

培育高「EQ」孩子 三至五歲延續篇

為學前兒童
「情緒導航」的小錦囊



衛生署

網上版本



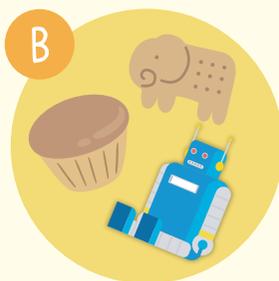
觀看短片



踏入學前階段，面對伶牙俐齒的小人兒，你是否更享受與他互動溝通？當孩子堅持己見或情緒起伏時，你的情緒會否同時被牽動？以下是否你慣常的回應？



向他解釋他的堅持是錯，要求他接受和合作



說個笑話或用零食、玩具等來哄他



告訴他不要為這種小事而不高興，不用那麼大反應



告訴他「很醜怪」、「沒人鍾意」、「喊也沒用」等



嚴厲地叫他不要繼續「扭計」，否則會受到懲罰



立即妥協，即使他做的不恰當，也順着他

以上回應十分普遍，不論是試圖淡化、壓制，或透過妥協來讓這些情緒盡快消失，都可能出於好意；然而，這些回應多少都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」，情緒睇真啲



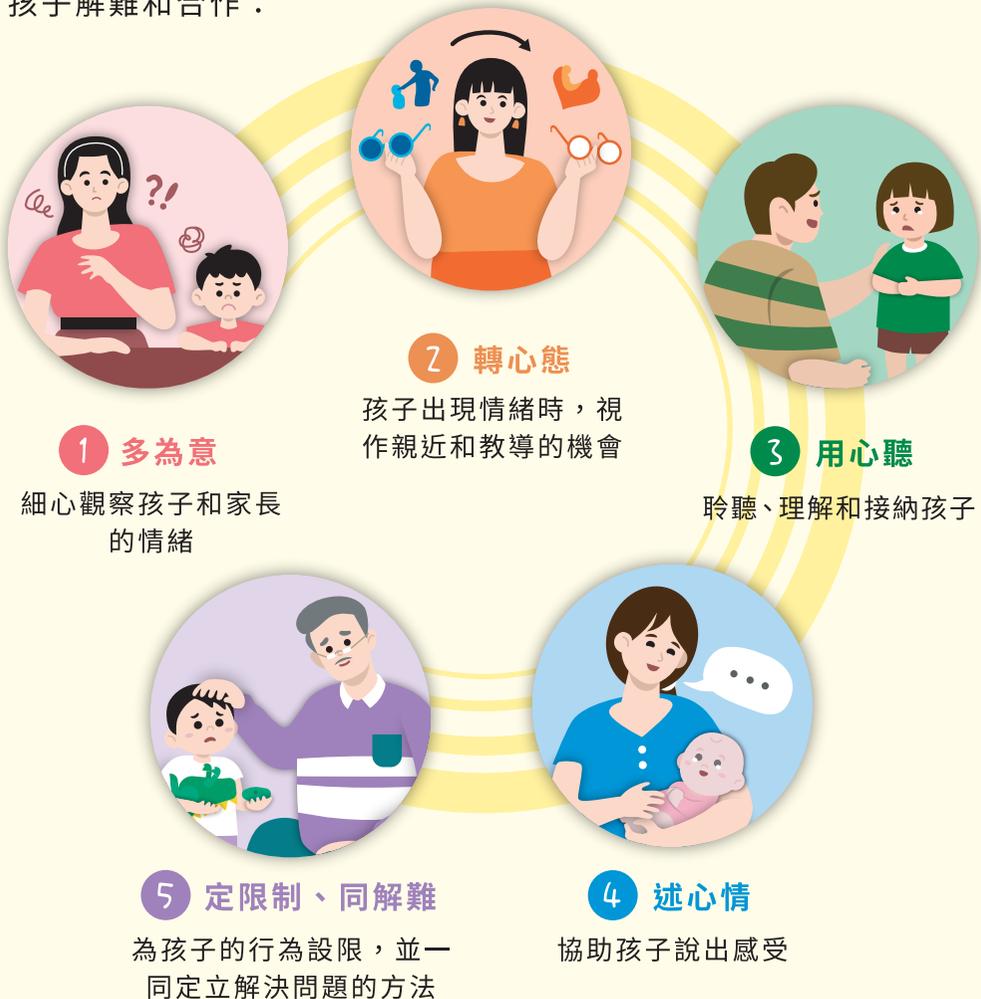
情緒是與生俱來的**自然反應**，無論是輕微或強烈、正面或負面的情緒都有其**功用**，能提示我們**照顧自己的需要**，回應眼前的處境，並促進**與人溝通和親近**。面對同一事件，情緒反應也會因人而異，不宜比較，**也沒有對錯之分**。透過留意、理解並接納情緒，我們才能作出有效調節，不至被過度激烈的情緒影響。



孩子日漸成長，更豐富的情緒變化背後是更複雜的心理和社交需要。例如當他興奮地向你展示他的勞作，他的「自豪」能助他獲得認同和建立自尊；當他因尚未適應校園生活而感到不安，甚至哭泣和拒絕讓你離開，他的「害怕」反映了他需要熟悉可靠的照顧者陪他面對陌生環境和安定他的心情。

培育高「EQ」的關鍵

要培育高「EQ」孩子，家長要正面地理解情緒，並在孩子流露情緒時**敏銳地回應他的情緒和需要**，再一同**解決問題**。在孩子有情緒時，家長可運用以下的「**情緒導航**」**五部曲***來回應情緒並引導孩子解難和合作：



*美國華盛頓大學心理學教授 John Gottman 的研究發現，家長以「情緒導航」五部曲 (Emotion Coaching) 引導孩子調整情緒和解決問題，對孩子的「EQ」以至長遠發展都有正面影響；澳洲墨爾本大學學者 Sophie Havighurst 和 Ann Harley 的團隊參考此五部曲而發展出一套名為 Tuning in to Kids®、有科學實證的親職課程，旨在讓照顧者能夠認識、理解和調節孩子的情緒表現，和孩子建立良好的連繫和親子關係；本文的建議參照以上的研究結果和課程而編寫。

「情緒導航」五部曲

1. 多為意 細心觀察孩子和家長的情緒

家長平日要多與孩子相處，並留心觀察他以下特質：



- **表達情緒的方式**
(例如他煩躁時會哭鬧；緊張時會躲在你身後)



- **情緒變化的模式**
(例如在哪些時間、地點、人物面前較平靜或易怒)



- **輕微情緒的表現**
(例如皺眉、別過臉去)



- **個別脾性特質**
(例如較慢熱、內向)

若你從孩子年幼時已習慣**細心觀察**他，便較易掌握以上特質；當你能及早察覺他的情緒信號並介入，有助他調節情緒。



你也別忘要**多為意自己的感受、想法和身體反應**，也可請信任的人在你有情緒變化時提示你。在情緒起伏時，實在難以冷靜地回應孩子；你可先調整自己情緒，深呼吸數下或喝杯水，才有心力為孩子「情緒導航」。

2. 轉心態 孩子出現情緒時，視作親近和教導的機會

當孩子有情緒時，特別是表現不快、畏縮或拒絕合作，家長感到不解和煩躁也是人之常情。若你**轉換角度**，便能理解孩子並非故意與你對抗，只是他尚未能有效調節情緒、控制行為；並視此為增進親子關係、教導他處理情緒和解決問題的**好時機**，你便可更有效地為孩子「情緒導航」。



3. 用心聽 聆聽、理解和接納孩子



孩子需要家長用心**聆聽、接納和理解**他的**感受和需要**，避免向他提問過多。有時孩子未能清楚表達自己，你可透過觀察前因後果並嘗試**代入他的角度**，感受和**理解**他的心情與需要。過程中要**專注在他身上**，利用眼神交流、面部表情和身體接觸（如**你坐近他或搭/抱着他**），來讓他感受到你的關注和陪伴。

即使家長覺得孩子小題大做或自作自受，在他情緒起伏時批評或教訓他，既無助安撫他，亦難以令他接收你的道理。

4. 述心情 協助孩子說出感受

透過引導孩子**以言語表達情緒**，有助他平復心情和**學習調整情緒**。家長可按孩子的年齡和語言能力給予協助：若孩子難以清楚表達自己，你可**根據觀察來嘗試代他說出感受**，讓他逐漸認識這些情緒字彙和相關感覺。

隨着孩子漸長，你也可指出孩子同一刻經歷的不同情緒，例如「**玩具爛了，你不開心，還有些生氣**」，或按他的理解能力使用更複雜的情緒詞彙，例如「**失望**」、「**緊張**」、「**不自在**」等，以加強孩子理解和描述感受的能力。



你亦可進一步**表達同感**，例如「**媽媽見到那隻大狗時，和你一樣有點緊張！**」更可以用**開放式問題**如「**你覺得怎樣？**」引導他說出感受；不過，不停追問或會令孩子卻步，家長只需以**簡單的句子**複述他的心情，已能鼓勵他慢慢說出感受。

5. 定限制 同解難

為孩子行為設限，一同定立解決問題的方法

協助孩子明白**限制和規矩**，一同**解決問題**，在「情緒導航」的過程中也十分重要。不過，在孩子感到被理解前，太急於進行這一步可能會適得其反。

孩子鬧情緒時或會做一些不恰當的行為，例如尖叫、掉東西、頓足等。在表達諒解之餘，家長也要讓他明白**情緒沒有對錯**，但**有些行為卻並不理想**，例如：**「你想繼續玩，現在要你收拾玩具讓你很生氣，生氣時可坐在一邊讓自己靜下來，不要扔玩具！」**

對於較年幼的孩子，家長可**提供兩至三個解決方法**讓他選擇。如果孩子已接近學齡，可以和他**一同想想解決方法**；若孩子一時想不到，你也給予一些提示或建議。



家長可以參閱「親職系列」中關於**正面管教**的單張以了解更多管教原則和要點。



《管教「正」策之一》



《管教「正」策之二》

情境示範

「情緒導航」五部曲的應用：

情境一：

是時候要去洗澡，三歲兒子只顧着繼續玩耍，對你的叫喚不瞅不睬

1. 多為意



你觀察到孩子對你的叫喚沒反應，甚至顯得不情願和不高興；你也可能對他的態度感到不耐煩。

2. 轉心態



家長可深呼吸，提醒自己孩子不合作是因為他的自控能力尚待發展；這是個與他親近和教導的機會。

4. 述心情



推想到他行為背後可能的原因和感受時，你可坐到他面前，輕輕搭着他的手，說出他的心情，如：「**你想繼續玩，不想現在去洗澡。**」

3. 用心聽



嘗試推想他行為背後可能的原因和感受。三歲孩子尚未能掌握時間觀念和洗澡的重要性；他轉身背對着你，或許只是表達想繼續玩，並非刻意與你作對。

5. 定限制 同解難



溝通過後，當你留意到孩子的情緒稍為平復，便可以指出限制，並提供解決方法讓他選擇。

情境二：

四歲兒子興奮地向你展示他的畫作，同時你看到他雙手和衣服都弄髒了，身後一片凌亂

1. 多為意



你觀察到孩子很滿意自己的畫作，表現得興高采烈；但你可能因為他弄得一團糟而有些生氣。

2. 轉心態



你可以提示自己這是孩子探索和發揮創意的方式，他並未想到弄髒自己和衣服有多麻煩。

3. 用心聽



你透過孩子的表情、聲線和動作，感受到他興奮並渴望與你分享的心情。

4. 述心情



你可說出你觀察到孩子的感受，同時也可以形容他的畫作，鼓勵他分享更多。

5. 定限制 同解難



當你與孩子分享喜悅，他感到與你親近並共渡情緒，你可在此時說出感受和指出限制，邀請孩子一同解難：
「我不喜歡弄髒地方，來一起洗手，再收拾好這些東西。」

情境三：

就讀高班的女兒放學回家便說「我明天不上學了！」

1. 多為意



你觀察到孩子的神情悶悶不樂，跟她平日放學回家的樣子截然不同。

2. 轉心態



你提示自己孩子似乎有些困擾，這是與她親近的時刻。

3. 用心聽



你可先直接問孩子發生了什麼事情，當孩子表現吞吐，你可按觀察描述她的情緒：**「你似乎有些不自在，明天學校有些事情讓你不想上學嗎？」**並耐心與她溝通，了解她的困擾。

4. 述心情



你可以繼續說出孩子可能的感受，並鼓勵孩子說清楚感受，然後表達接納。

5. 定限制 同解難



溝通過後孩子眉頭稍鬆，這時你可以跟她商討如何解難。

家長要留意孩子的反應，多給她機會表達對你建議的看法；若孩子不想再談下去，可稍後再討論。若孩子向來較害怕犯錯和失敗，你可以輕鬆地跟她分享自己犯錯或被嘲笑的經驗，以及你如何應對。

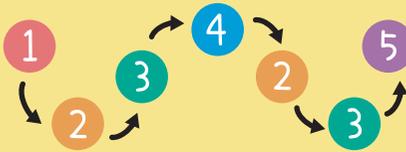
應用「情緒導航」五部曲時請注意：

回應情緒所需的時間可長可短，視乎孩子能力、感受強弱度及問題複雜性

「情緒導航」
五部曲



孩子的情緒未必能在三言兩語間平復，但不代表「情緒導航」沒有用；只要你多練習就可以更純熟地運用這「五部曲」來培育孩子高「EQ」



「情緒導航」五部曲的過程並不一定順序按步進行

你要持續留心觀察大家的情緒變化、聆聽孩子的感受，有時也要返回「轉心態」這一步

受制於不同環境因素，家長未必每次都有空間走完這「五部曲」，也要因應情況（例如有即時危險時）而作彈性處理



沒有家長能時刻都完美地回應到孩子的情緒和需要，持之以恆，便足以發揮正面作用