

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？

親子活動

親子活動 1：與子女展開情緒對話

目的：

1. 協助家長掌握與子女展開情緒對話的技巧。
2. 協助家長透過情緒對話的技巧幫助子女提升同理心。

內容指示：

1. 同理心和其他技巧一樣，需要學習和練習，才可以運用自如。所以家長可以在家多通過不同情景，幫助子女代入他人的角色，從他人的角度出發，嘗試了解他人的感受、想法和意圖。同理心較高的人，在社交能力和利他行為兩方面都有較好的發展。
2. 運用「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？」，與子女展開情緒對話。留意子女的回應，是否包含當事人的感受、想法和意圖。按照子女的回應，進一步討論子女一些過去的經驗，加強子女對情緒的認識和對其他人的同理心。

練習：

情景	當事人的感受、想法和意圖
1. 「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／她會有什麼感受和想法？他／她當刻最想做什麼？」	

<p>2. 「如果哥哥的新手錶被同學弄跌而損壞了，你覺得他會有什麼感受和想法？他當刻最想做什麼？」</p>	
<p>3. 「如果你的同學因為生病而未能參與一年一度的學校旅行，你覺得他／她會有什麼感受和想法？他／她當刻最想做什麼？」</p>	
<p>4. 「如果妹妹把功課袋遺留在巴士上，你覺得當她回到學校發現時，會有什麼感受和想法？她當刻最想做什麼？」</p>	
<p>5. 「如果你最好的朋友輸了一場很重要的比賽，你覺得他／她會有什麼感受和想法？他／她當刻最想做什麼？」</p>	
<p>6. 「如果你最好的朋友被老師誤會了違反校規而受到懲罰，你覺得他／她會有什麼感受和想法？他／她當刻最想做什麼？」</p>	
<p>7. 「如果爸爸每天在外努力工作，回家後問子女今天過得怎樣，但子女只是冷淡回應，你覺得他／她會有什麼感受和想法？他／她當刻最想做什麼？」</p>	
<p>8. 「如果婆婆平時很喜歡用手機與家人聯繫，但今天手機突然壞了，你覺得他／她會有什麼感受和想法？他／她當刻最想做什麼？」</p>	

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？

親子活動

親子活動 2：漸進式肌肉鬆弛練習

目的：

為子女提供簡易可行的方法，透過肌肉的收緊與鬆弛，幫助到子女學習放鬆及感受平靜的感覺。

內容指示：

1. 當子女感到負面情緒時，家長單單在口頭上叫子女「放鬆一點」，其實用處不大。相反，如果家長可以提供簡易可行的方法，與子女一起進行，這樣才可以真正幫助子女學習放鬆及感受平靜的感覺。
2. 漸進式肌肉鬆弛法是一種常見的放鬆技巧。家長和子女可以透過有系統地練習收緊和放鬆不同的肌肉組群，同時集中感受肌肉當刻的感覺，這樣可以漸漸放鬆整個身體。家長可以通過以下網站，或掃描右邊的二維碼，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>)



注意事項：

家長需儘量陪同子女一起練習，透過口頭提示幫助子女進行漸進式肌肉鬆弛練習，亦需按子女的年紀和需要調整指示。如果家長或子女感到十分疼痛，應該慢慢放鬆肌肉，無需勉強自己。

練習指示：

1. 如果你有物件放在腿上，請你將物件移開，並將兩隻腳掌都平放於地上。
2. 請你坐直身體，但不要將背脊靠在椅背上。
3. 如果你覺得適合，可以閉上眼睛。
4. 接下來我想請你盡量跟著我的指示去做，將注意集中於身體的不同部位。如果有任何動作令到你覺得非常不舒服，請你慢慢停止這個動作，無需勉強自己。
5. （動作一：放鬆腳踝）腳踝保持著地，提高腳指，感受腳踝繃緊的感覺，維持這個動作 10 秒鐘。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。請你慢慢放鬆，將整個腳掌平放於地上。你剛才能夠感受到腳踝繃緊和放鬆的分別嗎？接下來我們會逐步繃緊和放鬆身體的不同部份。
6. （動作二：放鬆小腿）提高小腿，腳掌盡量向下，腳尖向前伸。感受小腿繃緊的感覺，維持這個動作 10 秒鐘。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。請你慢慢放鬆，將整個腳掌平放於地上。
7. （動作三：放鬆大腿及小腿）提高小腿，腳尖盡量向天花板，感受大腿與小腿繃緊的感覺，維持這個動作 10 秒鐘。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。請你慢慢放鬆，將整個腳掌平放於地上。
8. （動作四：放鬆腹部）收緊腹部肌肉，好像要把肚臍移向身體裡面，移向背脊一樣。感受腹部繃緊的感覺，維持這個動作 10 秒鐘。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。請你慢慢放鬆，讓腹部回復平時的狀態。回想腹部收緊與放鬆的分別。
9. （動作五：放鬆膊頭）將兩邊膊頭向上提升，好像要將膊頭提到耳朵的位置一樣。感受膊頭繃緊的感覺，維持這個動作 10 秒鐘。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。請你慢慢放鬆，慢慢讓膊頭移到平時的位置。
10. （動作六：放鬆背部）坐直身體，感覺好像自己身體有一條線，穿過整條脊骨，將身體連向天花板一樣。現在，將兩邊膊頭向後移，保持身體挺直，你應該感到膊頭和背部的肌肉漸漸繃緊，維持這個動作 10 秒鐘。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。請你慢慢放鬆，慢慢讓膊頭移到平時的位置。感受膊頭和背脊放鬆的感覺。
11. （動作七：放鬆手部）將手放於大腿上，手心向著天花板。現在，合起手指，握成拳頭，感受手部繃緊的感覺，維持這個動作 10 秒鐘。一、二、

三、四、五、六、七、八、九、十。請你慢慢放鬆，打開拳頭，手心向著天花板。

12. (動作八：放鬆手臂) 重新合起手指，握成拳頭，然後屈起手臂，將拳頭移向腮部位置，貼近身體，感受二頭肌和前臂繃緊的感覺，維持這個動作 10 秒鐘。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。請你慢慢放鬆，放鬆手臂，打開拳頭，將手重新放於大腿上，手心向著天花板。
13. (動作九：放鬆面部) 用力合上眼睛，用力合上嘴巴，然後用力將五官向正中間擠，感受面部繃緊的感覺，維持這個動作 10 秒鐘。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。請你慢慢放鬆，讓五官重新舒展，好像平時一樣。