

# 培養子女的情緒智能

- 先照顧好自己情緒，才處理孩子情緒：當家長意識到管教壓力徵兆（例如：感到憤怒或疲累）時，不妨先停下來，先回應及照顧自己感受，待冷靜下來後才處理孩子的情緒。如家長能夠在衝突中保持冷靜，這將對孩子有正面的示範作用。冷靜的頭腦亦讓家長能夠更理智及有效地回應及處理孩子的問題。如果遇上情緒困擾，家長不妨找別人傾訴或尋求專業的協助。

## 三. 提升解決問題的能力

- 解難能力高的孩子能有效處理日常生活中的問題，減低壓力。家長可以協助孩子找出引發情緒的原因。確立問題後，家長應避免立刻提出意見，而應鼓勵孩子以不同的角度和立場想出可能解決問題的方法。和孩子一起討論各種方法的可行性和適切性，並選擇最好的方法行動。孩子的解難能力通常在青少年期以後才發展成熟，因此家長有時候需要協助孩子制定執行方案。在解決問題後，家長可與孩子檢討並對孩子在過程中做得好的地方予以肯定。
- 家長可根據孩子的年紀、發展階段及成熟程度，逐步讓孩子嘗試獨立解決問題以加強孩子的自信。



情緒智能是指理解及管理自己和他人的情緒狀態，並運用這些信息來有效解決問題和調節行為的能力。情緒智能在孩子早期發展階段形成，對個人的情緒健康和成就有重要的幫助。研究顯示，高情緒智商的孩子會感到快樂、更容易結交朋友及得到成功。

## 認識情緒智能

情緒智能包括以下五個範疇：

- 一. 認識及察覺自己的情緒
- 二. 管理自己的情緒
- 三. 自我激勵
- 四. 察覺及明白別人的情緒
- 五. 妥善處理人際關係



## 親子 EQ

### 一. 增強孩子對情緒的覺察力

- 辨識及反映情緒：有些孩子往往未必懂得用說話表達自己的情緒，所以家長必須仔細留意孩子的語言和非語言的情緒表達，包括面部表情、身體語言及語氣等，才能敏銳地了解孩子當時的感受，找出背後的訊息和需要。例如：當我們限制孩子的一些行為時，孩子可能會發脾氣，家長如果此時能夠反映孩子的感受，有助孩子把感受和經驗連繫起來。

- 肯定及接納情緒：當孩子有負面情緒時，家長要保持耐性，多聆聽孩子的想法，設身處地去明白孩子的感受，這有助加強孩子與家長的感情連結並穩定孩子的情緒。在感到安全、受尊重和接納的氣氛下，孩子會更願意繼續表達及探索自己的情緒和需要，而不是壓抑負面情緒。無論是正面或負面情緒，情緒感受在日常生活中擔當著重要及具建設性的角色，即使負面情緒如恐懼，其實它正提醒我們要逃走及離開危險。

- 安排親子談心時間：家長可以每天騰出時間與孩子傾談，互相分享感受和看法，或透過故事增加孩子的情緒詞彙和拓展情緒經驗。

### 二. 以身作則，教導孩子管理情緒的方法

- 家長自我照顧：家長要有良好的心理質素，才能有效地處理自己及孩子的情緒。現代人生活忙碌緊張，家長要妥善管理自己的時間和工作，預留給自己獨處的時間，關懷自己的情緒和需要。定時為自己安排一些喜歡的活動，增加正向的生活經驗和情緒。另外亦不妨安排與伴侶二人共處的時間，滋潤婚姻關係。
- 放鬆及靜觀練習：家長和孩子可以透過不同的鬆弛運動如肌肉鬆弛練習、腹式呼吸法、意象鬆弛法及靜觀練習等來紓緩壓力。家長亦可和孩子商討一些具創意及孩子感興趣的紓緩壓力活動，如跑步、運動、繪畫、玩樂器等。有用及具建設性的情緒管理，應符合不傷己、不傷人及不破壞的原則。

