

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

家長筆記

A. 活動目標

- a) 了解情緒智能的定義和重要性
- b) 掌握幫助子女認識情緒、表達情緒和調節情緒的技巧

B. 活動內容

1. 掌握幫助子女發展情緒智能的技巧，包括認識情緒、表達情緒和調節情緒三大能力。
2. 認識情緒：

家長可以通過以下方法，幫助子女認識情緒：

- 認識情緒詞彙
 - 情緒可以大致分為開心、傷心、憤怒和恐懼四種，每種情緒中都有更具體的描述：
 - 開心情緒詞彙：興奮、感恩、滿足、平靜、自豪、樂觀
 - 傷心情緒詞彙：難過、失望、內疚、疲累、迷失、孤單
 - 憤怒情緒詞彙：生氣、憎恨、不公平、受評擊、受阻礙、受威脅
 - 恐懼情緒詞彙：害怕、擔心、緊張、焦慮、坐立不安、不知所措
- 認識不同情緒的面部表情和身體反應
- 認識在哪些情況下可能會出現什麼情緒，與子女展開情緒對話。
 - 「你_____（點出子女的表情或身體反應），你是不是想_____？」（推測子女的感受、想法或意圖）
 - 例子：「你面紅耳熱、咬牙切齒，你是不是為了什麼事情而感到生氣？」
 - 「你看！他_____（點出別人的表情或身體反應），你猜他是否覺得_____？」（引導子女猜想別人的感受、想法或意圖）
 - 例子：「你看！他皺起眉毛、偏著嘴巴，你猜他是否覺得很難過？」
 - 「如果_____（描述情景），你覺得他／她會有什麼感受和想法？他／她會想做什麼？」
 - 例子：「如果你的同學上學遲到了，回到課室時老師已經開始上課，你覺得他會有什麼感受和想法？他會想做什麼？」
- 運用生活化的場景，例如，在十號風球下：
 - 有人剛下班但沒有交通工具回家。你覺得他／她會有什麼感受和想法？

- 他／她會想做什麼？
- 有人家裡的窗半夜被打破，玻璃散滿一地，雨不停地打進屋裡。你覺得他／她會有什麼感受和想法？他／她會想做什麼？
- 有人經營店舖，但店舖因大雨而入水，所有貨物都損毀了。你覺得他／她會有什麼感受和想法？他／她會想做什麼？

3. 表達情緒：

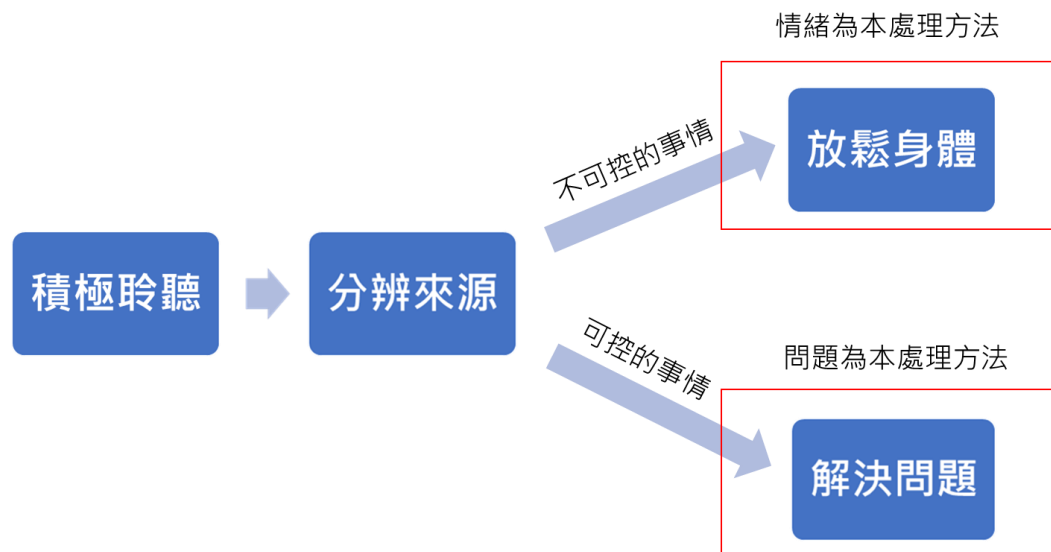
- 表達情緒句式

我感到（情緒詞彙說出情緒）+ 因為（情緒背後的原因）

- 家長可以經常在子女面前，運用以上句式表達情緒，藉以鼓勵子女要清晰具體去表達情緒。其中一個方法，就是家長自己多在子女面前，運用句式表達情緒。
 - 「我感到難過，因為外婆不小心跌傷了。」
 - 「我感到生氣，因為剛剛那個人撞到我但一聲不響就走了！」
 - 「我感到坐立不安，因為明天就是公佈申請結果的日子！」

4. 調節情緒：

- 家長可以跟隨以下流程去幫助子女調節情緒：



- 積極聆聽：
 - 家長在子女出現負面情緒時，能夠表現冷靜的關注，並能夠細心聆聽及反映子女的情緒及說話內容：

運用情緒詞彙說出子女的情緒 + 再說出情緒背後的原因

- 家長運用積極聆聽時要注意：
 - 身體微微向前傾，保持眼神交流。
 - 留心肢體動作，避免無目的的踱步和表現慌失措的情緒。
 - 暫停批評，暫停批判，嘗試全心全意地理解子女的想法和感受。每次至少用一兩分鐘時間聆聽子女的說話。避免在子女未完全表達自己之前開始「訓話」或「教育」子女。

- 家長可以通過以下網站，或掃描右邊的二維碼，收看短片：「管教有難度：處理兒童問題行為方法 –有效溝通：積極聆聽」，重溫積極聆聽技巧：

(<https://www.parent.edu.hk/article/video-listening>)



- 幫助子女分辨壓力來源：
 - 有些壓力事件是「已成定局」，例如：子女已經很努力練習，但最後還是輸了比賽。面對這些不可控的壓力事件，家長可以集中幫助子女處理情緒，令子女放鬆。家長亦可以幫助子女從事情中找出意義，令子女在將來做得更好。這種處理方法可稱為「情緒為本」。
 - 相反，有些壓力事件是還可以想法子去解決，例如：子女在練習賽中輸了，但真正的比賽在下星期進行。面對這些可控的壓力事件，家長可以集中幫助子女處理問題本身，包括制定目標、設計時間表、幫助孩子演練和提供反饋等。這處理方法可稱為「問題為本」。
 - 更多不可控和可控事情的例子：

不可控的事情 → 可以集中幫助子女放鬆	可控的事情 → 可以集中幫助子女處理問題本身
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 子女已經很努力練習，但最後還是輸了比賽，所以感到失望。 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 子女在練習賽中輸了，感到失望，但真正的比賽在下星期進行。
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 子女已經練習了很多次，但仍然為明天的口頭報告感到焦慮。 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 下星期是口頭報告的日子，但子女還沒有準備，所以感到焦慮。
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 子女在街上被陌生人撞了一下，覺得很生氣，但陌生人已經快步離去。 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 子女被同班同學搶了筆袋，覺得很生氣。
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 子女心愛的寵物死了，很是傷心。 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 子女心愛的寵物病了，覺得傷心。

- 幫助子女放鬆身體：
 - 漸進式肌肉鬆弛法是其中一種常見的放鬆技巧。家長和子女可以有系統地繃緊和放鬆不同的肌肉組群，同時集中注意肌肉的感覺。這樣可以漸漸放鬆整個身體。

- 家長可以通過以下網站，或描述右邊的二維碼，收看短片：「漸進式肌肉鬆弛練習」，與子女一起嘗試漸進式肌肉鬆弛練習：

(<http://tiny.cc/1t7dvz>)



- 幫助子女解決問題：
 - 家長可以運用解難四部曲，幫助子女解決問題：

步驟	例子		
i. 界定問題	筆袋被同學搶了。		
ii. 尋求方法	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 方法一：我可以告訴老師。 ▪ 方法二：我又可以直接向同學要回我的筆袋。 ▪ 方法三：我亦可以買一個新筆袋。 		
iii. 設想後果	解決方法	好處	壞處
	方法一	老師會替我主持公道	老師一走開同學又可能會再搶我的筆袋
	方法二	我可以獨立處理問題	我沒有把握能說服同學，或無法取回筆袋
	方法三	我不用與人正面衝突	自己要花費零用錢
iv. 作出決定	第二個方法似乎最好，因為我可以自己解決問題，不用依賴老師又不用逃避。		

- 運用了解難四部曲與子女溝通後，家長仍需要繼續跟進實踐的技巧。例如，子女決定直接向同學要求取回筆袋，子女可能不懂得如何去表達要求，需要家長在家幫忙練習。又例如，如果子女開口向同學表達求後，仍被拒絕，未能取回筆袋，家長仍需與子女商討對策。