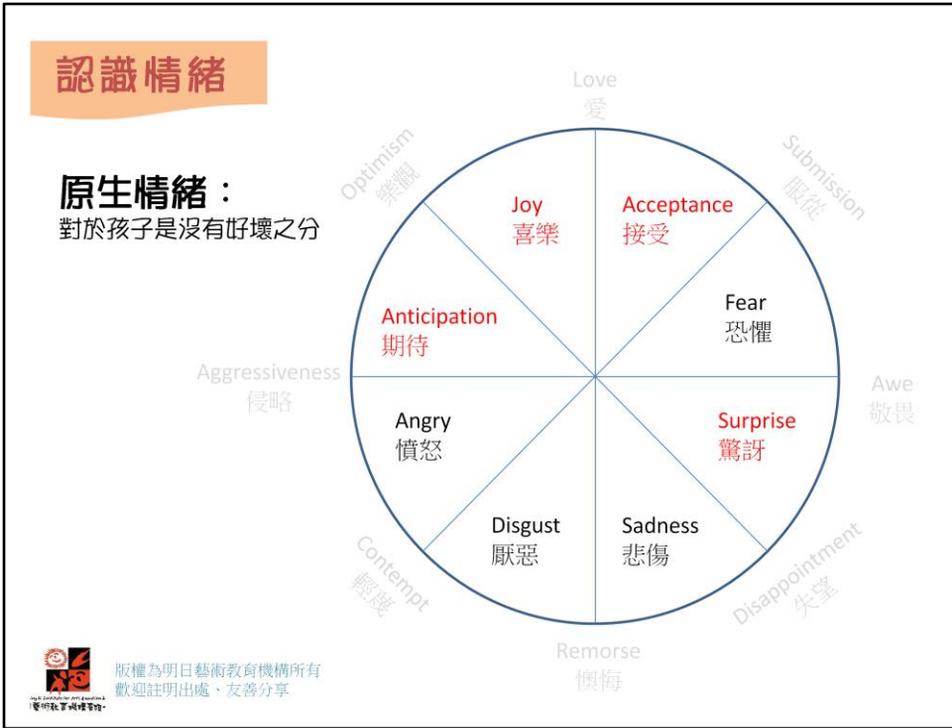




明日藝術教育機構總監王添強於2017年1月在荃灣大會堂場地夥伴計劃內的家長講座，和大家分享了故事扮演如何幫助管理兒童情緒，以下整理了部份講座精華，歡迎分享：)



一、認識情緒

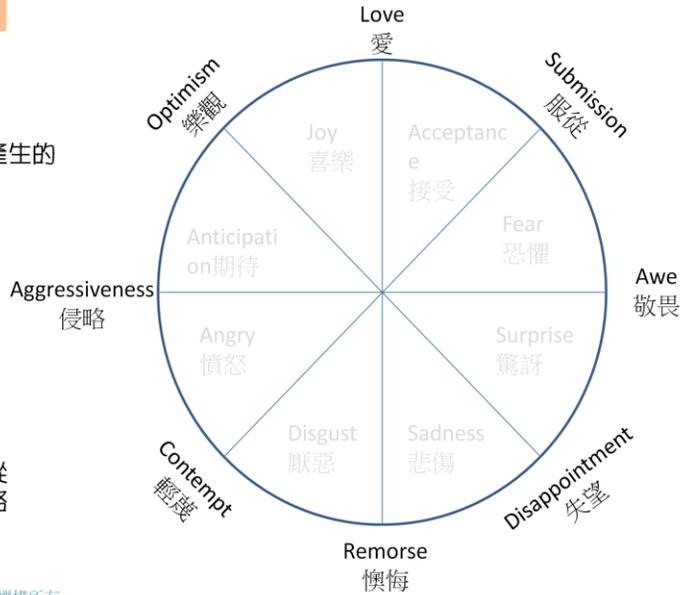
情緒：內在是感情變化，可以分為原生情緒和衍生情緒

喜樂、接受、恐懼、驚訝、悲傷、厭惡、憤怒、期待，這些都是是天生情緒，孩子本身與環境產生變化就產生的情緒，對於孩子來說這些情緒是沒有好壞之分的。

認識情緒

衍生情緒：
是由原生情緒疊加產生的

例如：
喜樂 + 接受 = 愛
接受 + 恐懼 = 服從
憤怒 + 期待 = 侵略



版權為明日藝術教育機構所有
歡迎註明出處、友善分享

衍生情緒則是原生情緒疊加產生的，例如：

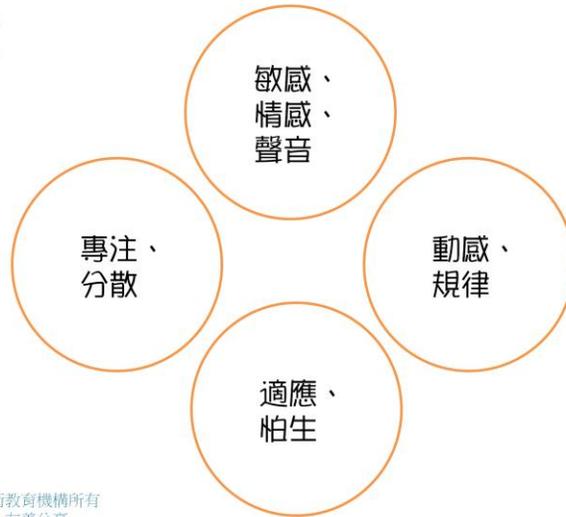
喜樂 + 接受 = 愛；
接受 + 恐懼 = 服從；
憤怒 + 期待 = 侵略。

比如，幼稚園時的孩「扭計」，哭了。家長常常會理性地制止孩子“不準哭！我數到三你要收起你的哭聲了！”。其實這個時候，不要立即控制孩子的情緒，因為這個時候是孩子的個性與外界發生了變化後產生的原生情緒，原生情緒是沒有對錯的，要先允許孩子哭，哭完了，把情緒過去，再跟孩子說哭的原因，鬧彆扭的原因，之後和孩子一起探索再一次如何面對和改變的方法。

因為當孩子的原生情緒全部消化後，才不會有衍生情緒。如果我們在孩子的情緒初期就馬上控制，孩子就不能感受整個情緒的過程，也就沒有機會去學習瞭解和控制情緒，當孩子體會了整個情緒的過程感受後，跟著家長一起探討產生情緒的原因，思考如何用另一角度去面對這個問題，才能擁有控制情緒的能力，只有這樣才會避免孩子進入嚴重的問題。

影響孩子情緒的因素1

氣質



版權為明日藝術教育機構所有
歡迎註明出處、友善分享

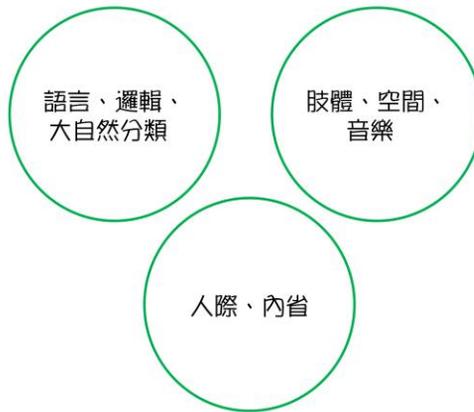
影響孩子情緒的因素之一就是：氣質

例如：孩子是因為「怕陌生」而哭，從孩子一歲時我們就能看得出這個狀況，如果是怕陌生使孩子哭了，那就讓孩子先哭，然後，家長慢慢幫助他。但幫助他並非把孩子推出去跟別人打招呼、交往，而是由媽媽示範給孩子看，抱著孩子和別人聊天、打招呼，讓孩子瞭解到與人交往很安全。不怕陌生的孩子，很喜歡跟別人交往，這也要小心，要幫忙孩子建立保護自己的能力。

為什麼要在孩子哭之後，才談論如何處理呢？因為孩子需要學會鎮定來保護自己，如果孩子走失了能夠救他的人只有他自己，當孩子哭了然後很慌亂那就是很大的危險。

影響孩子情緒的因素2

多元智能



版權為明日藝術教育機構所有
歡迎註明出處、友善分享

影響孩子情緒的另外一個因素：多元智能

不同多元智能的組合也會影響孩子情緒差異，所以從孩子的各個智能傾向配合孩子們的氣質，從認識孩子的獨特開始明白和體諒他們的情緒。

戲劇協助孩子情緒穩定發展

◎ 擴展認識 ◎

兩個“Less”

1. 減少孩子螢幕時間
2. 家長少看手機，多注意孩子情緒

兩個“More”

1. 從孩子3個月大開始多講故事
2. 多播放讓人心情舒緩的音樂

◎ 補充欠缺的情緒認識 ◎

◎ 另選方向 ◎

從觀賞戲劇表演及參與戲劇活動，看到更多他人處理情緒方法



版權為明日藝術教育機構所有
歡迎註明出處、友善分享

戲劇如何協助孩子情緒穩定發展：

一、擴展認識

從小事開始，孩子三個月時就開始，家裡有兩個事情宜多做，兩個事情宜少做：

兩個事情宜少做：

第一：家裡少看電視、減少螢幕時間(包括手提電話、ipad等)，電視(或手提電話、ipad遊戲)對孩子的造成影響的不是內容，而是螢幕的光線和畫面會影響孩子的情緒；

第二：媽媽和爸爸少看手機，要注意孩子的情緒，才能解決孩子的情緒。

兩個事情要多做：

第一：孩子三個月大開始便可多講故事，即使孩子聽不懂也要養成這個習慣，讓孩子多聽不同類型的故事

第二：播放舒緩的音樂

劇場養成社交習慣，有助情緒管理：

看劇不是單純用來看戲的，劇場有很多的規矩，劇場是不是隨意走來走去的，因為劇場是讓孩子看到其他人的地方，看到別人的不安、憤怒、討厭、原來這個哭是發脾氣，原來這種哭叫傷心，這種哭叫憤怒，之後在生活中，夜漫漫能夠面對，管理，過度，知道原生情緒是什麼，再加上找到自己情緒的原因。

二、補充欠缺

在參與戲劇活動中，可以看到現實生活中沒有看過的人物存在，對這種情緒有了理解，補充孩子自己情緒的不足。自我認知、自我了結、自我改善、自我肯定。

三、另選方向

情緒解決的方法，了結情緒，了結原因，知道處理情緒的方法。一般家庭組成時爸爸媽媽、爺爺嫲嫲、公公婆婆，這六個人。如何看到更多的人各自處理情緒的方法呢？就是看劇和參加戲劇互動，便有機會找到情緒和生命的另一個方式。

戲劇幫助孩子管理情緒步驟



版權為明日藝術教育機構所有
歡迎註明出處、友善分享

戲劇說明孩子管控情緒的步驟

- 認識情緒-命名、反應、過程
- 如何面對-角色感受、錯誤過程、後果處理
- 另作選擇-不同角色、不同角度、不同方法
- 群體經驗

家長可應用戲劇協助兒童管理情緒

扮演及戲劇遊戲

講繪本故事時，
進行角色與環境探索

參與學校內，把戲劇
滲透在教學的活動

賞析戲劇後，
進行思考、探索及
跟進扮演



版權為明日藝術教育機構所有
歡迎註明出處、友善分享

家長可以應用戲劇協助兒童情緒管理

- a、玩扮演及戲劇遊戲
- b、講繪本故事時進行角色與環境探索
- c、賞析戲劇後進行思考、探索及跟進扮演
- e、參與戲劇活動（沒有劇本的更佳）

還有很多不明白的地方嗎？歡迎組織家教會或聯合其他機構邀請本團總監到校分享，查詢致電2742 2966或電郵至本機構教育部 nico_chiu@mingri.org.hk。

更多家長講座將定期於 [#荃灣大會堂場地伙伴計劃](#) 舉行，免費登記成明日之友獲得第一手講座消息！（明日之友登記：http://www.mingri.org.hk/?a=group&id=e_1）