

小学家长教育资源套

帮助孩子成为情绪小主人： 如何发展子女的情绪智能？

亲子活动

亲子活动 1：与子女展开情绪对话

目的：

1. 协助家长掌握与子女展开情绪对话的技巧。
2. 协助家长透过情绪对话的技巧培养子女的同理心。

内容指示：

1. 同理心和其他技巧一样，需要学习和练习，才可以运用自如。所以家长可以在家多通过不同情景，帮助子女代入他人的角色，从他人的角度出发，尝试了解他人的感受、想法和意图。同理心较高的人，在社交能力和利他行为两方面都有较好的发展。
2. 运用「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？」，与子女展开情绪对话。留意子女的响应，是否包含当事人的感受、想法和意图。按照子女的响应，进一步讨论子女一些过去的经验，加强子女对情绪的认识和对其他人的同理心。

练习：

情境	当事人的感受、想法和意图
----	--------------

1. 「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 / 她会有什么感受和想法？他 / 她当刻最想做什么？」	
2. 「如果哥哥的新手表被同学弄跌而损坏了，你觉得他会有什么感受和想法？他当刻最想做什么？」	
3. 「如果你的同学因为生病而未能参与一年一度的学校旅行，你觉得他 / 她会有什么感受和想法？他 / 她当刻最想做什么？」	
4. 「如果妹妹把功课袋遗留在巴士上，你觉得当她回到学校发现时，会有什么感受和想法？她当刻最想做什么？」	
5. 「如果你最好的朋友输了一场很重要的比赛，你觉得他 / 她会有什么感受和想法？他 / 她当刻最想做什么？」	
6. 「如果你最好的朋友被老师误会了违反校规而受到惩罚，你觉得他 / 她会有什么感受和想法？他 / 她当刻最想做什么？」	
7. 「如果爸爸每天在外努力工作，回家后问子女今天过得怎样，但子女只是冷淡响应，你觉得他 / 她会有什么感受和想法？他 / 她当刻最想做什么？」	
8. 「如果婆婆平时很喜欢用手机与家人	

联系，但今天手机突然坏了，你觉得他 / 她会有什么感受和想法？他 / 她当刻最想做什么？」	
---	--

小学家长教育资源套

帮助孩子成为情绪小主人：
如何发展子女的情绪智能？

亲子活动

亲子活动 2：渐进式肌肉松弛练习

目的：

为子女提供简易可行的方法，透过肌肉的收紧与松弛，帮助到子女学习放松及感受平静的感觉。

内容指示：

1. 当子女感到负面情绪时，家长单单在口头上叫子女「放松一点」，其实用处不大。相反，如果家长可以提供简易可行的方法，与子女一起进行，这样才可以真正帮助子女学习放松及感受平静的感觉。
2. 渐进式肌肉松弛法是一种常见的放松技巧。家长和子女可以透过有系统地练习收紧和放松不同的肌肉组群，同时集中感受肌肉当刻的感觉，这样可以渐渐放松整个身体。家长可以通过以下网站，或扫描右边的二维码，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](#)）



注意事项：

家长需尽量陪同子女一起练习，透过口头提示帮助子女进行渐进式肌肉松弛练习，亦需按子女的年纪和需要调整指示。如果家长或子女感到十分疼痛，应该慢慢放松肌肉，无需勉强自己。

练习指示：

1. 如果你有对象放在腿上，请你将物件移开，并将两只脚掌都平放于地上。
2. 请你坐直身体，但不要将背脊靠在椅背上。
3. 如果你觉得适合，可以闭上眼睛。
4. 接下来我想请你尽量跟着我的指示去做，将注意集中于身体的不同部位。如果有任何动作令到你觉得非常不舒服，请你慢慢停止这个动作，无需勉强自己。
5. （动作一：放松脚踝）脚踝保持着地，提高脚指，感受脚踝绷紧的感觉，维持这个动作 10 秒钟。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。请你慢慢放松，将整个脚掌平放于地上。你刚才能够感受到脚踝绷紧和放松的分别吗？接下来我们会逐步绷紧和放松身体的不同部份。
6. （动作二：放松小腿）提高小腿，脚掌尽量向下，脚尖向前伸。感受小腿绷紧的感觉，维持这个动作 10 秒钟。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。请你慢慢放松，将整个脚掌平放于地上。
7. （动作三：放松大腿及小腿）提高小腿，脚尖尽量向天花板，感受大腿与小腿绷紧的感觉，维持这个动作 10 秒钟。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。请你慢慢放松，将整个脚掌平放于地上。
8. （动作四：放松腹部）收紧腹部肌肉，好像要把肚脐移向身体里面，移向背脊一样。感受腹部绷紧的感觉，维持这个动作 10 秒钟。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。请你慢慢放松，让腹部回复平时的状态。回想腹部收紧与放松的分别。
9. （动作五：放松膊头）将两边膊头向上提升，好像要将膊头提到耳朵的位置一样。感受膊头绷紧的感觉，维持这个动作 10 秒钟。一、二、三、

四、五、六、七、八、九、十。请你慢慢放松，慢慢让膊头移到平时的位置。

10. (动作六：放松背部) 坐直身体，感觉好像自己身体有一条线，穿过整条脊骨，将身体连向天花板一样。现在，将两边膊头向后移，保持身体挺直，你应该感到膊头和背部的肌肉渐渐绷紧，维持这个动作 10 秒钟。

一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。请你慢慢放松，慢慢让膊头移到平时的位置。感受膊头和背脊放松的感觉。

11. (动作七：放松手部) 将手放于大腿上，手心向着天花板。现在，合起手指，握成拳头，感受手部绷紧的感觉，维持这个动作 10 秒钟。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。请你慢慢放松，打开拳头，手心向着天花板。

12. (动作八：放松手臂) 重新合起手指，握成拳头，然后屈起手臂，将拳头移向腮部位置，贴近身体，感受二头肌和前臂绷紧的感觉，维持这个动作 10 秒钟。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。请你慢慢放松，放松手臂，打开拳头，将手重新放于大腿上，手心向着天花板。

13. (动作九：放松面部) 用力合上眼睛，用力合上嘴巴，然后用力将五官向正中间挤，感受面部绷紧的感觉，维持这个动作 10 秒钟。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。请你慢慢放松，让五官重新舒展，好像平时一样。