

## 孩子不开心怎么办？沙头街沙头社区开展亲子活动教你如何管理情绪

为积极响应“社区文明行，同心育亲情”的新时代文明社区理念，7月16日，沙头街妇女联合会、沙头社区居民委员会、沙头街社工服务站在北海村祠堂联合开展了“培养积极情绪 建设积极家庭”亲子活动。



活动现场，社工通过多媒体与亲子互动，将科学实用的积极心理学知识融入到亲子活动中，力避传统刻板的说教式灌输，循循善诱，从热身游戏“松鼠与大树”引导家长融入角色尽情与孩子嬉戏，从中体验到平等、轻松、快乐的家庭氛围。



随后，活动通过运用多媒体影视片段鉴赏，识别情绪，引导亲子家庭提升觉察情绪的能力，通过情绪辨别知识竞赛抢答，让家长探索情绪背后的原因，并了解到孩子消极情绪背后的感受和需求，然后引导亲子家庭使用“情绪温度计”和“情绪红绿灯”管理自己的情绪，学习如何接纳自己的情绪。

活动中，大部分的小朋友表示以前不开心的时候不知道怎么办，现在知道了怎样向父母表达自己的感受，也知道如何转化自己的不开心。另外，家长也表示，要管理好自己的情绪才能建设好家庭，感谢社区提供了这么好的成长平台。



来源：番禺融媒  
文字：何佳静  
图片：何佳静  
通讯员：沙头宣