

## 小學家長教育資源套

幫助子女成為情緒小主人：如何發展子女的情緒智能？

範疇二：促進兒童健康、愉快及均衡的發展

### 簡介

愈來愈多家長認同子女擁有穩定的情緒的重要性。情緒智能高的孩子，不但更受同儕歡迎，在學業成績和行為適應上都有更好的表現。這活動的目的是介紹情緒智能，幫助家長掌握支援子女情緒發展的技巧，引導子女認識、表達和調節情緒，讓子女成為情緒的主人。