

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

活動大綱

1. 活動名稱

幫助子女成為情緒小主人：如何發展子女的情緒智能

2. 對象

子女就讀小學的家長

3. 時間

本活動所需時間約 90 分鐘

4. 活動形式

講解、討論、角色扮演、體驗學習、觀看短片

5. 活動目標

透過活動，家長能夠：

- 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

6. 活動程序

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
1	5	引起動機	<ul style="list-style-type: none">• 簡介主題及內容• 介紹情緒智能的定義• 分享研究數據，協助家長了解情緒智能的重要性，以及掌握幫助子女發展情緒智能的技巧。	<ul style="list-style-type: none">• 講解	<ul style="list-style-type: none">• 投影片 (2-4 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
2	25	認識情緒	<ul style="list-style-type: none"> • 協助家長掌握認識情緒的三個主要技巧，包括： <ul style="list-style-type: none"> ○ 認識情緒詞彙 ○ 認識不同情緒的面部表情和身體反應 ○ 展開情緒對話 	<ul style="list-style-type: none"> • 講解 • 討論 • 角色扮演 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片 (5-13 頁) • 情緒對話練習
2a	5	認識情緒詞彙	<ul style="list-style-type: none"> • 認識情緒詞彙： <ul style="list-style-type: none"> ○ 邀請家長講述彩虹的顏色，並引導家長思考：「你覺得你的孩子能夠講述彩虹的顏色嗎？如果你的孩子從來沒有聽過別人提及彩虹的顏色，你覺得他能描述彩虹顏色的名字嗎？」 ○ 講解運用不同情緒詞彙的重要性。 ○ 介紹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。 	<ul style="list-style-type: none"> • 講解 • 討論 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片 (5-6 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
2b	10	認識不同情緒的面部表情和身體反應	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識不同情緒的面部表情和身體反應： <ul style="list-style-type: none"> ○ 邀請家長描述憤怒的面部表情和身體反應。 ○ 說明覺察情緒的重要性，例如：「當我們感到很生氣，心跳得很快、身體很熱，很想大叫大嚷時，最好的處理方法可能是讓自己離開現場，冷靜下來。」 ○ 二人小組討論： <ul style="list-style-type: none"> ▪ 請家長與鄰座一起探討傷心和害怕時的面部表情和身體反應。 ▪ 導師邀請家長分享討論成果並作小結。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解 ● 討論 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片 (7-9 頁)
2c	10	認識不同情況下可能會出現的情緒	<ul style="list-style-type: none"> ● 認識不同情況下可能會出現的情緒： <ul style="list-style-type: none"> ○ 鼓勵家長幫助子女觀察自己和別人的表情和反應，並猜想自己和別人的感受、想法和意圖。 ○ 角色扮演： <ul style="list-style-type: none"> ▪ 導師展示三個十號風球下的情境，與家長一起進行練習（投影片 13 頁）。 ▪ 邀請家長扮演子女。 ▪ 導師引導家長回應。 ○ 導師鼓勵家長於家中運用情緒對話練習，與子女展開情緒對話，加強子女對情緒的認識。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解 ● 角色扮演 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片 (10-13 頁) ● 情緒對話練習
3	10	表達情緒	<ul style="list-style-type: none"> ● 協助家長認識運用語言表達情緒的重要性和技巧 	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解 ● 討論 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片 (14 頁)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
					<ul style="list-style-type: none"> • 表達情緒句式
3a	10	表達情緒的重要性 和技巧	<ul style="list-style-type: none"> • 引導家長認識運用語言表達情緒的重要性： <ul style="list-style-type: none"> ○ 向家長提問有沒有遇過子女不停哭鬧，但又說不出原因，所以家長難以幫助子女的情況。 ○ 向家長提問子女能否經常運用言語形容自己的情緒。 • 闡述子女未能運用語言去表達情緒的可能原因，如下： <ul style="list-style-type: none"> ○ 未能掌握足夠的情緒詞彙 ○ 表達情緒後遇到不良的回應，如： <ul style="list-style-type: none"> ▪ 漠視（如：沒有回應） ▪ 嘲笑（如：故意轉移話題或沒有認真回應） ▪ 懲罰（如：家長說：「男孩子是不會害怕的！」或「你在這樣不高興，我們便回家不再玩了！」。） • 協助家長明白運用下列句式去幫助子女表達情緒：「我感到_____，因為_____。」 • 鼓勵家長平時多在子女面前，運用此句式表達情緒，例如： <ul style="list-style-type: none"> ○ 「我感到難過，因為外婆不小心跌傷了。」 ○ 「我感到生氣，因為剛 	<ul style="list-style-type: none"> • 講解 • 討論 	<ul style="list-style-type: none"> • 投影片（14頁） • 表達情緒句式

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
			<p>剛那個人撞到我但一聲不響就走了!」</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 「我感到坐立不安，因為明天就是公布申請結果的日子!」 		
4	45	調節情緒	<ul style="list-style-type: none"> ● 協助家長認識幫助子女調節情緒的四種主要方法： <ul style="list-style-type: none"> ○ 運用積極聆聽 ○ 分辨壓力來源 ○ 放鬆身體 ○ 解決問題 	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解 ● 討論 ● 角色扮演 ● 體驗學習 ● 觀看短片 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片 (15-23 頁) ● 積極聆聽練習 ● 短片: 衛生署學生健康服務漸進式肌肉鬆弛練習 (http://tiny.cc/1t7dvz)
4a	15	積極聆聽	<ul style="list-style-type: none"> ● 運用積極聆聽： <ul style="list-style-type: none"> ○ 請家長分享一件不如意的往事。導師即時運用「積極聆聽」，說出家長的情緒和說出情緒背後的原因。幫助家長體會積極聆聽的好處。 ○ 運用積極聆聽練習，幫助家長掌握技巧。 ○ 角色扮演: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 邀請家長扮演子女 ▪ 導師扮演家長，帶領做 1-2 題作示範。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解 ● 討論 ● 角色扮演 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片 (15-16 頁) ● 積極聆聽練習

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
4b	5	分辨壓力來源	<ul style="list-style-type: none"> ● 分辨壓力來源： <ul style="list-style-type: none"> ○ 請家長分辨兩種負面事件，幫助參加者明白，有些壓力事件是「已成定局」(如：子女已經很努力練習，但最後還是輸了比賽)，有些壓力事件是還可以想辦法去解決(如：子女在練習賽中輸了，但真正的比賽在下星期進行)。 ○ 處理不可以控制的壓力事件時，可以著力幫助子女放鬆身體，而處理可以控制的壓力事件，則可以著力幫助子女解決問題。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解 ● 討論 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片 (17-18 頁)
4c	15	放鬆身體	<ul style="list-style-type: none"> ● 幫助子女放鬆身體： <ul style="list-style-type: none"> ○ 與家長一起進行漸進式肌肉鬆弛練習。(導師可按需要自行調整漸進式肌肉鬆弛練習指示)。 ○ 提醒家長，剛才練習的版本針對成人而設。家長可以在家通過短片《漸進式肌肉鬆弛練習》與子女一起練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 體驗學習 ● 觀看短片 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片 (19 頁) ● 短片: 衛生署學生健康服務漸進式肌肉鬆弛練習 (http://tiny.cc/1t7dvz)

環節	時間 (分鐘)	主題	內容	活動形式	資源/教具
4d	10	解決問題	<ul style="list-style-type: none"> ● 幫助子女解決問題： <ul style="list-style-type: none"> ○ 向家長提問：「如果你的子女的筆袋被同學搶了，你猜想你的子女會如何解決問題？」 ○ 介紹解難四部曲： <ul style="list-style-type: none"> ▪ 界定問題 ▪ 尋求方法 ▪ 設想後果 ▪ 作出決定 ○ 利用子女被同學搶了筆袋的例子，展示如果運用解難四部曲去解決問題。 ○ 提醒家長，運用解難四部曲與子女溝通後，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，子女向同學表達要求後，仍被拒絕，未能取回筆袋，家長仍需與子女商討對策。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解 ● 討論 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片 (20-23頁)
5	5	總結	<ul style="list-style-type: none"> ● 總結講座內容 ● 填寫評估問卷 	<ul style="list-style-type: none"> ● 講解 	<ul style="list-style-type: none"> ● 投影片 (24頁)