

## 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"><li>• 简介主题及内容</li><li>• 介绍情绪智能的定义</li><li>• 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。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 讲解</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 投影片 (2-4 页)</li></ul>

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"> <li>• 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"> <li>○ 认识情绪词汇</li> <li>○ 认识不同情绪的面部表情和身体反应</li> <li>○ 展开情绪对话</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讲解</li> <li>• 讨论</li> <li>• 角色扮演</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 投影片 (5-13页)</li> <li>• 情绪对话练习</li> </ul>
2a	5	认识情绪词汇	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 认识情绪词汇：               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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？」</li> <li>○ 讲解运用不同情绪词汇的重要性。</li> <li>○ 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。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讲解</li> <li>• 讨论</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 投影片 (5-6页)</li> </ul>

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"> <li>• 认识不同情绪的面部表情和身体反应：               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 邀请家长描述愤怒的面部表情和身体反应。</li> <li>○ 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。」</li> <li>○ 二人小组讨论：                   <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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。</li> <li>▪ 导师邀请家长分享讨论成果并作小结。</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讲解</li> <li>• 讨论</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 投影片 (7-9页)</li> </ul>
2c	10	认识不同情况下可能会出现的情绪	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 认识不同情况下可能会出现的情绪：               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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。</li> <li>○ 角色扮演：                   <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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）。</li> <li>▪ 邀请家长扮演子女。</li> <li>▪ 导师引导家长回应。</li> </ul> </li> <li>○ 导师鼓励家长于家中运用<b>情绪对话练习</b>，与子女展开情绪对话，加强子女对情绪的认识。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讲解</li> <li>• 角色扮演</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 投影片 (10-13页)</li> <li>• 情绪对话练习</li> </ul>

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"> <li>协助家长认识运用语言表达情绪的重要性和技巧</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>讲解</li> <li>讨论</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>投影片 (14页)</li> <li>表达情绪句式</li> </ul>
3a	10	表达情绪的重要性 和技巧	<ul style="list-style-type: none"> <li>引导家长认识运用语言表达情绪的重要性： <ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>向家长提问子女能否经常运用言语形容自己的情绪。</li> </ul> </li> <li>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"> <li>未能掌握足够的情绪词汇</li> <li>表达情绪后遇到不良的响应，如： <ul style="list-style-type: none"> <li>漠视（如：没有回应）</li> <li>嘲笑（如：故意扭曲内容作为笑柄或以取笑方式响应）</li> <li>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！」。）</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>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_____。」</li> <li>鼓励家长平时多在子女面前，运用此句式表达情</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>讲解</li> <li>讨论</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>投影片 (14页)</li> <li>表达情绪句式</li> </ul>

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"> <li>○ 「我感到难过，因为外婆不小心跌伤了。」</li> <li>○ 「我感到生气，因为刚刚那个人撞到我但一声不响就走了！」</li> <li>○ 「我感到坐立不安，因为明天就是公布申请结果的日子！」</li> </ul>		
4	45	调节情绪	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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"> <li>○ 运用积极聆听</li> <li>○ 分辨压力来源</li> <li>○ 放松身体</li> <li>○ 解决问题</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讲解</li> <li>• 讨论</li> <li>• 角色扮演</li> <li>• 体验学习</li> <li>• 观看短片</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 投影片 (15-23页)</li> <li>• 积极聆听练习</li> <li>• 短片: 卫生署学生健康服务渐进式肌肉松弛练习 (<a href="#">连结</a>)</li> </ul>
4a	15	积极聆听	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 运用积极聆听：               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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。</li> <li>○ 运用积极聆听练习，帮助家长掌握技巧。</li> <li>○ 角色扮演：                   <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 邀请家长扮演子女</li> <li>▪ 导师扮演家长，带领完成一至两项处境作示范。</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讲解</li> <li>• 讨论</li> <li>• 角色扮演</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 投影片 (15-16页)</li> <li>• 积极聆听练习</li> </ul>

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"> <li>• 分辨压力来源：               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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）。</li> <li>○ 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。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讲解</li> <li>• 讨论</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 投影片（17-18页）</li> </ul>
4c	15	放松身体	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 帮助子女放松身体：               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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<b>渐进式肌肉松弛练习指示</b>）。</li> <li>○ 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。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 体验学习</li> <li>• 观看短片</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 投影片（19页）</li> <li>• 短片: 卫生署学生健康服务渐进式肌肉松弛练习（<a href="#">连结</a>）</li> </ul>

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"> <li>• 帮助子女解决问题： <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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？」</li> <li>○ 介绍解难四部曲： <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 界定问题</li> <li>▪ 寻求方法</li> <li>▪ 设想后果</li> <li>▪ 作出决定</li> </ul> </li> <li>○ 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。</li> <li>○ 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。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讲解</li> <li>• 讨论</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 投影片 (20-23页)</li> </ul>
5	5	总结	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 总结讲座内容</li> <li>• 填写评估问卷</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 讲解</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 投影片 (24页)</li> </ul>