

遊戲目的

「PaMa Kids幼兒發展及親職教育服務計劃」

「保保兒兒猜情尋」身體感覺練習棋，由教育心理學家及資深社工精心設計，希望透過遊戲：

- 1 為親子提供輕鬆、互動的**身體感覺練習體驗**
- 2 鼓勵親子**培養進行身體感覺練習的習慣**
- 3 讓親子透過身體感覺練習，逐步**提升身體覺察以至情緒調節能力**



家長指南

身體感覺練習是提升我們對身體的覺察，以關心及照顧自己的方法之一，遊戲前請參考以下溫馨提示：

- 1 **遊戲不是訓練**，毋須執著幼兒能否完美完成動作。
- 2 即使幼兒暫時對練習未感興趣，家長亦可與孩子一起**純粹享受桌遊的樂趣**，無需勉強孩子進行練習。
- 3 幼兒的專注力因年齡及性格各有差異，家長可按孩子的興趣及能力選擇**適合自己和孩子**的練習融入生活當中。

情緒調節教養小TIPS

幼兒的情緒調節能力，是日後其社會能力、認知學習及心理健康等各方面發展的基礎。

我們的情緒往往受外在環境牽動，並會不自覺地作出慣性反應。如孩子與朋輩之間發生衝突，會立即出手打人；即使家長作為成年人，面對孩子的反叛行為，有時也會按捺不住燥動起來，甚至打罵孩子。



辨別 Recognise

- 認識自己及他人的情緒



理解 Understand

- 理解情緒的起因及影響



標記 Label

- 準確分辨及命名各種情緒



表達 Express

- 能適切及合宜地表達情緒



調節 Regulate

- 活用各種情緒舒緩方法

透過身體感覺練習，跳出慣性反應

身體感覺練習如腹式呼吸或聆聽覺察等，就是邀請我們將專注放於特定的身體感覺上，如嗅覺、觸覺等。透過持續練習，可以加強我們對身體感覺及反應的敏感度。

例如：



當我們察覺到自己出現面紅、耳熱、心跳加速等身體感覺時，能夠意識到自己處於「生氣」的情緒當中，從而提升我們對情緒、想法的覺察力，建立辨別情緒的能力。

而良好的情緒意覺，讓我們即使面對突如其來的狀況或困難，仍然能跳出慣性「反應」，如衝動性的行為，並作出經思考的自主「回應」，以達至情緒調節的效果。



而良好的情緒調節能力，讓我們可自主回應外在環境，取代慣性反應。例如當**兩兄弟發生衝突**，家長可參考耶魯情緒管理中心 (Yale Center for Emotional Intelligence) 提倡的**情緒調節5大核心能力**，協助孩子調節情緒：

讓孩子意識到當下的身體反應，如面紅耳熱、心跳加速，是由自己的情緒所引發。

與孩子討論引發情緒的人和事。是因為哥哥嘲笑自己嗎？每次與哥哥發生衝突，都會特別動氣嗎？

引導孩子準確命名當下的情緒為「憤怒」。

與孩子一起討論及有意識地選擇合宜的表達方式，如同同伴透過協商表達異議。

讓孩子明白情緒沒有分好壞對錯，是自然不過的事。然後，透過日常的示範，讓孩子逐步學習利用適合自己的方法，如呼吸法、注意力轉移策略等，讓自己平靜下來。