

如何引導孩子表達情緒

面對孩子的情緒行為時，不要只看到外顯行為表徵、更應深入了解孩子的感受，在引導孩子用適當的方式表達心情時，家長也要「接納孩子感受」、「找出引起感受的原因」、「了解感受的目的」。

表達情緒的練習過程，就像語言發展一樣，需要大人的引導、示範以及練習，並從錯誤中修正，學到正確的方式。掌握下面幾個小方法，就能有助於提升孩子表達情緒的能力。以下提供引導孩子表達情緒的實際執行方法：

先理解、再表達

我們能正確使用詞彙、句子前，一定要先理解詞彙、句子的意思，學習情緒詞彙也是相同的過程。家長可以帶著孩子去觀察影片主角、繪本主角，從他們的背景、個性開始看起，去特別加強一些關鍵字；如他是一個「容易生氣」的哥哥、她是一個「愛哭」的小朋友，再舉一些例子連結「容易生氣」、「愛哭」關鍵字，如：積木倒了就生氣、沒有拿到車子就生氣，把抽象的詞彙跟具體的事件連結，讓孩子更能了解這些情緒詞彙是什麼。

等孩子比較理解後，就讓他們練習描述，可以先從影片/繪本開始，再練習描述家人、老師、同學。在練習的過程中，一定會有使用錯誤的狀況，此時就需要家長的幫助，讓孩子一次一次修正錯誤，學到正確的用法，孩子腦袋裡的詞彙庫越多，要用來表達時，才不會詞窮或是辭不達意。

共同討論可行的表達方式

生活中處處都是機會教育，家長和孩子相處的過程中，可藉由一些事情進行討論，讓孩子也想想怎麼做、怎麼表達比較好？如：看到別的孩子在哭鬧，可以讓孩子先說說他自己的看法。可以先從是非問句開始：「你覺得他用哭的方法好不好？」孩子大一點、表達能力比較好後，可再練習一些開放式的問句，如：「你覺得為什麼爸爸會生氣？」或許孩子一開始只能說出一些關鍵字詞，此時家長就可以再引導孩子使用完整的句子去描述，如：「我覺得他用哭的方式不好，媽媽只聽到他哭的聲音，不知道他要做什麼？」接下來可以討論一些方式，讓孩子選擇哪一個比較適合，如：「用哭的比較好，還是用嘴巴說『媽媽我要吃』比較好？」家長也可以分享自己的感覺，如：「爸爸只有聽到他的哭聲，也會越聽越生氣，這樣大家都在生氣，一點幫助都沒有……」

常常練習、常常討論，家長越了解孩子的感受，也越能幫助孩子建立適當的表達方式，以及教導孩子用適當的方式回應他人。

「帶孩子的過程就是一種修行」，其實要修行的不只是身為家長的我們，孩子也需要機會練習，才會越來越進步。若是能在平常生活中試著做點練習，透過家長的協助、引導，就能協助孩子在每次的事件中降低衝突，而其處理方式亦將越來越好。