小学家长教育资源套

帮助子女成为情绪小主人：
如何发展子女的情绪智能？

情绪对话练习工作纸

 **目的：**

1. 协助家长掌握与子女展开情绪对话的技巧。
2. 协助家长透过情绪对话的技巧帮助子女提升同理心。

**活动：**

**角色扮演**

1. 导师邀请家长扮演子女，表达子女的处境。导师扮演家长，示范运用情绪对话的技巧。
2. 导师带领做1-2项处境后，邀请家长二人成一小组，轮流扮演子女和家长，练习运用情绪对话的技巧。

**活动时间:** 约5 分钟

**内容指示：**

1. 同理心和其他技巧一样，需要学习和练习，才可以运用自如。所以家长可以在家多通过不同情景，帮助子女代入他人的角色，从他人的角度出发，尝试了解他人的感受、想法和意图。同理心较高的人，在社交能力和利他行为两方面都有较好的发展。
2. 运用「如果 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ （描述情景） ，你觉得他／她会有什么感受和想法？他／她会想做什么？」，与子女展开情绪对话。留意子女的响应，是否包含当事人的感受、想法和意图。按照子女的响应，进一步讨论子女一些过去的经验，加强子女对情绪的认识和对其他人的同理心。

**练习:**

|  |  |
| --- | --- |
| 情景 | 当事人的感受、想法和意图 |
| 1. 「如果你的同学上学迟到了，回到课室时老师已经开始上课，你觉得他／她会有什么感受和想法？他／她当刻最想做什么？」
 |  |
| 1. 「如果哥哥的新手表被同学弄跌而损坏了，你觉得他会有什么感受和想法？他当刻最想做什么？」
 |  |
| 1. 「如果你的同学因为生病而未能参与一年一度的学校旅行，你觉得他／她会有什么感受和想法？他／她当刻最想做什么？」
 |  |
| 1. 「如果妹妹把功课袋遗留在巴士上，你觉得当她回到学校发现时，会有什么感受和想法？她当刻最想做什么？」
 |  |
| 1. 「如果你最好的朋友输了一场很重要的比赛，你觉得他／她会有什么感受和想法？他／她当刻最想做什么？」
 |  |
| 1. 「如果你最好的朋友被老师误会了违反校规而受到惩罚，你觉得他／她会有什么感受和想法？他／她当刻最想做什么？」
 |  |
| 1. 「如果爸爸每天在外努力工作，回家后问子女今天过得怎样，但子女只是冷淡响应，你觉得他／她会有什么感受和想法？他／她当刻最想做什么？」
 |  |
| 1. 「如果婆婆平时很喜欢用手机与家人联系，但今天手机突然坏了，你觉得他／她会有什么感受和想法？他／她当刻最想做什么？」
 |  |