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. 導師帶領做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/處景 | 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！」
 |  |