

e-Map教練指導策略 ECODE

- 第1步：E motion Affirmation 認定情緒
- 第2步：C onsequence Affirmation 認定前因後果
- 第3步：O ptions Affirmation 認定可選擇之出路
- 第4步：D ecision Affirmation 認定行動抉擇
- 第5步：E xpectation Affirmation 認定最終期望後果



第一步：Emotion Affirmation 認定情緒

為何？ 確認現時的情緒，再配合和引證孩子思考和行為表現，就更能夠了解他們的狀況。

如何？ 觀察及聆聽孩子的語言內容，尤其是採用的形容詞和語氣、音調和頻率亦可反映孩子的感受。此外，身體語言對觀察孩子的內心情緒也很有幫助。

教練指導問題參考(Sample Coaching Questions):

- 1. 對於…… 你有何感覺？
- 2. 當…… 那一刻，你有甚麼感覺？
- 3. 你心裡想著甚麼？
- 4. 最能夠形容你那時候的心情，是甚麼形容詞呢？
- 5. 你最渴望發生的事情是甚麼？為甚麼呢？
- 6. 你最不希望發生的事情是甚麼？為甚麼呢？
- 7. 你的意圖是甚麼？
- 8. 如果你的渴望能夠成真，你有何感覺？
- 9. 如果你最不希望發生的事情發生了，你會有何感受？
- 10. 在失望的境況中，你能做些甚麼令自己重拾信心和希望？

