

# 培育高「EQ」孩子 從零歲開始

為兩歲前寶寶  
「情緒導航」的小錦囊



衛生署

網上版本



觀看短片



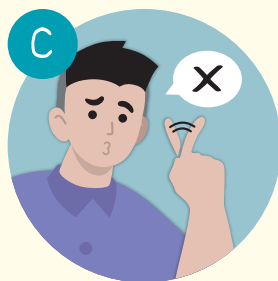
隨着孩子日漸成長，情緒表現會越來越豐富。作為家長，當孩子開懷大笑，你必定感到愉快和安慰；當孩子生氣、害怕或發脾氣時，你又有何感覺？以下是否你慣常的回應？



A 嘗試分散他的注意或逗他笑，例如與他玩躲貓貓



B 告訴他這不過是小事一樁，不用哭



C 告訴他「很醜怪」、  
「沒人喜歡」等



D 給予零食、玩具等  
來哄他



E 嚴厲地叫他不要  
繼續「扭計」



F 立即妥協，即使他  
做的不恰當，  
也順着他

以上的回應十分普遍，不論是試圖淡化、壓制，或透過妥協來讓這些情緒盡快消失，可能都出於好意；然而，這些回應多少意味着家長認為孩子不應有這些感受。研究發現，偶爾這樣處理孩子的情緒在所難免，但若總是這樣回應孩子的情緒，他或會在控制情緒和行為方面出現困難；若家長能以**同理心**正面地回應孩子的情緒、引導他學習**調節情緒**及**解決難題**，有助促進孩子「**情緒智商**」（即 emotional intelligence，簡稱「EQ」）的發展。

「EQ」是指理解、調節及表達情緒的能力，高「EQ」的孩子在身心發展有以下益處：



專注力較強  
學習表現較佳



自控能力較強  
行為問題較少



社交表現較好



身體較健康



長遠而言  
抗逆力較強  
人際關係較理想

## 培育高「EQ」，情緒睇真的



情緒是與生俱來的**自然反應**，無論是輕微或強烈、正面或負面的情緒都有其**功用**，能提示我們**照顧自己的需要**，回應眼前的處境，並促進**與人溝通和親近**。面對同一事件，情緒反應也會因人而異，不宜比較，也**沒有對錯之分**。透過留意、理解並接納情緒，我們才能作出有效調節，不至被過度激烈的情緒影響。



以寶寶哭鬧為例：從出生開始，他便會因肚餓、不舒服或不願分離等需要未被滿足而以哭鬧來表達難過的情緒，讓照顧者及時知道和回應他的需要；情緒的流露也可促進他與照顧者溝通和親近。

# 培育高「EQ」的關鍵

要培育高「EQ」孩子，關鍵在於家長能**敏銳地回應孩子的情緒和需要**，讓孩子**感到被明白和接納**。可是孩子在這階段難以表達自己和控制情緒，家長要如何正面地回應他的情緒呢？

## 「情緒導航」小秘訣\*

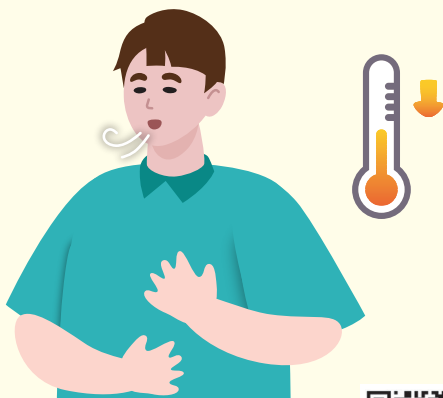
### 秘訣1

**細心觀察**：留意孩子和家長的狀態及情緒變化



你若能在孩子有輕微情緒變化時**及早安撫和回應他的需要**，便較易平復他的心情。多觀察孩子有助你理解他的情緒變化模式，從而推斷他不快的原因。

你也別忘要**多為意自己的感受**；在情緒起伏時，實在難以冷靜地回應孩子，你要先調整好自己情緒，深呼吸數下或喝杯水，才有心力為孩子「情緒導航」。



\*本小冊子中回應兩歲或以下嬰幼兒情緒的小秘訣是根據「情緒導航」五部曲編寫；詳細步驟及有關內容可參閱《**培育高「EQ」孩子：三至五歲延續篇**》。



當孩子哭個不停，家長心裏難免會有「哭夠了沒有？」「真麻煩！」之類的想法。但從另一角度想，孩子因為未能滿足自己的需要，同時也未懂得清晰地表達和調節情緒，才**需要照顧者的協助**；你在他難過時耐心相伴，也是**與他親近、增進感情的好機會**。



BB都  
唔想  
咁樣!

當孩子在你匆忙或疲倦時鬧情緒，要轉換角度實在不易。家長不妨想一些簡短的口訣來提示自己，如「**孩子也不想這樣!**」「**這是個與孩子親近的機會!**」或許能幫助你在這些時刻接納孩子的情緒反應。

家長適切地回應孩子當下的經歷和感受，不但能讓他感到被明白和接納，也能協助他過渡和表達情緒，心情得以慢慢平復。



兩歲前的孩子語言能力有限，要表達同感，你可使用以下兩個技巧：

### 3.1 模仿孩子的表情、聲線

雖然孩子理解能力有限，但能感受到照顧者的面部表情和聲線所反映的情緒，因此，**模仿孩子的表情**和以**相符的語調**對他說話，能讓他感到你明白他。



## 3.2 描述孩子當下的狀況或正在發生的事情

從孩子的角度理解並根據他的能力簡單地形容他當下的經歷及感受，不但能安撫他，更能讓他感到你的陪伴和關愛。



家長在孩子難過或生氣時逗他笑，會在無意中否定了孩子的情緒。家長可先嘗試表達理解，當孩子稍為安頓下來才運用這類分散注意的技巧吧！



# 情境示範

家長可透過以下例子了解如何在不同階段應用剛提及的秘訣來為孩子「情緒導航」：

## 情境一：

數個月大的寶寶在半夜哭個不停

**1**  **細心觀察：**觀察寶寶狀況，嘗試理解他的需要；同時，寶寶的啼哭也可能令你有點不安。

**2**  **轉換角度：**或許有些原因令寶寶不自在，不妨提醒自己寶寶需要你的陪伴和安慰。

**3**  **表達同感：**嘗試模仿寶寶難受的表情，並以溫柔的聲線描述他感受，或配合心情說出簡單字句、哼出音韻和放慢動作，讓他感受到陪伴和關愛。

安撫持續哭鬧的嬰兒從來不易，特別是初生至數個月大的寶寶，有時根本難以找出原因。在嘗試安撫寶寶時，你也要留意自己的情緒，當你開始感到煩躁或沮喪時，可考慮先找家人看顧寶寶或讓他留在安全的地方，找個空間讓自己冷靜下來後才繼續照顧他。要了解更多如何回應啼哭的寶寶，可參閱 **《嬰兒的啼哭》** 單張。





## 情境二：

親友探訪時嘗試抱起正在玩耍的寶寶，寶寶哭起來

哇..!

1



**細心觀察：**寶寶可能怕陌生人，他正在投入玩耍卻突然被抱起，所以被嚇倒了；同時，你和親友也可能感到尷尬。

**轉換角度：**家長可以提示自己，雖然場面有些尷尬，但這時宜先回應寶寶的需要，協助他過渡恐懼的情緒，並視這為你與他親近的時機。

2



3



**表達同感：**嘗試模仿寶寶的表情，並以安慰的聲線描述他的感受及正經歷的事情，如「**驚驚啊！被叔叔抱起有些害怕吧！**」然後抱起寶寶，讓他在你懷中安定心情。



## 情境三：

你正忙着準備晚餐，一歲多的孩子走到廚房外，嚷着要你陪他玩



無論是處理孩子的負面情緒，或在孩子高興時與他**同喜同樂**，你也可運用這些技巧來增進親子感情、建立他的安全感和引導他學習調節情緒。



以同理心回應孩子的情緒並不會寵壞他；相反，孩子感到**被接納**和**情緒較平靜**時往往**更容易合作**。只要你正面回應孩子的情緒，同時配合運用**正面管教**的原則，便能有效地引導孩子學習守規和自制。想了解更多管教原則，可參閱《**正面管教從幼兒開始**》。



沒有家長可以時刻都留意和回應到孩子的需要，只要你持續嘗試運用以上秘訣來處理孩子的情緒，已能促進他的安全感和情緒發展。此外，平日多觀察孩子的脾性、喜惡，以及作息和生活規律等，也可助你體貼他的需要並建立深厚的親子關係。



隨着孩子成長，「情緒導航」小秘訣也會有些變化，詳情請參閱《**培育高「EQ」孩子：三至五歲延續篇**》。



從孩子小時便要在他難過時為他情緒導航，其實也考驗着你的「EQ」，所以你也要好好照顧自己的情緒需要！