



# 了解感受 (Understanding Feelings)

当家长了解感受, 孩子自然亦学习了解他人,  
能了解可助我们建立良好人际关系以应附人生挑战.

## 跟孩子分享“了解感受”...

- 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.”



### 感受名字

“我是”...	(或)	“你看来”...	(或)	“你会感到”...
• 不开心		• 骄傲		• 生气/烦乱
• 开心		• 尴尬		• 害怕
• 兴奋		• 担心		• 迷茫

- 将看见的连系感受
  - “我想 Ralph 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 Sally 给 Ezia 改花名, 这伤害他的感受. 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.
  - 叫孩子做同样的在你面上(如: 开心, 生气, 悲哀), 然后你尝试去猜那感受或你们同时对方面上做及猜那感受.

## 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?”

还有其他免费教材可在网上索取  
[www.reachinginreachingout.com/parents](http://www.reachinginreachingout.com/parents)

## 停一停及想一想他人的感受...

- 当见到新朋友
- 当你见你孩子情绪波动
- 睡前
- 当读到故事人物

## 婴儿及幼儿!

- 抱婴儿时给他看到你的面.
- 做不同的表情给婴儿模仿, 又给他看到你模仿他的表情.