



親子教養錦囊

幫助孩子建立情緒智商



前言

二龍喉公立學校非常重視學生的身心健康發展，並期望透過家校合作，與家長一同陪伴學生健康成長。故此，本校聯同澳門特殊奧運會的駐校輔導團隊在上學期一起製作親子教養錦囊--ACT三步驟(疏導孩子的負面情緒)後，下學期再推出第二期親子教養錦囊--幫助孩子建立情緒智商，以提升學生自我管控情緒的能力。

本校期盼透過家校的合作與努力，共同促進學生的全人發展。

1 學習辨識情緒

認識基本情緒，如：喜悅，恐懼，厭惡，悲傷，憤怒等
辨識自然發生的各種心情。



了解自己的情緒，也了解別人的情緒。

找出『情緒』與『原因』



用故事或圖卡的方式連結情緒經驗，加深孩子的記憶。

情緒不會一次就解決，亦不會只出現一次就不再發生。

2 聆聽並同理孩子的情緒

讓孩子知道自己的情绪是有被理解的。

情緒並不會被壓抑後消失，而只會不斷的累積。



注意孩子的情緒訊號，並好好回應。

錯誤的應對方式

以否定、指責及威脅的方式來應對。

『有什麼好哭的。』

『再哭試試看。』

『再哭，叫警察來抓你。』



錯誤的回應容易讓孩子有更激烈的情緒及行為。

3

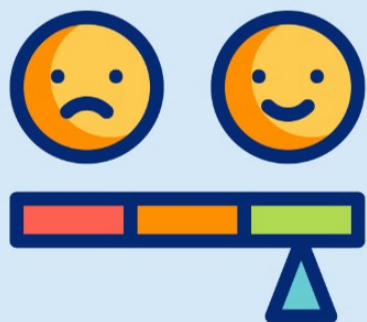
教導孩子表達情緒

以直述句方式協助孩子說出感受



表達內心感受亦有助舒緩情緒

4 發展孩子自我管控情緒的能力



冷靜的方法



發洩的方法



求助

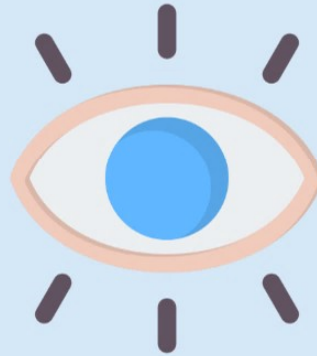
引導孩子面對情緒時的處理方法

當孩子有情緒風暴時，家長可以...

「停—看—聽」



停下來覺察自己的情緒，避免被孩子情緒感染。



觀察孩子負面行為下，真正的需求與想表達的事情。



把孩子當下的行為與情緒用語言具體說給孩子聽，引導思考與判斷。

以身作則

先照顧好自己情緒，才處理孩子情緒。



自我關懷



放鬆及靜觀練習

家長能夠在衝突中保持冷靜，對孩子有正面的示範作用。

每一次的情緒經驗都是一個好好學習的機會

適當的溝通、分享及回饋是能力提升的關鍵因素





如有需要，可致電
二龍喉公立學校輔導團隊
28524492

圖片：本校輔導團隊
音樂伴奏：本校教師