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？

積極聆聽練習工作紙

**目的：**

協助家長掌握運用積極聆聽的技巧去表達同理心，以支援受負面情緒影響的子女。

**活動：**

**角色扮演**

1. 導師邀請家長扮演子女，表達子女的說話/處境。導師扮演家長，示範運用積極聆聽的技巧去表達同理心的回應。
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，練習運用積極聆聽的技巧去表達同理心。

**活動時間:** 約8 分鐘

**內容指示：**

1. 運用積極聆聽的技巧去表達同理心的過程：
* 專心聆聽子女的說話
* 運用情緒詞彙說出子女的情緒
* 說出情緒背後的原因。
1. 要達至專心聆聽子女的說話的效果，家長需要：
* 身體微微向前傾，保持眼神交流。
* 留心肢體動作，避免無目的的踱步和表現慌失措的情緒。
* 暫停批評，暫停批判，嘗試全心全意地理解子女的想法和感受。
* 每次至少用一兩分鐘時間聆聽子女的說話。避免在子女未完全表達自己之前開始「訓話」或「教育」子女。

**練習:**

|  |  |
| --- | --- |
| 子女的說話/處境 | 家長的回應 |
| 1. 「我每天都很用心進行籃球集訓，但最後比賽還是輸了！」
 |  |
| 1. 「我花了很多時間温習，但考試成績還是沒有進步！」
 |  |
| 1. 「如果今早沒有塞車，我就不會因為遲到而被老師責備。」
 |  |
| 1. 「為什麼婆婆只要我幫忙做家務，妹妹就可以繼續看電視！」
 |  |
| 1. 「為什麼哥哥可以玩遊戲機，但我不可以？我都要玩！」
 |  |
| 1. 「去旅行真的很開心！我不想上學！我想繼續放假！」
 |  |