

BGCA 香港小童群益會
The Boys' & Girls' Clubs Association of Hong Kong

家庭生活教育組
Family Life Education Unit

培育孩子成為情緒好管家

家庭生活教育主任
龍姑娘(社工)

小朋友的EQ是？

- 兩個4歲孩子在同一個地方一起玩
- 男孩想玩超人遊戲
- 女孩想玩煮飯仔
- 吵起來



認知自我情緒

處理負面情緒

- 大家都大叫講著自己的願望

- 然後男孩平靜下來

自我調節

- 向女孩提議可以扮在超人的家中煮飯仔

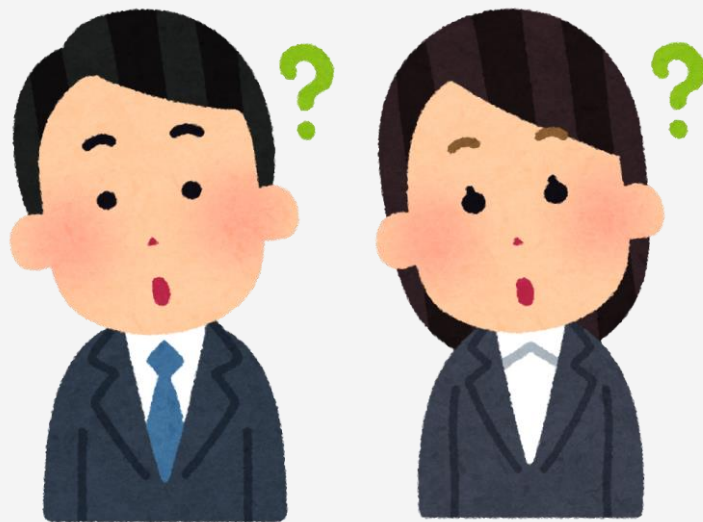
- 女孩接受了

設身處地

- 大家都可以玩得開心

良好的社交技巧

為何需要教EQ?



教好EQ 情緒智商



- ✓ 後天學習，EQ的基礎
- ✓ 家庭中的氛圍
- ✓ 由父母作示範
- ✓ 對於日後成長發展，是重要的能力
- ✓ 從小培育

EQ的重要性

有助日後成長發展：

- ✓ 控制衝動的能力
- ✓ 延遲滿足
- ✓ 給自己的推動力
- ✓ 覺察他人的社交暗示
 - 被同輩接納，建立友誼
- ✓ 處理生命中的起伏

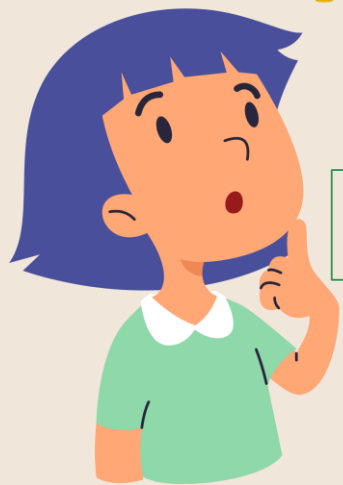




教育孩子前， 先了解自己

?

父母四種處理孩子情緒的類型



你如何看待自己和孩子 經歷憂傷、恐懼和憤怒：

父母四種處理孩子情緒的類型：

1. 忽略型

2. 否定型

3. 放任型

4. 情緒輔導型



成為情緒輔導型的父母， 教出高EQ的孩子

5個步驟：

1. 察覺孩子的情緒
2. 明白情緒是親近或教導的一個機會
3. 以同理心去傾聽並肯定孩子的感受
4. 用說話把情緒描述
5. 設規限並幫助孩子解決問題



1. 察覺孩子的情緒

從你觀察孩子的:

- 表情
- 肢體語言
- 行為

聽到孩子的:

- 說話
- 語氣
- 聲線

孩子情緒不安的表現

身體

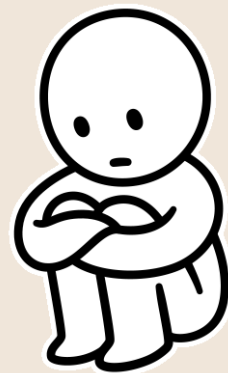
- 肚痛
- 遺尿
- 難入睡
- 發惡夢
- 頭痛
- 冇胃口
- 呼吸困難

情緒

- 冇笑容
- 易哭
- 發脾氣
- 恐懼
- 憂心
- 嫉妒
- 仇恨

行為

- 咬手指
- 不專注
- 不願上學
- 成績倒退
- 扭抱
- 行為倒退



1. 察覺孩子的情緒

- 需要觀察和練習
- 可從平日陪孩子玩的時候，
嘗試觀察他們情緒變化

2. 情緒是親近或教導的一個機會

危機 即是 轉機

- 不用害怕或擔心孩子出現負面情緒
- 有事情發生，即有機會讓孩子感受你的關心和愛
- 教導孩子如何處理情緒的機會
- 從你身上學習如何處理情緒

3.以同理心去傾聽，並肯定孩子的感受

同理心：站在**孩子的立場**，理解孩子的經驗、行為及感受



3.以同理心去傾聽，並肯定孩子的感受

你的孩子從公園中哭著回來，
說被小朋友欺負，你會怎樣反應呢？

The page features a light beige background with various colorful shapes scattered in the corners. In the top-left corner, there is a yellow star, a teal circle, an orange circle, a teal heart, and a pink circle. In the bottom-left corner, there is a purple circle and a teal circle. In the bottom-right corner, there is a yellow circle, a teal circle, an orange circle, a pink circle, and an orange shape. In the top-right corner, there is a teal circle, a pink star, and a yellow circle.

以同理心去傾聽，並肯定孩子的感受

4. 用說話把情緒描述

有研究顯示，情緒描述對神經系統有安撫的作用

描述得愈精確，愈可以說中要害

頭先(發生的事情)，你覺得(孩子的感受)，是嗎？

頭先家姐搶左枝顏色筆，你覺得好委屈，是嗎？

4. 用說話把情緒描述

- ✓ 讓孩子經歷用說話表達情緒
的感覺: 舒暢、被明白
- ✓ 讓孩子學習用說話表達: 減
少傷害性行為

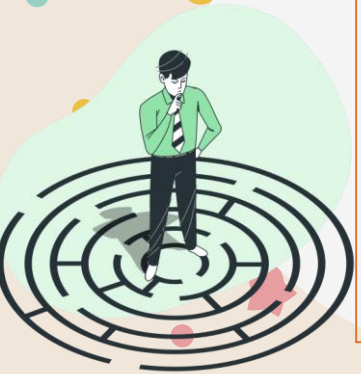
5. 設規限，並幫助孩子解決問題

1. 對不適當的行為設限制

- 你好嬲好嬲，但是打人是不對的

2. 確認要處理的問題

- 孩子認為要處理的問題: 取回被搶的玩具?
想要1份玩具? 想向小朋友表達不滿?
- 「你想點樣做?」



5. 設規限，並幫助孩子解決問題

3. 一起思考解決方法

- 「取回被搶的玩具」
- 直接向小朋友表達？ 向其他成人求助？ 搶走玩具？

4. 評估解決方法是否可行

5. 協助孩子選擇一個方法

- 可讓孩子嘗試，再分析失敗原因





成為情緒輔導型的父母， 教出高EQ的孩子



- 家長都有自己的情緒
- 有時用很大的心力來克制自己，必須超脫原始的本能反應。
- 當睡眠不足、太累、餓肚子、情緒失控、或沒好好照顧自己，情況會變得更加困難
- 讓直覺反應喊停，是為人父母邁向有意識、有技巧選擇教養方式的第一步
- **情緒管理需要時間練習及反思**