

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？

范畴二：促进儿童健康、愉快及均衡的发展

活动大纲

1. 活动名称

帮助孩子成为情绪小主人：如何发展子女的情绪智能

2. 对象

子女就读小学的家长

3. 时间

本活动所需时间约 90 分钟

4. 活动形式

讲解、讨论、角色扮演、体验学习、观看短片

5. 活动目标

透过活动，家长能够：

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

6. 活动程序

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
1	5	引起动机	<ul style="list-style-type: none">• 简介主题及内容• 介绍情绪智能的定义• 分享研究数据，协助家长了解情绪智能的重要性，以及掌握帮助孩子发展情绪智能的技巧。	<ul style="list-style-type: none">• 讲解	<ul style="list-style-type: none">• 投影片 (2-4 页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
2	25	认识情绪	<ul style="list-style-type: none"> • 协助家长掌握认识情绪的三个主要技巧，包括： <ul style="list-style-type: none"> ○ 认识情绪词汇 ○ 认识不同情绪的面部表情和身体反应 ○ 展开情绪对话 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 讨论 • 角色扮演 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片 (5-13页) • 情绪对话练习
2a	5	认识情绪词汇	<ul style="list-style-type: none"> • 认识情绪词汇： <ul style="list-style-type: none"> ○ 邀请家长讲述彩虹的颜色，并引导家长思考：「你觉得你的孩子能够讲述彩虹的颜色吗？如果你的孩子从来没有听过别人提及彩虹的颜色，你觉得他能描述彩虹颜色的名字吗？」 ○ 讲解运用不同情绪词汇的重要性。 ○ 介绍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。 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 讨论 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片 (5-6页)

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
2b	10	认识不同情绪的面部表情和身体反应	<ul style="list-style-type: none"> • 认识不同情绪的面部表情和身体反应： <ul style="list-style-type: none"> ○ 邀请家长描述愤怒的面部表情和身体反应。 ○ 说明觉察情绪的重要性，例如：「当我们感到很生气，心跳得很快、身体很热，很想大叫大嚷时，最好的处理方法可能是让自己离开现场，冷静下来。」 ○ 二人小组讨论： <ul style="list-style-type: none"> ▪ 请家长与邻座一起探讨伤心和害怕时的面部表情和身体反应。 ▪ 导师邀请家长分享讨论成果并作小结。 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 讨论 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片 (7-9页)
2c	10	认识不同情况下可能会出现的情绪	<ul style="list-style-type: none"> • 认识不同情况下可能会出现的情绪： <ul style="list-style-type: none"> ○ 鼓励家长帮助子女观察自己和别人的表情和反应，并猜想自己和别人的感受、想法和意图。 ○ 角色扮演： <ul style="list-style-type: none"> ▪ 导师展示三个十号风球下的情境，与家长一起进行练习（投影片13页）。 ▪ 邀请家长扮演子女。 ▪ 导师引导家长回应。 ○ 导师鼓励家长于家中运用情绪对话练习，与子女展开情绪对话，加强子女对情绪的认识。 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 角色扮演 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片 (10-13页) • 情绪对话练习

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
3	10	表达情绪	<ul style="list-style-type: none"> 协助家长认识运用语言表达情绪的重要性和技巧 	<ul style="list-style-type: none"> 讲解 讨论 	<ul style="list-style-type: none"> 投影片 (14页) 表达情绪句式
3a	10	表达情绪的重要性 和技巧	<ul style="list-style-type: none"> 引导家长认识运用语言表达情绪的重要性： <ul style="list-style-type: none"> 向家长提问有没有遇过子女不停哭闹，但又说不出原因，所以家长难以帮助子女的情况。 向家长提问子女能否经常运用言语形容自己的情绪。 阐述子女未能运用语言去表达情绪的可能原因，如下： <ul style="list-style-type: none"> 未能掌握足够的情绪词汇 表达情绪后遇到不良的响应，如： <ul style="list-style-type: none"> 漠视（如：没有回应） 嘲笑（如：故意扭曲内容作为笑柄或以取笑方式响应） 惩罚（如：家长说：「男孩子是不会害怕的！」或「你在这样不高兴，我们便回家不再玩了！」。） 协助家长明白运用下列句式去帮助子女表达情绪：「我感到_____，因为_____。」 鼓励家长平时多在子女面前，运用此句式表达情 	<ul style="list-style-type: none"> 讲解 讨论 	<ul style="list-style-type: none"> 投影片 (14页) 表达情绪句式

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
			绪，例如： <ul style="list-style-type: none"> ○ 「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	45	调节情绪	<ul style="list-style-type: none"> • 协助家长认识帮助子女调节情绪的四种主要方法： <ul style="list-style-type: none"> ○ 运用积极聆听 ○ 分辨压力来源 ○ 放松身体 ○ 解决问题 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 讨论 • 角色扮演 • 体验学习 • 观看短片 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片 (15-23页) • 积极聆听练习 • 短片: 卫生署学生健康服务渐进式肌肉松弛练习 (连结)
4a	15	积极聆听	<ul style="list-style-type: none"> • 运用积极聆听： <ul style="list-style-type: none"> ○ 请家长分享一件不如意的往事。导师实时运用「积极聆听」，说出家长的情绪和说出情绪背后的原因。帮助家长体会积极聆听的好处。 ○ 运用积极聆听练习，帮助家长掌握技巧。 ○ 角色扮演： <ul style="list-style-type: none"> ▪ 邀请家长扮演子女 ▪ 导师扮演家长，带领完成一至两项处境作示范。 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 讨论 • 角色扮演 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片 (15-16页) • 积极聆听练习

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
4b	5	分辨压力来源	<ul style="list-style-type: none"> • 分辨压力来源： <ul style="list-style-type: none"> ○ 请家长分辨两种负面事件，帮助参加者明白，有些压力事件是「已成定局」（如：子女已经很努力练习，但最后还是输了比赛），有些压力事件是还可以想办法去解决（如：子女在练习赛中输了，但真正的比赛在下星期进行）。 ○ 处理不可以控制的压力事件时，可以着力帮助子女放松身体，而处理可以控制的压力事件，则可以着力帮助子女解决问题。 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 讨论 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片（17-18页）
4c	15	放松身体	<ul style="list-style-type: none"> • 帮助子女放松身体： <ul style="list-style-type: none"> ○ 与家长一起进行渐进式肌肉松弛练习。（导师可按需要自行调整渐进式肌肉松弛练习指示）。 ○ 提醒家长，刚才练习的版本针对成人而设。家长可以在家通过短片《渐进式肌肉松弛练习》与子女一起练习。 	<ul style="list-style-type: none"> • 体验学习 • 观看短片 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片（19页） • 短片: 卫生署学生健康服务渐进式肌肉松弛练习（连结）

环节	时间 (分钟)	主题	内容	活动形式	资源/教具
4d	10	解决问题	<ul style="list-style-type: none"> • 帮助子女解决问题： <ul style="list-style-type: none"> ○ 向家长提问：「如果你的子女的笔袋被同学抢了，你猜想你的子女会如何解决问题？」 ○ 介绍解难四部曲： <ul style="list-style-type: none"> ▪ 界定问题 ▪ 寻求方法 ▪ 设想后果 ▪ 作出决定 ○ 利用子女被同学抢了笔袋的例子，展示如果运用解难四部曲去解决问题。 ○ 提醒家长，运用解难四部曲与子女沟通后，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，子女向同学表达要求后，仍被拒绝，未能取回笔袋，家长仍需与子女商讨对策。 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 • 讨论 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片 (20-23页)
5	5	总结	<ul style="list-style-type: none"> • 总结讲座内容 • 填写评估问卷 	<ul style="list-style-type: none"> • 讲解 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片 (24页)