

# 駐校言語治療師 陳姑娘 五月份的網上資源分享

## 認識社交溝通與 情緒表達 (二)



大家好，我是言語治療師陳姑娘。上次與大家討論有關社交溝通與情緒表達的主題，並介紹了學童社交溝通發展清單。今次，我會與各位家長分享如何在日常生活中提升孩子的社交溝通及情緒管理能力的技巧。

### 1. 多與孩子討論 認識情緒及表情

日常生活中，孩子有很多機會接觸到情緒的主題，例如：閱讀圖書、課文、與朋友或家人的經歷、卡通片、網上短片、相片、說話練習、角色扮演等等。家長可把握機會與孩子討論不同的情緒概念，並與他們學習用眼睛觀察他人的面部表情，學會理解他人的情緒。家長可先集中讓孩子認識基本情緒：



開心、唔開心、髒、驚，之後再加入更多較複雜的情緒概念（如：妒忌、厭惡、失望、驚喜等等）。家長可讓孩子先學習於情境內分辨情緒，後再討論。家長可發問不同的引導式問題，如：「(人物)幾時會覺得\_\_?」、「點解(人物)覺得\_\_?」或「(人物)覺得好\_\_，因為\_\_。」

### 2. 視覺策略或量化



#### 情緒紅綠燈

**我覺得生氣及不开心**

1. 停一停、深呼吸
2. 表達：「我覺得\_\_我想冷靜一下」
3. 想一想好辦法

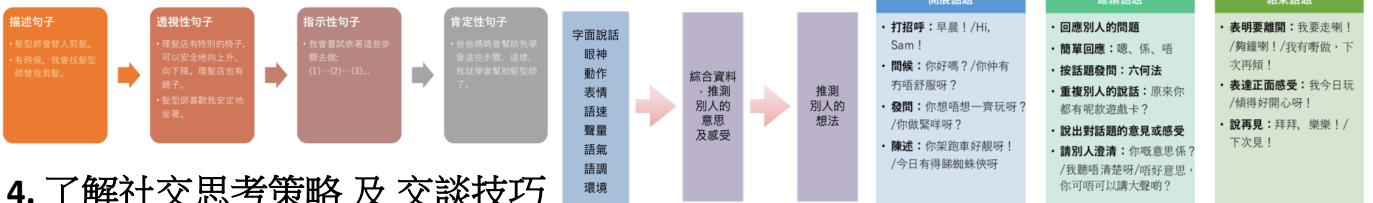
**嘗試實行好辦法**

除了讓孩子了解情緒概念，家長也應讓他們了解如何留意自己的情緒，以及正確表達和排解正面或負面情緒的方法。這時候，家長可以活用**視覺策略**，讓孩子明白**量化情緒**的概念，並在行為問題出現前學會**正確表達自己的情緒狀態**，讓自己或他人可以及時處理負面的情緒。

例如，當孩子與朋友輸了一場遊戲，他可以與家人說出他現時的情緒狀態是「5分」，即很憤怒。若孩子能恰當地表達，家長便可及時安撫孩子，讓他了解比賽輸贏仍正常情況，學習接受比賽中的輸贏，下次可以再嘗試。

### 3. 運用社交故事引導孩子思考他人的渴求、意圖、想法、信念

除了提及過日常生活中的素材，家長也可運用不同的社交情景故事，為孩子透視不同社交場景、他人的行為、感受及想法，以及隱藏的社交常規，教導孩子社交場合中可接受的行為（即：社交常規），安撫、指導及支持孩子。在過程中，家長以故事及傾談方式多討論感受、想法，用「鍾意」、「想」、「諗」、「覺得」、「希望」、「知道」、「估」等詞語，並在故事中加上說話氣泡及想法氣泡，使抽象的內容變得具體，組成問題引導孩子思考及分享。家長可以參考以下例子，為孩子創作切合孩子需要的社交故事，亦可與孩子一起創作，也可以配合不同的相片或圖畫，作視覺提示。



### 4. 了解社交思考策略及交談技巧

最後，家長可參考旁邊的圖表，了解如何利用日常生活中的不同素材或機會，引導孩子進行社交思考，推測他人的想法，從而計劃自己的反應和行為，以及練習與他人對話時的不同技巧，如：開啓話題、延續或維持話題、結束話題等等。

如家長對改善孩子的社交能力有其他疑問，亦可瀏覽以下網址，獲取更多資訊！

1. 共融資料館 社交故事教材介紹

[https://www.hkedcity.net/sen/asd/communication/page\\_5167934525b719397b220000](https://www.hkedcity.net/sen/asd/communication/page_5167934525b719397b220000)

2. 認知策略: 社交情景故事 (Social Story) <http://www.swap.org.hk/cms/node/29>

3. 賽馬會喜伴同行計劃 自閉特色學生小組訓練資源套 (小學版及中學版)

<https://www.socsc.hku.hk/JCA-Connect/resource-package/?lang=zh-hant>