

成為孩子的「情緒教練」 解難篇

11-10-2022

陳映河姑娘
教育心理學家
道慈佛社楊日霖紀念學校

迪士尼·皮克斯 反斗怪獸公司 創想班

我哋嘅「阿頭」，5位話唔事嘅「腦友」，

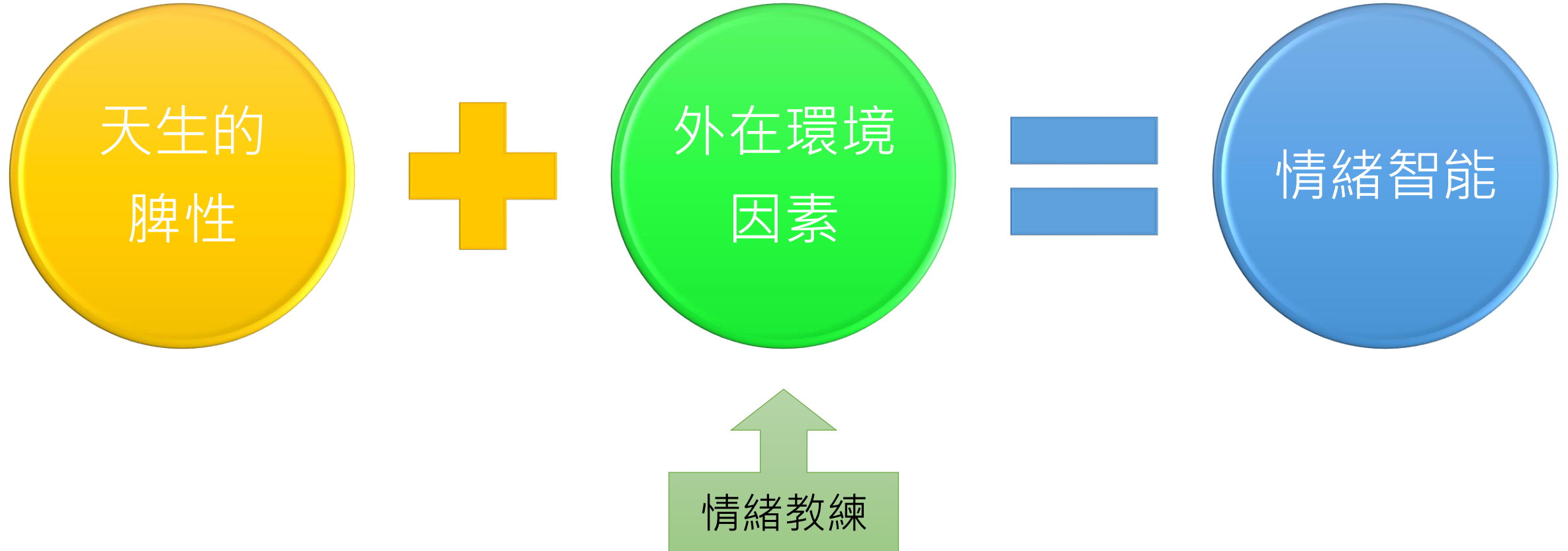
Disney PIXAR 玩轉腦朋友 INSIDE OUT



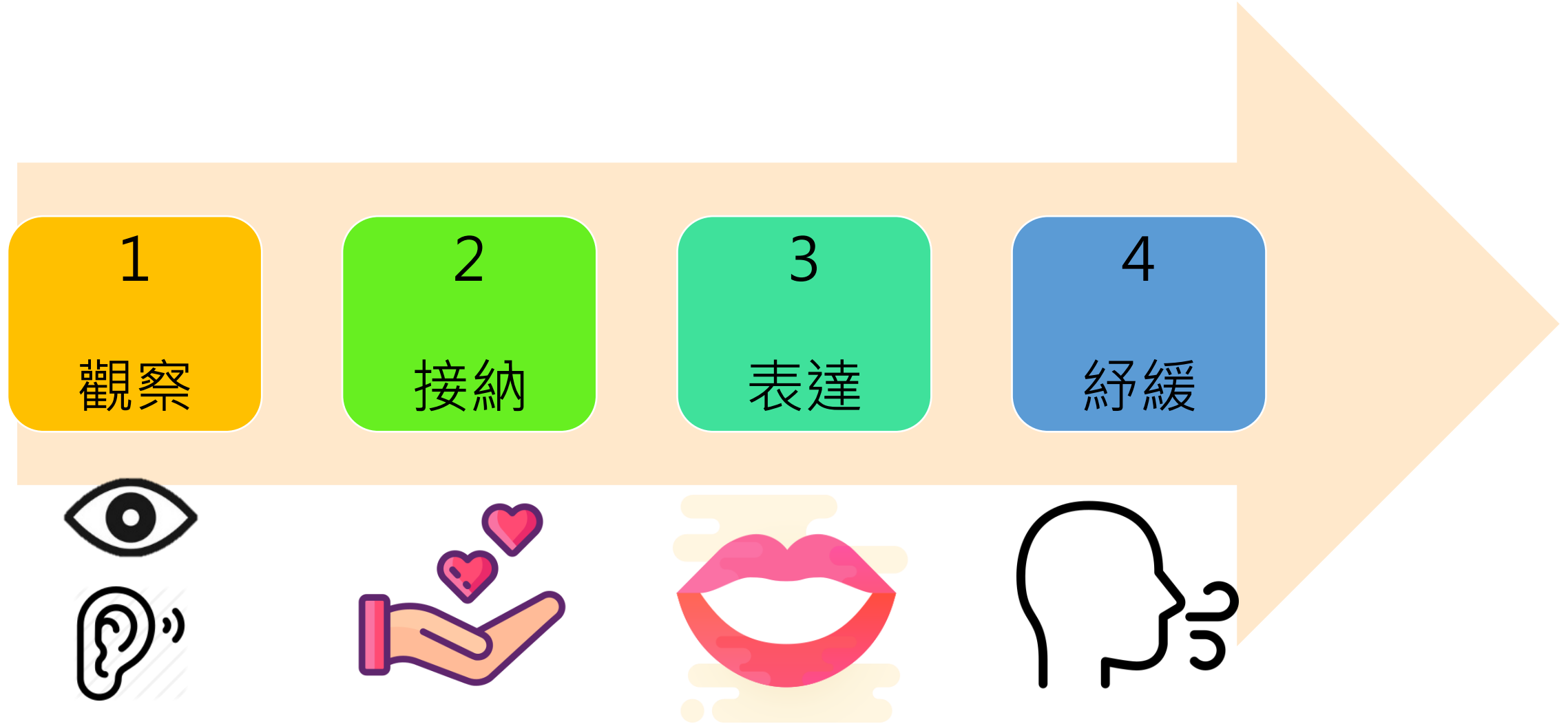
內容

- 重溫上集內容
- 重溫情緒指導四步曲
 - 1. 觀察
 - 2. 接納
 - 3. 表達
 - 4. 紓緩
- 認識情緒指導五步曲
 - 4. 紓緩
 - 5. 解難
- 問答環節

孩子如何建立情緒智能？



情緒指導五步曲



情緒指導五步曲

1. 觀察



- 聆聽孩子的說話



- 面部表情、身體語言、行為



- 四周環境



- 想一想他們正在經歷哪種情緒



情緒指導五步曲

2. 接納



感受



接納

行為



恰當



不恰當

情緒指導五步曲

3. 表達

- 鼓勵孩子分享

- 提問

- 「發生咩事？」

- 表示感興趣

- 「媽媽好想知道多啲，講多啲俾我聽。」

- 覆述/模仿

- 「原來老師今日讚你好幫得手，所以你好開心。」
- 「小朋友打尖，媽媽見到你皺眉頭 (模仿)，好似有啲髒。」



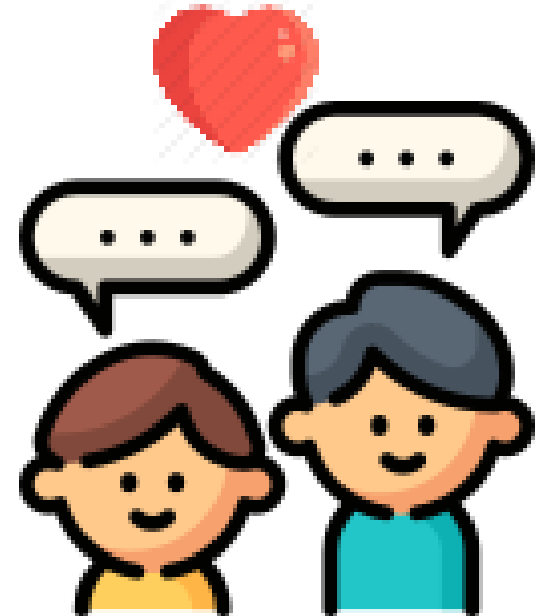
情緒指導五步曲

3. 表達



• 同理心

- 「媽媽第一次去游水都會覺得驚架」
- 「如果爸爸覺得肚餓，但係又未有食物，都會有啲炆陣」
- 「以前放完長假期，返學前一日我都會有啲緊嘅張」
- 「如果我心愛嘅模型玩具爛咗，我都會好唔開心」

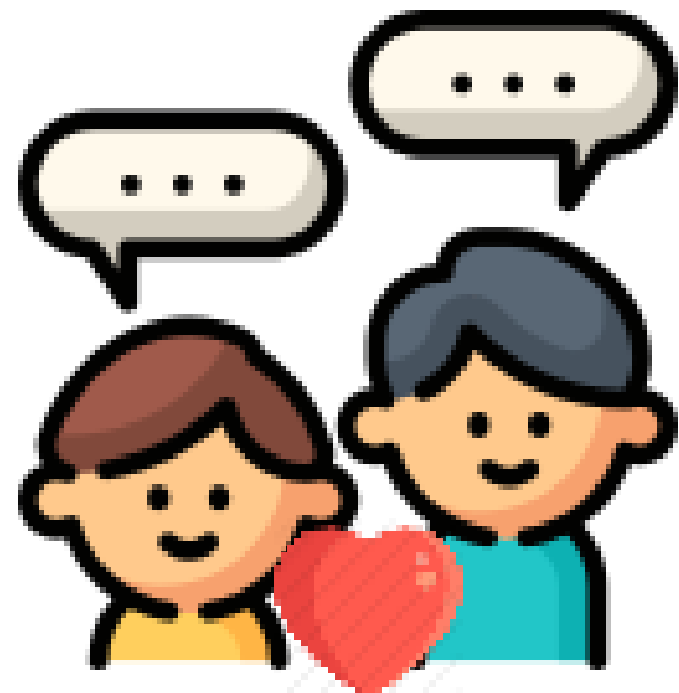


情緒指導五步曲

4. 紓緩 (如有需要)



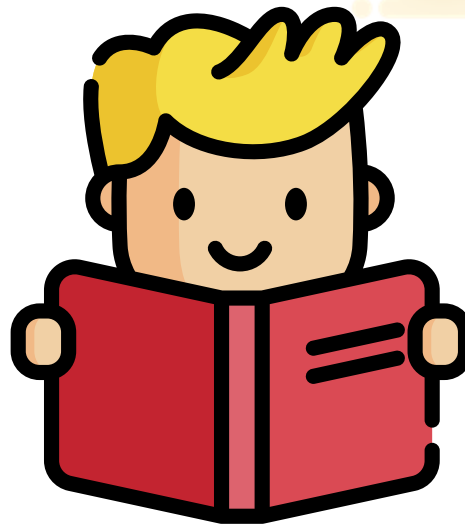
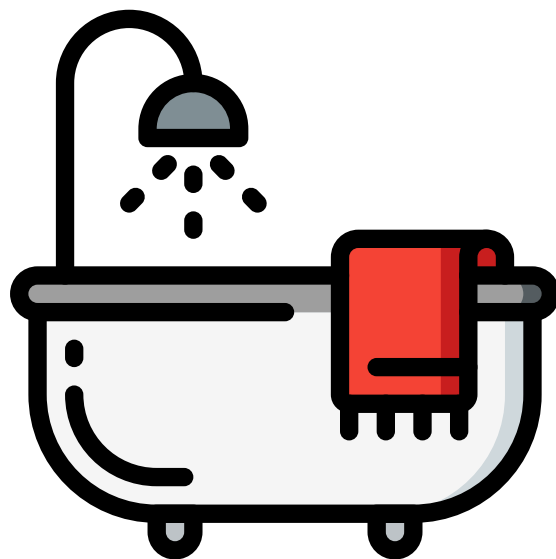
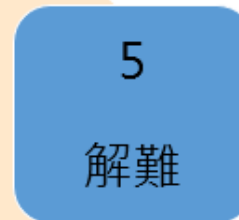
- 研究指出，能夠準確地說出自己的感受，已經有助紓緩情緒
- 使用情緒指導五步曲
 - 2. 接納
 - 3. 表達



情緒指導五步曲

4. 紓緩(如有需要)

- 協助孩子紓緩情緒
 - 「____個陣我地可以點做?」
 - 「可以做啲咩令你無咁____?」
 - 做孩子喜歡的事情
 - 聽音樂
 - 畫畫
 - 做運動
 - 看圖書
 - 聊天
 - 洗澡
 - 按摩



情緒指導五步曲

4. 紓緩

- 放鬆練習 – 深呼吸

1
觀察



2
接納



3
表達



4
紓緩



5
解難

找一個舒服位置，可以躺平或坐下

放一隻公仔 或 把手放在肚子上



- https://www.youtube.com/watch?v=_TdKE-CubAc

資料來源：
香港教育大學【3Es情+社同行計劃】
三分鐘深呼吸練習 || 聲音導航

情緒指導五步曲

4. 紓緩

- 放鬆練習 – 深呼吸
 - 「我地一齊深呼吸，令自己放鬆啲。」
 - 「我地大力吹個風車，吹到佢識轉。」 / 「我地大力吹，吹到有泡泡出黎。」 / 「將個紙球吹去對面。」
 - 「一下...兩下...三下...」
 - 「做得好好。」



情緒指導五步曲

4. 紓緩



- 放鬆練習 – 深呼吸
 - 把深呼吸設計成故事/角色
 - 例如: 「呼吸小子」/ 「呼吸超人」/ 「呼吸精靈」
 - 「我地請呼吸超人出黎幫下手。」
 - 「吸氣...一...二...三...呼氣...一...二...三...」
 - 「做得好好。」



情緒指導五步曲

4. 紓緩



- 放鬆練習 – 數數字
 - 「我地一齊數1...2...3...4...5...6...7...8...9...10」
 - 「我地一齊數下出面有幾多架巴士經過。」
 - 「做得好好。」



情緒指導五步曲

4. 紓緩



• 放鬆練習 – 握軟球

- 「我地握住個波，用力握實拳頭，個波會變得好細」
- 「我地數1...2...3...4...5...6...7...8...9...10」
- 「慢慢打開拳頭，個波又變返大」
- 「做得好好。」
- 「我地再試多兩次」



活動 - 情緒急救箱/情緒寶盒

握軟球



數數字



畫畫



深呼吸



聽音樂



情緒指導五步曲

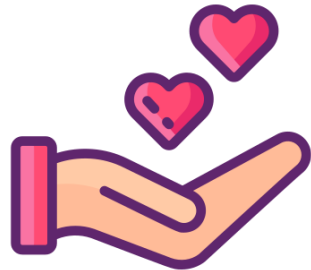
1

觀察



2

接納



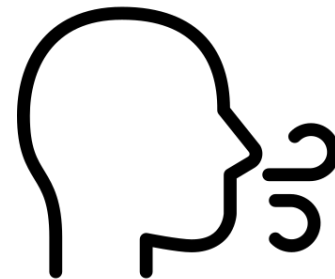
3

表達



4

紓緩



5

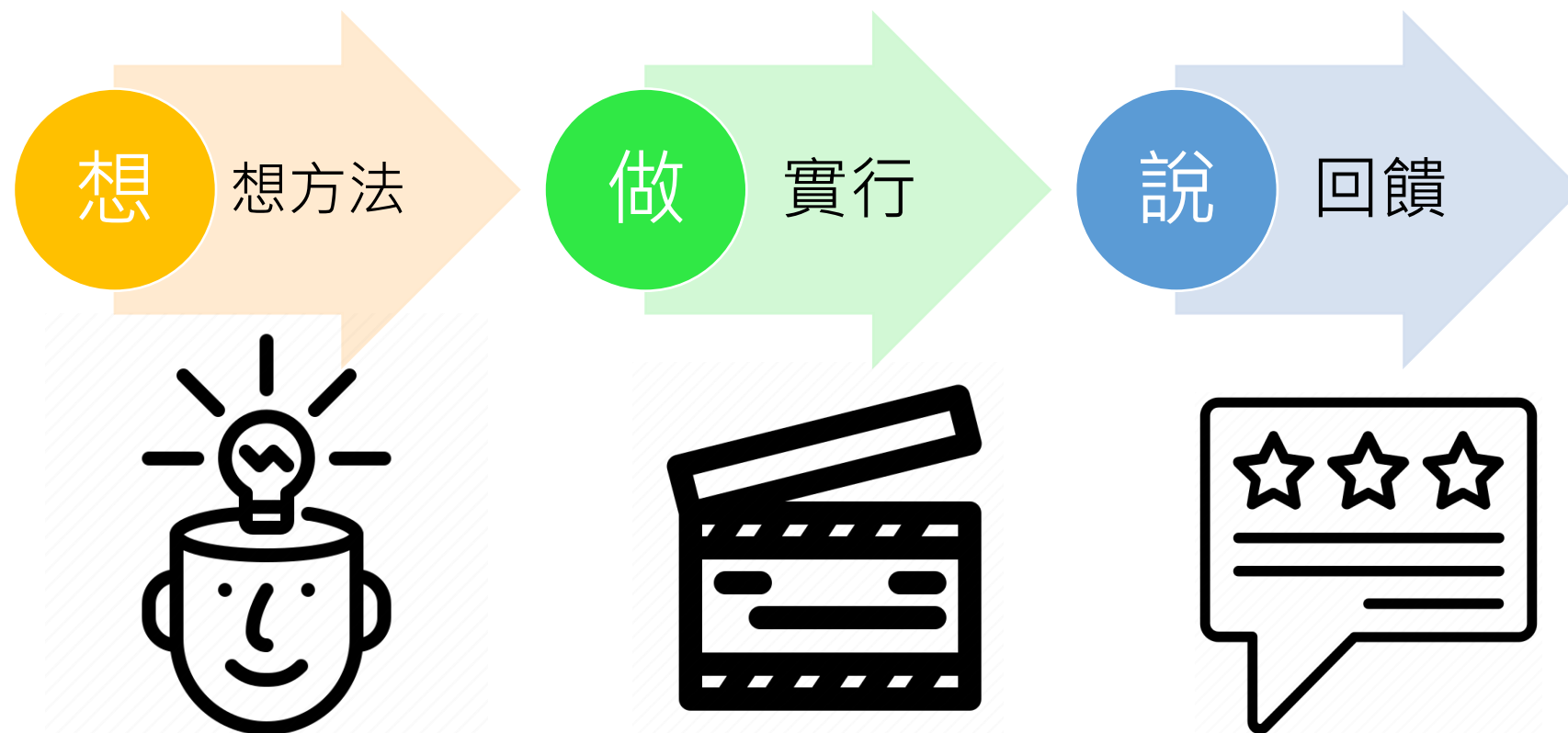
解難



情緒指導五步曲

5. 解難有方 (如有需要)

- 當孩子情緒穩定下來，嘗試引導他們解決困難



情緒指導五步曲

5. 解難有方

- 以問題引導孩子想出方法
 - 給予動作/口頭提示/選擇
 - 「妹妹拎咗你件玩具，你可以點做？」



想

想方法

想出不同方法

- 「搶返佢」
- 「鬧佢」
- 「輪流玩」
- 「大家都唔玩」

分析利弊、
可行性

- 「搶返件玩具會有咩後果？」
- 「如果你鬧妹妹，你覺得妹妹會點？」
- 「每人玩5分鐘有咩好處？」
- 「大家都唔玩，你覺得點？」

選出最好的方法

- 「咁你覺得邊個方法最好？」

情緒指導五步曲

5. 解難有方



實行方法

角色扮演/
示範

家長協助/
孩子自己實行

「我地練習一次，
你當我係妹妹」

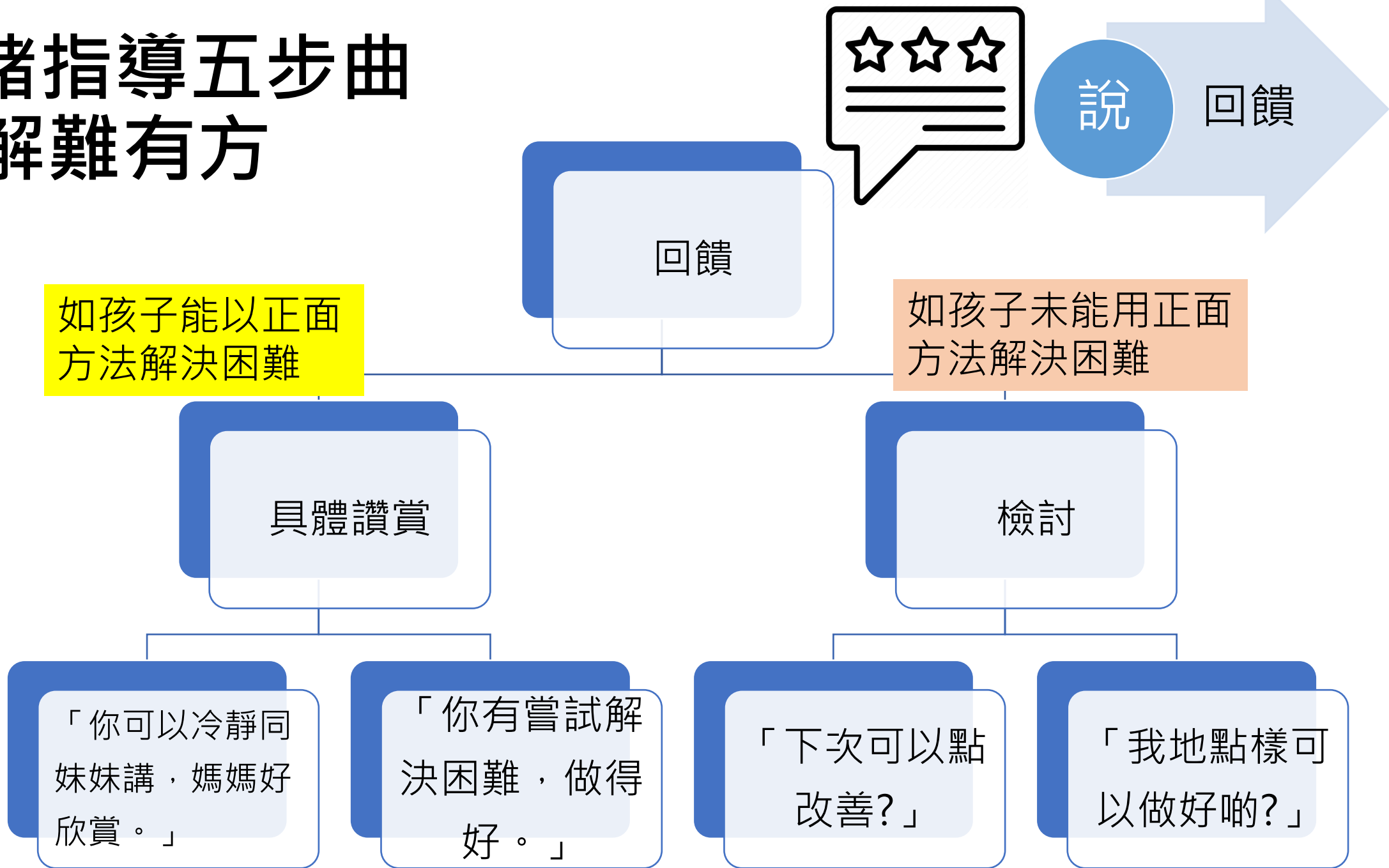
「媽媽示範一
次比你睇」

「你試下去同
妹妹講每人玩
5分鐘」

「媽媽同你一
齊同妹妹講」

情緒指導五步曲

5. 解難有方



總結

- 面對負面情緒，不需拒絕，學會接納和理解
- 以身作則，好好應對自己的情緒
- 不要求子女立刻冷靜，家長的陪伴能讓子女學會接納及回應自己的情緒
- 持續訓練
 - 在**日常生活**中擔當孩子的情緒教練，從小培養孩子情緒管理能力，讓他們的情緒體驗更具體和可控制，預防嚴重情緒行為問題

*****當孩子情緒過於激動，例如傷人，自傷或破壞物品，請先處理其行為問題*****

總結

情境 + 情緒

1

觀察

2

接納

3

表達

4

紓緩

5

解難

想

想方法

做

實行

說

回饋



問答環節