

孩子的情緒智能(EQ)，除了受先天氣質所影響，後天學習與訓練也十分重要。家庭是孩子學習情緒的第一個場所，父母對子女情緒智能的發展扮演著非常重要的角色。如果孩子在成長的過程中得到父母適當的教導，其情緒智能便可與日俱增，對個人的情緒健康、人際關係和成就有重要的幫助。

## 認識情緒智能

情緒智能包括以下五個範疇：

### 一. 認識及察覺個人的情緒

- 懂得掌握自己的情緒反應，了解各種感受的前因後果

### 二. 管理自己的情緒

- 能夠以恰當的方式紓解負面情緒，而不會隨意發洩或壓抑內心不快

### 三. 自我激勵

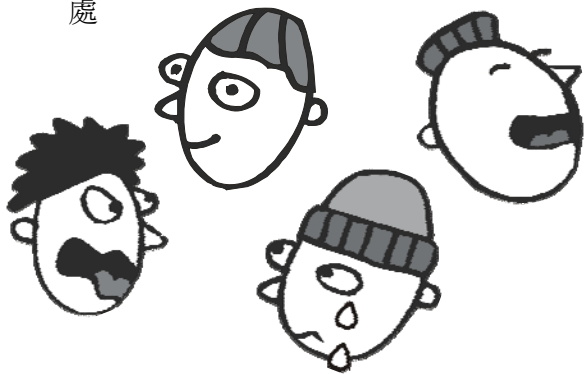
- 能把逆境轉化成積極奮進的機會，不輕易放棄或氣餒，表現出個人的自制力、專注力及應變能力

### 四. 認知他人的情緒

- 善觀別人的情緒，可以身同感受，並設身處地為他人著想，明白別人的感受

### 五. 妥善處理人際關係

- 掌握社交及溝通的技巧，懂得與人融洽相處



## 親子EQ

### 一. 父母注意自己的情緒健康

- 父母要培養孩子的情緒智能，第一步先要自我檢討，了解自己的情緒，才能有效地處理、並且了解別人及孩子的情緒
- 父母保持開朗和積極，視日常壓力為挑戰
- 學習鬆弛和減壓的方法
- 給自己一點私人時間善待自己，例如聽音樂、逛街、散步
- 夫婦之間有二人共處的時間一起娛樂輕鬆，滋潤婚姻關係
- 預留一些獨處的時間，作出反思和反省，注意自己的情緒和需要，有需要時找別人傾訴及尋求協助

### 二. 留意孩子的情緒需要

- 由於孩子未必懂得用說話表達自己的情緒，而多用較間接的方式來表達情緒，所以父母必須仔細聆聽和觀察孩子的說話及行為，找出背後的訊息，才能敏銳地了解孩子當時的感受
- 鼓勵孩子用說話講出內心的感受
- 留意孩子的語言和非語言的情緒表達，包括語氣、面部表情、姿勢等，猜想孩子當時的感受
- 關懷和接納孩子的不安或挫折，即使是最輕微的，也需要加以安慰，鼓勵孩子自我化解不安的情緒
- 當孩子傷心、生氣或害怕時，若父母在旁給予安慰及支持，接納孩子的各種感受，孩子的負面情緒才會消散，日後也會容易接受別人的安撫和建議

### 三. 教導孩子觀察自己與他人的情緒變化

- 增加孩子有關情緒的詞彙，教導他們辨識情緒
- 父母多與孩子分享感受，包括自己的一些負面情緒，並分享或示範自己的處理方法
- 與孩子一起閱讀時，多討論故事人物的情緒變化
- 鼓勵孩子留意觀察別人的情緒反應

### 四. 多聆聽、少批評

- 父母嘗試設身處地去明白孩子的感受，用心聆聽孩子的說話，並觀察他們的身體語言、面部表情及語氣
- 當孩子遇到情緒困擾時，幫助孩子去口頭描述當時的情緒，達到安慰的效果，並讓孩子明白可以用言語表達內心的感受
- 避免經常用負面的說話批評孩子，不應過急作出判斷和批評

### 五. 適量的指導、培養孩子解決問題能力

- 透過適量的指導讓孩子嘗試獨立解決問題，並從錯誤及失敗的經驗中學習
- 父母要為孩子清楚界定不適當的行為，例如一些傷害他人或自己的行為，目的是要讓孩子明白這種表達負面情緒的方式是不被接受的
- 幫助孩子找出引發情緒的原因，認清問題所在，才能有效地解決問題
- 引導孩子思考各種解決問題的方法，然後從中選擇最有效的方法

- 鼓勵孩子考慮建議方法的公平性、成效、個人感受及對別人的影響等準則，衡量自己的選擇，再選出最佳的解決方法
- 讓孩子從失敗中學習，若孩子選擇一個不可行的方法，父母可協助孩子分析失敗原因，再重新選擇解決方法

#### 六. 親子時間

- 妥善安排工作及家務的時間，每天最少騰出十五分鐘與孩子傾談或遊戲
- 嘗試了解當天在孩子身上發生的事情，鼓勵孩子多回憶及談論愉快的經驗，發掘日常生活中正面的事情
- 與孩子一起檢討不愉快的經驗，幫助孩子去分析、淡化和改變負面思想，培養樂觀的想法

#### 七. 父母對子女的肯定和讚賞

- 留意孩子的優點及長處，對孩子的好表現加以適度讚賞

#### 八. 對孩子的期望要切合實際

- 接納孩子的不同個性、才能和興趣，提供適當的栽培和指導
- 欣賞孩子在過程中所付出的努力，不要太看重成果
- 不要把目標訂得太高，應按部就班地鼓勵孩子達到目標

#### 九. 良好的待人接物態度

- 父母樹立好榜樣，教導孩子良好的待人接物態度

#### 十. 建立良好的人際關係

- 鼓勵孩子多參與群體活動，建立孩子在團體中的歸屬感
- 幫助孩子改善社交技巧

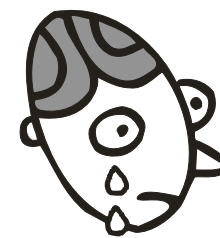
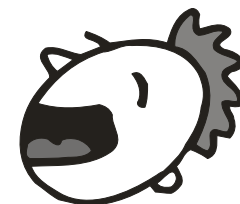
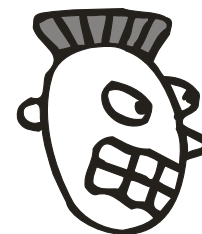
### 避免採用不適當的方式處理孩子的情緒

- 若父母不重視和不接納孩子的情緒和感覺，用不理睬或轉移注意力的方式來制止孩子表達情緒，甚至認為負面情緒反映孩子品格低劣，加以譴責或懲罰，只會使孩子變得不接納自己的感受，缺乏自信心
- 讓孩子盡情地發洩情緒，無條件地接受孩子所有的情緒表現，不設行為的規限和引導，不教導孩子解決問題的方法，孩子便不懂得處理自己的情緒，與別人相處也會遇到困難
- 在不適當的時候教導孩子處理情緒，會減低處理問題的成效。假如父母正在趕時間，或是極端憤怒、煩惱和疲累的情況下，應當給自己一些冷靜及休息的機會，然後才跟孩子繼續討論解決問題的方法，否則只會事倍功半



#### 結語

情緒是需要疏導的，不能忽視或壓抑，要重視子女的情緒，嘗試明白他們的需要。作為父母，若期望能有效地協助孩子提昇情緒智能，首先需檢討一下自己能否有效地處理自己的情緒，以身作則，成為孩子的模範。在學習有效教養子女之先，必須自我成長、檢討及改善自己，學習作自己情緒的主人，教養子女才事半功倍。



# 培養子女的情緒智能