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？

积极聆听练习工作纸

**目的：**

协助家长掌握运用积极聆听的技巧去表达同理心，以支持受负面情绪影响的子女。

**活动：**

**角色扮演**

1. 导师邀请家长扮演子女，表达子女的说话/处境。导师扮演家长，示范运用积极聆听的技巧去表达同理心的响应。
2. 导师带领完成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，练习运用积极聆听的技巧去表达同理心。

**活动时间:** 约8 分钟

**内容指示：**

1. 运用积极聆听的技巧去表达同理心的过程：
* 专心聆听子女的说话
* 运用情绪词汇说出子女的情绪
* 说出情绪背后的原因。
1. 要达至专心聆听子女的说话的效果，家长需要：
* 身体微微向前倾，保持眼神交流。
* 留心肢体动作，避免无目的的踱步和表现慌失措的情绪。
* 暂停批评，暂停批判，尝试全心全意地理解子女的想法和感受。
* 每次至少用一两分钟时间聆听子女的说话。避免在子女未完全表达自己之前开始「训话」或「教育」子女。

**练习:**

|  |  |
| --- | --- |
| 子女的说话/处境 | 家长的回应 |
| 1. 「我每天都很用心进行篮球集训，但最后比赛还是输了！」
 |  |
| 1. 「我花了很多时间温习，但考试成绩还是没有进步！」
 |  |
| 1. 「如果今早没有塞车，我就不会因为迟到而被老师责备。」
 |  |
| 1. 「为什么婆婆只要我帮忙做家务，妹妹就可以继续看电视！」
 |  |
| 1. 「为什么哥哥可以玩游戏机，但我不可以？我都要玩！」
 |  |
| 1. 「去旅行真的很开心！我不想上学！我想继续放假！」
 |  |