小學家長教育資源套

幫助子女成為情緒小主人：
如何發展子女的情緒智能？

情緒對話練習工作紙

 **目的：**

1. 協助家長掌握與子女展開情緒對話的技巧。
2. 協助家長透過情緒對話的技巧培養子女的同理心。

**活動：**

**角色扮演**

1. 導師邀請家長扮演子女，表達子女的處境。導師扮演家長，示範運用情緒對話的技巧。
2. 導師帶領完成1-2項處境後，邀請家長二人成一小組，輪流扮演子女和家長，練習運用情緒對話的技巧。

**活動時間:** 約5 分鐘

**內容指示：**

1. 同理心和其他技巧一樣，需要學習和練習，才可以運用自如。所以家長可以在家多通過不同情景，幫助子女代入他人的角色，從他人的角度出發，嘗試了解他人的感受、想法和意圖。同理心較高的人，在社交能力和利他行為兩方面都有較好的發展。
2. 運用「如果 \_\_\_\_\_\_\_\_\_ （描述情景） ，你覺得他／她會有什麼感受和想法？他／她會想做什麼？」，與子女展開情緒對話。留意子女的回應，是否包含當事人的感受、想法和意圖。按照子女的回應，進一步討論子女一些過去的經驗，加強子女對情緒的認識和對其他人的同理心。

**練習:**

|  |  |
| --- | --- |
| 情境 | 當事人的感受、想法和意圖 |
| 1. 「如果你的同學上學遲到了，回到課室時老師已經開始上課，你覺得他／她會有什麼感受和想法？他／她當刻最想做什麼？」
 |  |
| 1. 「如果哥哥的新手錶被同學弄跌而損壞了，你覺得他會有什麼感受和想法？他當刻最想做什麼？」
 |  |
| 1. 「如果你的同學因為生病而未能參與一年一度的學校旅行，你覺得他／她會有什麼感受和想法？他／她當刻最想做什麼？」
 |  |
| 1. 「如果妹妹把功課袋遺留在巴士上，你覺得當她回到學校發現時，會有什麼感受和想法？她當刻最想做什麼？」
 |  |
| 1. 「如果你最好的朋友輸了一場很重要的比賽，你覺得他／她會有什麼感受和想法？他／她當刻最想做什麼？」
 |  |
| 1. 「如果你最好的朋友被老師誤會了違反校規而受到懲罰，你覺得他／她會有什麼感受和想法？他／她當刻最想做什麼？」
 |  |
| 1. 「如果爸爸每天在外努力工作，回家後問子女今天過得怎樣，但子女只是冷淡回應，你覺得他／她會有什麼感受和想法？他／她當刻最想做什麼？」
 |  |
| 1. 「如果婆婆平時很喜歡用手機與家人聯繫，但今天手機突然壞了，你覺得他／她會有什麼感受和想法？他／她當刻最想做什麼？」
 |  |