



# 明白感受 (Understanding Feelings)

家长表示明白感受, 孩子自然亦学习明白,  
能够明白可助我们建立良好人际美系以应人生挑战

## 跟孩子分享”明白”...

- 当你孩子悲伤, 安慰他
  - “我明白, 你跌倒真很痛”
  - “他拿了你的玩具, 你一定很生气”



- 给感受名字

“我是” ...	(或)	“你看来”...	(或)	“你会感到”...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 不开心</li> <li>• 开心</li> <li>• 兴奋</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 骄傲</li> <li>• 尴尬</li> <li>• 担心</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 生气</li> <li>• 害怕</li> <li>• 迷茫</li> </ul>

- 将看见的连系感受
  - “我想拉尔夫可能是生气, 他呼吸很快及紧握拳头”
  - “看这微笑, 你多开心”
- 说说人们对事或说话的反应
  - “当你跟他分享, 他看来开心”
  - “当莎莉改伊思雅改花名, 这让他伤心. 看, 他在哭”
- 玩游戏
  - 用手指或棉花球在孩子脸上划不同的感受, 叫孩子猜那感受
  - 叫孩子做同样的在您面上(如: 开心, 生气, 悲哀), 或你们同时对方面上做及猜

## 问孩子有关他的感受...

- “你现在感到如何?”
- “她看来悲伤, 不知什麼令她如此?”

## 停一停及常想想他人的感受...

- 当见到别人
- 当你见你孩子情绪波动
- 睡前
- 当读到故事人物



## 婴孩及幼儿!

- 抱婴孩时给他看到你的面
- 给脸婴孩模仿, 又给他看到您的脸及模仿

其他参考材料可在网上找

[www.reachinginreachingout.com/parents](http://www.reachinginreachingout.com/parents)