌握以下技巧才能有效地發展心智理論能力：

1. 留意身邊人們的行為及加以模仿
2. 辨認他人的情緒並運用詞語表達（例如：開心、傷心、髒、驚）
3. 能參與假裝性遊戲
4. 明白不同的人有不同的慾望及喜好
5. 明白人會作出行為來獲得想要的東西（例如：伸手拿取糖果）
6. 明白不同情緒所產生的原因及後果（例如：如果我打哥哥，媽媽就會髒，然後會鬧我。）



提升心智理論的方法有：

1. 向孩子交談時多用與心理有關的詞彙

運用與心理有關的詞彙與孩子溝通，可令孩子更具體地了解自己及別人的心理狀況。心理有關的詞彙例子有「想」、「假裝」、「知道」、「相信」、「覺得」及與情緒有關的詞語。平時多留意孩子想表達的意思，再給予回應。例如：「啊！你想要蛋糕」、「不要怕！你以為我走了，其實我還在」、「媽咪好嬲因為你打哥哥」。家長亦可多向孩子解釋他人的心理狀況，例如：「美美收到份生日禮物笑得很燦爛，佢應該覺得好興奮。」

2. 與孩子參與角色扮演遊戲

角色扮演遊戲鼓勵孩子代入不同的處境及人物的角度思考，藉此推論出相關的行為。開始扮演時，孩子可先扮作日常生活常見的人物，例如：媽媽、醫生、老師和司機。家長要留意，在遊戲中無論說話和行為都要代入所扮的角色。此活動能幫助孩子從不同社交情境中體驗各種情緒、想法及互動情況，亦在當中學習觀察、模仿、預知、檢討及調整自己的想法及行為。



希望家長能在日常生活善用機會，與孩子多分享、多溝通，讓他們學會「睇人眉頭眼額」，成為一個「讀心神探」！

資料來源：

Hollis, P., Baron-Cohen, S., & Hadwin, J. (1999). Teaching children with autism to mind-read. West Sussex, England: Wiley Press

Lowry, L. (2015). "Tuning in" to others: How young children develop theory of mind. The Hanen Centre.

香港痲痺協會 (2005). 聯情繫意: 發展自閉症幼兒的社交能力. 香港痲痺協會.