



# 說說心情 家長與孩子同行

說話不僅讓我們能夠表達所需，拉近人與人之間的距離；而且還能讓我們透過說話表達自己的心情，使人明白自己的感受。

不論年紀，每個人都會有情緒，但管理及表達情緒的能力則可有很大的差異。雖然患有自閉症譜系的人士在這方面尤其遜色，但不可忽略有很多一般的孩子也需要家長同行，協助他們掌握表達情緒的方法。

## 情緒表達三步曲：

### 1 認識自己的情緒

當孩子不懂或不想以說話來表達情緒的時候，往往會以表情及行為來表示。常見的行為包括大哭、尖叫、打人、推碰物件、默不作聲、不想進食或表示身體不適。他們或許未能識別這些行為與自己情緒的關係、也不懂運用適當的情感詞來說出自己的心情。

雖然孩子運用了不適合的方法來表達情緒，但家長必須接受這也是表達情緒的一個渠道。

\*先認同孩子當刻的情緒，讓孩子感受到你明白他的心情。家長可以描述他的行為，形容他的表情，聯繫一個心情詞彙。

例：「媽媽見到你掉咗啲玩具落地下，扁住咀仔，知道你好嬲。」

很多孩子在表達負面情緒時，只會有「唔開心」及「傷心」，隨著孩子的年齡及能力，可讓他學習更多的詞彙，如失望、緊張、擔心、驚、悶

\*除了負面的情緒外，家長也同時可以多認同及回應孩子的正面情緒。

### 2 冷靜及控制情緒

\*如他的情緒未能短時間平靜下來，給予足夠的時間。在環境安全的情況下，給他一些個人的時間(TIME OUT)冷靜下來。

其實，鼓勵家長在孩子心情好的時候，找個時間一起準備一個「冷靜百寶箱」，放在孩子可以自行拿取的地方。箱子裏要擺放一些孩子自己挑選，認為可以協助自己冷靜的物件/玩具/活動。如杯(飲水)、毛巾(抹眼淚)、毛公仔/機械人、顏色筆及填色簿、音樂盒等。

### 3 說出自己的感受及原因

▶ 找個家長和孩子均處於心平氣和的時候作為介入的好時機。

▶ 可運用遊戲或故事聯繫孩子經歷的情緒或相關事件，把事件外置化，先讓孩子較易接受面對及討論相關情緒。

▶ 家長可以多觀察孩子的行為和環境的聯繫，同時邀請孩子以簡單圖畫畫出來，協助他們把事情影像化，有助他們以說話表達有些較難的內容，包括事情經過的先後次序及因果關係。

▶ 一起討論其他取代鬧情緒的方法，繼而進行角色扮演，並總結這個方法可帶來的結果。

要讓孩子學習掌握管理及表達情緒的技巧，並非一朝一夕，需要靠著孩子每次適當或不適當表達情緒的經驗，配以家長的適切回應來學習。而家長也得以在這些過程中保持正面和冷靜的情緒，才能得到理想的學習果效。👉

