教你的孩子

識別並表達情緒

這個故事聽起來是不是很耳熟?

瑪吉在同她四歲大的兒子玩耍。兒子挑選出一盒卡車拼圖，開始將拼圖一塊塊放入對應的空位。有一塊拼圖，需要調整其方向，才可被放入對應的空位。兒子自己怎麼也想不出來。瑪吉便和兒子說：“我來幫你把拼圖轉到正確的位置。”兒子推開她的手，煩躁不安地說：“我自己來。”兒子又試著將這塊拼圖放入空位，但沒能成功。他開始大喊大叫，將這塊拼圖扔到屋子的另一頭，然後將拼圖玩具扔向瑪吉。

如果這件事情發生在你家，你會怎麼做？你會就此罷休，告訴孩子遊戲時間到此為止，明天再繼續？還是藉此機會給孩子上一堂新課，幫助你的孩子認識並能聊聊他的情緒？

核心問題

與成人一樣，幼年兒童也需要應付很多情緒。孩子們也會感到生氣、傷心、沮喪、緊張、開心、尷尬。但他們通常不知道如何用詞語來表達他們的感覺。取而代之的是，他們有時會以一種很不恰當的方式——使用很多肢體行為，來表達這些情緒。例如，當瑪吉的兒子受挫時，他開始亂扔拼圖塊和拼圖玩具。

解決方法

父母能幫助孩子理解並表達他們的情緒。以下幾項策略是眾多方法中的幾種，你可以使用這些方法來幫助你的孩子表達他的感覺：

- 首先給這些感覺取個名字，然後鼓勵孩子聊一聊他們的感覺，使用這種方法來幫助孩子理解他們的情緒。比方說，你可以跟你的孩子說："爸爸出遠門了，你很傷心。你說你想找爸爸。"你給孩子的情緒貼了個標籤，這使她有一系列詞條，在聊感覺時可以用到。
- 給孩子很多識別他們自己和他人的感覺的機會。比方說，你可以跟你的孩子說："騎自行車真好玩。我見你一直在笑。你是不是開心啊？"你也可以提及一件事情，然後讓你的孩子仔細想想，他人可能會有什麼樣的感覺，你可以說："喬伊在玩滑梯時撞到了頭。你覺得喬伊會有什麼樣的感覺呢？"
- 教孩子在應對具體感覺、衝突或問題時可以使用不同的方式。與孩子聊一聊你自己的感覺。*"你還記得昨天浴缸裡的水不往下流嗎？媽媽當時好生氣啊。你記得媽媽在生氣時臉上的表情嗎？你能學媽媽，做一個生氣的表情嗎？"*

與你的孩子聊一聊在應付具體感覺時都可以使用哪些不同的方法。*"我在生氣的時候，會做一個深呼吸，數到三，然後努力想想解決問題的最佳途徑是什麼。"*

- 教孩子一些家人和朋友也會使用的識別並表達情緒的方法。比方說，你可以告訴孩子："爺爺有時在工作上遇到不順心的事情時會很生氣。爺爺這時會做些什麼呢？他會坐在門廊上，直到他想出自己要說什麼。你在生氣的時候，也應該坐下來，好好想想。"

步驟

1. 在解釋感覺時使用孩子容易理解的詞語。試著借助圖片、書籍或視頻來表達你要表達的意思。*"看看小紅帽的臉。在看到大灰狼躺在奶奶的床上時，她感覺好害怕啊！"*

2. 教孩子在應付感覺時可以使用不同方法。讓孩子自己也想出一些可以用來應付她的感覺的方法。聊一聊在表達感覺時，哪些方法是積極的，哪些是消極的。在教孩子使用新方法，恰當表達感覺時，可以用到的策略很多：
   - 使用現實生活中的例子或在事情發生的那一刻教孩子。例如，*"你想把三輪車放到車棚裡，卻怎麼也放不進去。你看上去很沮喪。你可以做些什麼呢？我認為你可以尋求幫助，或者先做一個深呼吸，再試試看。你打算怎麼辦？"*
   - 通過討論你的孩子可能記得或經常出現的常見情況，教孩子應對感覺的新方法。例如，*"你昨天因為喬伊不讓你玩他的卡車，很生氣。你當時因為太生氣了，打了喬伊。喬伊不讓你玩，你覺得很生氣，你應該怎麼辦？"*
   - 你可以使用兒童讀物來聊感覺。例如，可以在閱讀一本書時問孩子：*"（書中人物）現在有什麼樣的感覺呢？你是怎麼知道的？你有過這種感覺嗎？你在有這種感覺時要怎麼做？"*
   - 把事情簡單化，借助視覺資料或圖片來表達你的意思。每次都要試著將你所教的內容與發生在孩子身上的事情相關聯。
   - 教你的孩子在感覺情緒沒有被恰當表達（例如憤怒、沮喪、傷心）時，可以使用哪些新策略。可以與你的孩子分享的策略有：在感覺沮喪或生氣時，可以做深呼吸；找大人來幫助解決衝突；在別人不願分享時，詢問是否可以輪到自己；在感覺傷心時，讓他人給個擁抱；在很苦惱時，找個安靜的地方平靜心緒。

3. 在你的孩子第一次試著和你聊他的感覺時，不要只是應對，還要表揚孩子。***非常***重要的一點是能讓孩子知道她具體對在什麼地方，並讓她知道她能告訴你她的感覺，你真的很驕傲。不管在什麼情況下，都可以說出我們的感覺。而我們選擇以什麼樣的方式來表達感覺、應對感覺，則需要有一些特殊的努力。

4. 支持你的孩子聊感覺，抓住每次機會，讓她練習恰當表達情緒的新策略。例如，你可以在玩遊戲時、在開車時或在吃晚飯時聊一聊感覺。每天都會發生各種各樣的事情，而這些事情為你提供了聊感覺的好機會。你的孩子練習的越多，學習的也越快。

警戒：不要在孩子情緒很崩潰時嘗試練習。利用情緒比較平靜的安靜時間來教孩子新策略，並加以練習。例如，如果你的孩子因為不想等到晚餐後才吃曲奇餅，情緒很崩潰。她不會有心情練習使用詞語表達沮喪感，只會發脾氣。在這種情況下，你必須應付她的情緒（例如，*“我知道你真的很想現在就吃曲奇餅，但不能現在吃，我們再過 5 分鐘就要吃晚飯了。你吃完晚飯後才可以吃曲奇餅。”*）。
不過，你可以在事發後，等到她平靜下來，和孩子聊一聊，討論一下要表達這些情緒最好使用什麼樣的方法（*“你在無法得到想要的東西時會很沮喪，你可以告訴我，但你不可以打我或吼我。你剛才想在晚飯前吃曲奇餅，還打了我。你今後要是覺得沮喪，可以告訴我，然後做一個深呼吸；要是感覺很生氣，可以稍微冷靜一下。”*）

熟能生巧

你和孩子可以做一做以下幾個小活動，幫助他或她認識感覺。

你和孩子可以做一做以下幾個小活動，幫助他或她認識感覺。

和孩子玩***表情遊戲***。在遊戲開始時，你可以說：*“我接下來會做一個表情，你根據我的面部表情，猜一猜我有什麼樣的感覺。”*然後，做開心或傷心的表情。當孩子猜對了這個感覺詞語時，你可以回答：*“對啦！那你知道是什麼讓我有這種感覺嗎？”*接下來可以描述幾件會使你有那種感覺的簡單事情（例如，*“逛公園會使我感覺很開心。”“我在雨天不能去公園時會感覺很傷心。”*）。請注意，這種時候不要聊一些與你的情緒相關的成人問題（例如說：*“我會在你爸爸不給我打電話時感覺很傷心。”*）。然後和你的孩子說：*“到你了。你來做一個表情，我來猜你有什麼樣的感覺。”*要是你的孩子選擇和你剛才做的那個表情相同的情緒，不要感到驚訝。孩子需要一段時間才會在這個遊戲中創造出自己的東西。

在猜出來後，你要讓孩子給那個使他有這種情緒的東西取個名字。繼續輪流做這個遊戲，直到孩子表現出他對繼續做這個遊戲沒有興趣時才結束遊戲。

分享故事的新方法。給孩子讀一本書，書中會體現出人物經歷多種不同的情緒（例如傷心、開心、害怕、擔心、困惑等）。在人物有這個表情的那一頁停下來。問問孩子：*“你認為他現在有什麼樣的感覺？”“他為什麼會有這種感覺？”*或者說：*“看看她的臉，你怎麼知道她__？”*還可以問一些其他問題，比如*“你曾感到___嗎？是什麼使你有這種感覺？”*或者說：*“接下來會發生什麼？”*或者說：*“他應該怎麼辦呢？”*不要在一頁上停留太長時間。只有在孩子顯得很感興趣時才繼續討論。

和孩子一起做一本***情緒書***。製作一本自製書是一項你可以和孩子一起做的簡單作業。你只需要有紙、蠟筆或記號筆、訂書機。你可以針對某一種情緒做一本書，讓你的孩子在書頁中填寫會使她有這種感覺的事情。例如，可以在《開心冊》中放一些你和孩子畫的那些使她開心的事情的圖片，可以從雜誌上剪下一些圖片，用膠水貼在書頁上，也可以是朋友和家人的照片。另外一種方法是做一本關於多種不同的感覺詞語的書，並且每種情緒（開心、生氣、詫異、害怕、惱怒、驕傲等）都有自己的一頁。而那些在表達感覺時有很多事情要說的孩子，你可以讓他們用一個句子來告訴你是什麼使他們有某一種情緒，

你可以把這個句子寫在書頁上。然後，你的孩子可以剪下一張圖片，用膠水將其粘在書裡，或者畫一張圖，作為情緒的配圖。鑒戒：這個活動在你和孩子一起做的時候會更有趣，但孩子自己做可能會困難。

和孩子一起玩**“鏡子、鏡子……告訴我”**這個遊戲。使用手持式鏡子或安在牆上的鏡子，與你的孩子玩這個遊戲。看著鏡子，說：*“鏡子、鏡子，告訴我都看到了什麼？”* 然後做一個表情。然後給這個情緒取個名字，可以說：*“我看到傷心的媽媽在望著我。”*轉向你的孩子，說：“該你了。”幫助孩子記住這個短語——*“鏡子、鏡子，告訴我都看到了什麼？”*你可能需要和你的孩子一起說。然後，告訴孩子做一個表情，幫助他說下一個句子——*“我看到開心的帕特里克在望著我。”*如果你的孩子總是想用你剛剛演示過的表情，不要感到驚訝。一直玩這個遊戲，直到孩子失去興趣。

教感覺詞語

我們常常只想到教孩子一些像開心、傷心、生氣等常用情緒詞語。但還有很多孩子們應該學會去表達的其他感覺詞語，具體範例如下：

勇敢	愉快
愉快	無聊
困惑	驚訝
好奇	驕傲
失望	沮喪
尷尬	淘氣
激動	不適
奇妙	擔心
友好	頑固
大方	害羞
被忽視	令人滿意
不耐煩	安全
重要	放心
感興趣	祥和
嫉妒	不堪重負
孤獨	有愛
困惑	緊張
生氣	冷靜

表達感覺

孩子們有時使用的表達情緒的方式是有問題的。你的孩子在感覺沮喪時可能會哭泣，在生氣時可能會扔玩具。你可以教孩子用以下幾種不同的方式來處理他們的感覺：

尋求幫助
用詞語解決問題
說出來，不要做出來（*說“我很生氣”，而不是扔玩具*）
告訴大人
深呼吸
形容一下你的感覺
想一個不同的辦事方式
放鬆一下後再試試
走開
讓別人給一個擁抱

小結

理解情緒是兒童總體發展過程中至關重要的一部分。大人們需要教孩子理解並採取恰當方式應付他們的情緒。他們會第一次經歷很多令人興奮的新鮮事兒。這會令人感覺不堪重負！我們需要確保總是認可孩子的情緒，不要因為他們表達感覺而懲罰他們。你可能應該提醒孩子：“告訴我你有什麼樣的感覺沒有問題，但不可以在你覺得（感覺的名稱）時傷害他人或損壞東西。”給他們上一堂關於情緒的課，幫助他們想出應付感覺的新方法，讓他們有很多時間來實踐新策略。還要記住總是在他們使用新策略時給他們大量積極的鼓勵，不要用老套路來回應！

社交和情緒基礎的早期學習中心

兒童保育局

啟智計劃辦公室