

培养子女的情绪智能

- 先照顾好自己情绪，才处理孩子情绪：当家长意识到管教压力征兆（例如：感到愤怒或疲累）时，不妨停下来，先回应及照顾自己感受，待冷静下来后才处理孩子的情绪。如家长能够在冲突中保持冷静，这将对孩子有正面的示范作用。冷静的头脑亦让家长能够更理智及有效地回应及处理孩子的问题。如果遇上情绪困扰，家长不妨找别人倾诉或寻求专业的协助。

三. 提升解决问题的能力

- 解难能力高的孩子能有效处理日常生活中的问题，减低压力。家长可以协助孩子找出引发情绪的原因。确立问题后，家长应避免立刻提出意见，而应鼓励孩子以不同的角度和立场想出可能解决问题的方法。和孩子一起讨论各种方法的可行性和適切性，并选择最好的方法行动。孩子的解难能力通常在青少年期以后才发展成熟，因此家长有时候需要协助孩子制定执行方案。在解决问题后，家长可与孩子检讨并对孩子在过程中做得好的地方予以肯定。
- 家长可根据孩子的年纪、发展阶段及成熟程度，逐步让孩子尝试独立解决问题以加强孩子的自信。



情绪智能是指理解及管理自己和他人的情绪状态，并运用这些信息来有效解决问题和调节行为的能力。情绪智能在孩子早期发展阶段形成，对个人的情绪健康和成就有重要的帮助。研究显示，高情绪智商的孩子会感到快乐、更容易结交朋友及获得成功。

认识情绪智能

情绪智能包括以下五个范畴：

- 一. 认识及察觉自己的情绪
- 二. 管理自己的情绪
- 三. 自我激励
- 四. 察觉及明白别人的情绪
- 五. 妥善处理人际关系



亲子 EQ

一. 增强孩子对情绪的觉察力

- 辨识及反映情绪：有些孩子往往未必懂得用说话表达自己的情绪，所以家长必须仔细留意孩子的语言和非语言的情绪表达，包括面部表情、身体语言及语气等，才能敏锐地了解孩子当时的感受，找出背后的讯息和需要。例如：当我们限制孩子的一些行为时，孩子可能会发脾气，家长如果此时能够反映孩子的感受，有助孩子把感受和经验连系起来。

- 肯定及接纳情绪：当孩子有负面情绪时，家长要保持耐性，多聆听孩子的想法，设身处地去明白孩子的感受，这有助加强孩子与家长的感情连结并稳定孩子的情绪。在感到安全、受尊重和接纳的气氛下，孩子会更愿意继续表达及探索自己的情绪和需要，而不是压抑负面情绪。无论是正面或负面情绪，情绪感受在日常生活中担当着重要及具建设性的角色，即使负面情绪如恐惧，其实它正提醒我们要逃走及离开危险。
- 安排亲子谈心时间：家长可以每天腾出时间与孩子倾谈，互相分享感受和看法，或透过故事增加孩子的情绪词汇和拓展情绪经验。

二. 以身作则，教导孩子管理情绪的方法

- 家长自我照顾：家长要有良好的心理质素，才能有效地处理自己及孩子的情绪。现代人生活忙碌紧张，家长要妥善管理自己的时间和工作，预留给自己独处的时间，关怀自己的情绪和需要。定时为自己安排一些喜欢的活动，增加正向的生活经验和情绪。另外亦不妨安排与伴侣二人共处的时间，滋润婚姻关系。
- 放松及静观练习：家长和孩子可以透过不同的松弛运动如肌肉松弛练习、腹式呼吸法、意象松弛法及静观练习等来纾缓压力。家长亦可和孩子商讨一些具创意及孩子感兴趣的纾缓压力活动，如跑步、运动、绘画、玩乐器等。有用及具建设性的情绪管理，应符合不伤己、不伤人及不破坏的原则。

