



用繪本 與孩子談情緒



復健部語言治療師 許伊婷

孩子的情緒發展是家長關心的重要議題。有時候，像這樣的場景可能並不陌生：

美美正興奮地想要與爸爸媽媽分享剛剛完成的積木城堡，弟弟看到了也想玩姐姐的玩具，開心地走過去卻將積木城堡弄倒了！美美放聲大哭，因為那可是美美花了好多時間才完成的作品……，爸爸媽媽聽到了哭聲趕緊過去詢問美美發生什麼事了？但美美僅是一直哭、一直哭…，過好一陣子情緒才平復下來……，但也不說怎麼了……，讓人不知如何是好。

這種情況讓許多父母感到焦急，但其實，情緒對孩子來說是一個抽象又難以掌握的概念。我們可以透過一些方式，幫助孩子認識和表達自己的情緒，而繪本便是一個很好的工具。

透過共讀陪伴孩子的情緒成長

繪本故事通常深受兒童喜愛，透過各種主題故事、搭配豐富的圖畫，總能吸引許多孩子的目光。而親子共讀是一個簡單但極具影響力的親子活動。它不僅能增進親子間的情感聯繫，還能促進孩子的語言能力。除此之外，我們也可以透過故事情節與孩子自然地探索與情緒相關的議題。進而引導孩子認識情緒、了解情緒以及如何表達不同的情緒。

以下是我們可以透過繪本幫助孩子發展情緒能力的重要面向：

1. 認識情緒：

繪本中的角色及故事情節，父母可以帶領孩子認識各種情緒。例如，透過一本小雞過生日感到開心的情節，可以讓孩子認識什麼是開心、快樂。

又或者透過讀一本關於小兔子害怕黑暗的故事，可以讓孩子認識什麼是害怕。透過故事角色的表情和反應，孩子能更具體地認識情緒及可能的行為。

2. 辨識情緒：

許多繪本會使用生動的插圖來呈現角色的表情，這是幫助孩子學習辨識情緒的好機會。父母可以引導孩子觀察插圖中的角色表情，並詢問：「你覺得這個角色現在是高興還是難過？是生氣還是嫉妒？」透過這樣的互動，孩子能逐漸學會從角色的肢體動作和表情中辨識他人情緒。

3. 理解情緒：

理解情緒需要進一步了解情緒背後的原因。父母可以在共讀時引導孩子思考角色為什麼會感到某種情緒，例如：「小熊為什麼會生氣呢？是因為玩具被搶走了嗎？」協助孩子將情緒伴隨的表情、動作和事件做連結，這有助於孩子了解情緒的背後原因，並開始建立同理心。

4. 表達情緒：

繪本故事提供了許多孩子可能遇到的情境，家長可以藉此教導孩子如何適當地表達感受。例如，當故事角色感到難過時，家長可以說：「如果你也像小豬一樣難過，可以告訴爸爸媽媽，我們會幫助你。」這鼓勵孩子勇敢表達自己。

5. 連結生活經驗：

繪本中的情節有的內容與孩子的生活相似，例如：閱讀到一個關於小豬學習騎腳踏車的故事時，父母可以問：

「你記得你剛剛學習腳踏車時的感覺嗎？那時候常常跌倒，會感到害怕，是不是和故事中的小豬很像？」透過這樣的討論，孩子能更深刻地體會情緒，並學會處理類似的情境。父母也可以邊讀邊問孩子：「你有過像小兔子這樣的感覺嗎？積木被弟弟弄倒覺得很生氣？」透過這樣的討論，孩子更能理解並練習面對類似的情境，讓孩子將情緒概念與自身的經驗聯繫起來，藉由更多的延伸討論。讓孩子從中練習如何表達自己的情緒。

親子共讀不僅是增進語言能力的活動，更是一個幫助孩子認識情緒的好方法。藉由這些小故事，父母可以引導孩子理解、表達並處理情緒，還能與孩子建立更深厚的連結。讓我們透過一本本繪本，陪伴孩子成長，為他們的情緒發展和親子關係打下穩固基礎。

