



以「愛」培養孩子的EQ

最近在網絡流傳一段短片，是關於一家人在餐廳進食時由愉快的氣氛轉變為親子衝突的場面。影片中的小孩約 5、6 歲，似乎在進食期間因小孩「坐唔定」及不願食某種食物而被爸爸訓話，小孩開始哭鬧，爸爸逐漸失去耐性，最後爸爸強行將小孩拖出餐廳門外罰站。影片引起不少討論，有責備爸爸的管教方法，亦有體諒爸爸的為難。對照顧特殊需要幼童的家長而言，以上的情境並不陌生，家長常感疲累，既要體恤幼童的發展限制，亦要教育幼童的情緒管理，真的是難上加難。



以「愛」培養孩子的EQ

要有效協助幼童學習情緒管理，家長需言教和身教並行。當孩子情緒失控時，家長的情緒會被牽動而影響管教效能，因此，家長需要保持清醒頭腦和穩定情緒，以發揮對孩子最大的影響力。





以「愛」培養孩子的EQ

1. 停一停，靜觀事變

作為父母在孩子哭鬧時，會自然而急切地讓孩子立即冷靜下來，因此，家長很快選用：責罵以制止孩子繼續哭鬧、低聲安慰並以物質轉移視線，這些方法可收短期之效，卻未能教育孩子有效管理情緒之法。所以，家長在面對孩子哭鬧時要保持冷靜，細心留意他們哭鬧的原因，了解事情始末再決定處理的方法。再者，了解原因不是為了發現他們的錯處，是為了明白孩子的需要，讓家長可準確地解決事情。



以「愛」培養孩子的EQ

2. 以穩定語氣控制場面

患有特殊需要的幼童，他們的表達能力普遍較弱，當他們遇上不理解/不順心的事情，會用哭鬧表達不安情緒。所以，我們以穩定而平靜的語氣協助孩子紓緩不安感，避免激發他們的負面情緒，更可避免「以暴易暴」的場面發生。另外，為了避免別人目光所造成的壓力，我們可離開現場和在寧靜的角落裡慢慢平伏情緒。



以「愛」培養孩子的EQ

3. 身教勝言教

對有特殊需要的孩子要理解和表達感受是十分困難的成長任務，我們可以身教去讓孩子學習。當他們情緒激動時，家長可給予擁抱、溫柔地拍拍他們的背脊或搭膊頭，並用穩定而溫柔的語氣為孩子講出感受，如：「仔仔/女女覺得好嬲！」這樣的正面示範可讓孩子感到被接納。日子久了，他們會慢慢模仿和學習正面的情緒管理方法。



以「愛」培養孩子的EQ

4. 日常的遊戲引導

透過日常的遊戲、故事朗讀和情景故事練習，讓情緒樣貌和情緒詞語連上關係，提升他們辨別情緒的認知能力。然後，他們可逐步學習用說話表達情緒，這已可為幼童建立第一步情緒管理技巧。另外，透過家長陪伴的情景遊戲和社交遊戲，可輕鬆地與幼童反覆練習不同的解難能力，使他們面對社交衝突時，不單可以說話表達情緒，亦懂得以和平方法解決衝突。



以「愛」培養孩子的EQ

每個人學習有效情緒管理都需要經過長年累月，對有特殊需要的孩子更甚。雖然他們不善於表達情感，卻敏感於別人對他們的關懷，更會對我們的愛作正面回饋。我們只要作好榜樣，以溫柔的愛和無比的耐性，孩子終會學習正面情緒管理。





以「愛」培養孩子的EQ

香港路德會社會服務處的到校學前康復服務試驗計劃 - 「飛躍寶寶」服務計劃，於 2016 年 1 月開始投入服務，為輪候資助康復服務的特殊需要幼童提供到校訓練服務。除了提供大肌、小肌和言語的訓練外，特殊幼兒老師和社工還會設計不同的社交活動，讓幼童在遊戲中學習社交技巧和情緒管理。我們希望透過不同專業人士的介入，與學校老師和家長建立緊密的協作關係，共同以「愛」培養孩子的 EQ。

資深社工
夏燕芬女士