

小学家长教育资源套

帮助子女成为情绪小主人：
如何发展子女的情绪智能？

范畴二：促进儿童健康、愉快及均衡的发展

家长笔记

A. 活动目标

- a) 了解情绪智能的定义和重要性
- b) 掌握帮助子女认识情绪、表达情绪和调节情绪的技巧

B. 活动内容

1. 掌握帮助子女发展情绪智能的技巧，包括认识情绪、表达情绪和调节情绪三大能力。

2. 认识情绪：

家长可以通过以下方法，帮助子女认识情绪：

- 认识情绪词汇
 - 情绪可以大致分为开心、伤心、愤怒和恐惧四种，每种情绪中都有更具体的描述：
 - 开心情绪词汇：兴奋、感恩、满足、平静、自豪、乐观
 - 伤心情绪词汇：难过、失望、内疚、疲累、迷失、孤单
 - 愤怒情绪词汇：生气、憎恨、不公平、受评击、受阻碍、受威胁
 - 恐惧情绪词汇：害怕、担心、紧张、焦虑、坐立不安、不知所措
- 认识不同情绪的面部表情和身体反应
- 认识在哪些情况下可能会出现什么情绪，与子女展开情绪对话。
 - 「你_____（点出子女的表情或身体反应），你是不是想_____？」（推测子女的感受、想法或意图）
 - 例子：「你面红耳热、咬牙切齿，你是不是为了什么事情而感到生气？」
 - 「你看！他_____（点出别人的表情或身体反应），你猜他是否觉得_____？」（引导子女猜想别人的感受、想法或意图）
 - 例子：「你看！他皱起眉毛、偏着嘴巴，你猜他是否觉得很难过？」
 - 「如果_____（描述情景），你觉得他/她会有什么感受和想法？他/她会想做什么？」
 - 例子：「如果你的同学上学迟到了，回到课室时老师已经开始上课，你觉得他会有什么感受和想法？他会想做什么？」

- 运用生活化的场景，例如，在十号风球下：
 - 有人刚下班但没有交通工具回家。你觉得他 / 她会有什么感受和想法？他 / 她会想做什么？
 - 有人家里的窗半夜被打破，玻璃散满一地，雨不停地打进屋里。你觉得他 / 她会有什么感受和想法？他 / 她会想做什么？
 - 有人经营店铺，但店铺因大雨而入水，所有货物都损毁了。你觉得他 / 她会有什么感受和想法？他 / 她会想做什么？

3. 表达情绪：

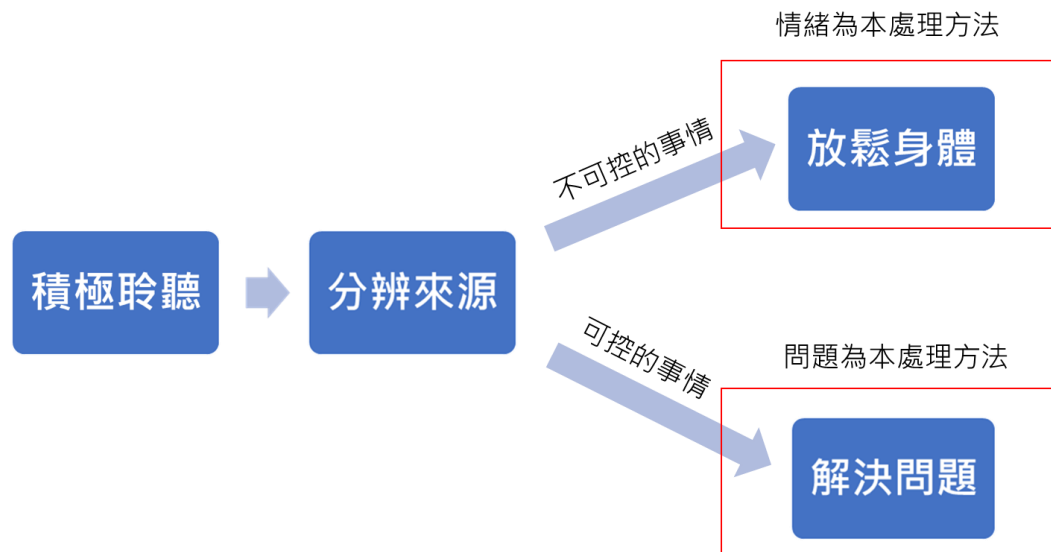
- 表达情绪句式

我感到（情绪词汇说出情绪）+ 因为（情绪背后的原因）

- 家长可以经常在子女面前，运用以上句式表达情绪，藉以鼓励子女要清晰具体去表达情绪。
 - 「我感到难过，因为外婆不小心跌伤了。」
 - 「我感到生气，因为刚刚那个人撞到我但一声不响就走了！」
 - 「我感到坐立不安，因为明天就是公布申请结果的日子！」

4. 调节情绪：

- 家长可以跟随以下流程去帮助子女调节情绪：



- 积极聆听：
 - 家长在子女出现负面情绪时，能够表现冷静的关注，并能够细心聆听及反映子女的情绪及说话内容：

运用情绪词汇说出子女的情绪 + 再说情绪背后的原因

- 家长运用积极聆听时要注意：
 - 身体微微向前倾，保持眼神交流。
 - 留心肢体动作，避免无目的的踱步和表现慌失措的情绪。
 - 暂停批评，暂停批判，尝试全心全意地理解子女的想法和感受。每次至少用一两分钟时间聆听子女的说话。避免在子女未完全表达自己之前开始「训话」或「教育」子女。

- 家长可以通过以下网站，或扫描右边的二维码，收看短片：「管教有难度：处理儿童问题行为方法 -有效沟通：积极聆听」，重温积极聆听技巧：
(<https://www.parent.edu.hk/article/video-listening>)



- 帮助子女分辨压力来源：
 - 有些压力事件是「已成定局」，例如：子女已经很努力练习，但最后还是输了比赛。面对这些不可控的压力事件，家长可以集中帮助子女处理情绪，令子女放松。家长亦可以帮助子女从事情中找出意义，令子女在将来做得更好。这种处理方法可称为「情绪为本」。
 - 相反，有些压力事件是还可以想法子去解决，例如：子女在练习赛中输了，但真正的比赛在下星期进行。面对这些可控的压力事件，家长可以集中帮助子女处理问题本身，包括制定目标、设计时间表、帮助孩子演练和提供反馈等。这处理方法可称为「问题为本」。
 - 更多不可控和可控事情的例子：

不可控的事情 → 可以集中帮助子女放松	可控的事情 → 可以集中帮助子女处理问题本身
▪ 子女已经很努力练习，但最后还是输了比赛，所以感到失望。	▪ 子女在练习赛中输了，感到失望，但真正的比赛在下星期进行。
▪ 子女已经练习了很多次，但仍然为明天的口头报告感到焦虑。	▪ 下星期是口头报告的日子，但子女还没有准备，所以感到焦虑。
▪ 子女在街上被陌生人撞了一下，觉得很生气，但陌生人已经快步离去。	▪ 子女被同班同学抢了笔袋，觉得很生气。
▪ 子女心爱的宠物死了，很是伤心。	▪ 子女心爱的宠物病了，觉得伤心。

- 帮助子女放松身体：
 - 渐进式肌肉松弛法是其中一种常见的放松练习。家长和子女可以有系统地绷紧和放松不同的肌肉组群，同时集中注意肌肉的感觉。这样可以渐渐放松整个身体。
 - 家长可以通过以下网站，或描述右边的二维码，收看短片：「渐进式肌肉松弛练习」，与子女一起尝试渐进式肌肉松弛练习：（[连结](#)）



- 帮助子女解决问题：
 - 家长可以运用解难四部曲，帮助子女解决问题：

步骤	例子		
i. 界定问题	笔袋被同学抢了。		
ii. 寻求方法	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 方法一：我可以告诉老师。 ▪ 方法二：我又可以直接向同学要回我的笔袋。 ▪ 方法三：我亦可以买一个新笔袋。 		
iii. 设想后果	解决方法	好处	坏处
	方法一	老师会替我主持公道	老师一走开同学又可能会再抢我的笔袋
	方法二	我可以独立处理问题	我没有把握能说服同学，或无法取回笔袋
	方法三	我不用与人正面冲突	自己要花费零用钱
iv. 作出决定	第二个方法似乎最好，因为我可以自己解决问题，不用依赖老师又不用逃避。		

- 运用了解难四部曲与子女沟通后，家长仍需要继续跟进实践的技巧。例如，子女决定直接向同学要求取回笔袋，子女可能不懂得如何去表达要

求，需要家长在家帮忙练习。又例如，如果子女开口向同学表达求后，仍被拒绝，未能取回笔袋，家长仍需与子女商讨对策。