

3. 協調同理心的發展

當孩子掌握到各種情緒後，我們要讓他們了解到個人的想法、感受及情緒表達是會影響其他人。這是同理心發展內重要的一環，而家長在協助孩子建立同理心時，可留意以下的要點：

- 兒童故事、電視、電影都是好的同理心討論材料，不過需要按兒童的發展及興趣選擇
- 可討論不同角色的想法、感受及個人情緒表達對其他人的影響
- 家長自己亦要運用同理心聆聽小朋友的新經驗，並反映我們對他/她的了解
- 與小朋友探討情緒表達的方式怎樣影響別人，如何衡量別人的反應，及作出修正

本診所亦為幼稚園及小學學童定期開辦「情緒小特工 - 社交情緒智能發展小組」，希望透過遊戲、技巧練習及主題分享，讓兒童掌握各種的社交情緒管理技巧。如了解個人及他人的感受、合作及分享、聽取及跟從指示、守則與社會規範、問題解決技巧及處理憤怒情緒等。詳情可瀏覽本診所網頁：

www.rehabclinic.org/courses_child.asp



聯絡我們

聯絡電話 : 2766 6734
傳真號碼 : 2142 1369
地址 : 香港紅磡理工大學A座地下AG056室
電郵地址 : rsclinic@polyu.edu.hk
網頁 : www.rehabclinic.org

診症時間

星期一至五 : 上午九時至晚上八時
(午膳: 中午十二時半至下午一時半)
星期六 : 上午九時至晚上五時
(午膳: 中午一時至二時)
星期日及公眾假期休息

Contact us

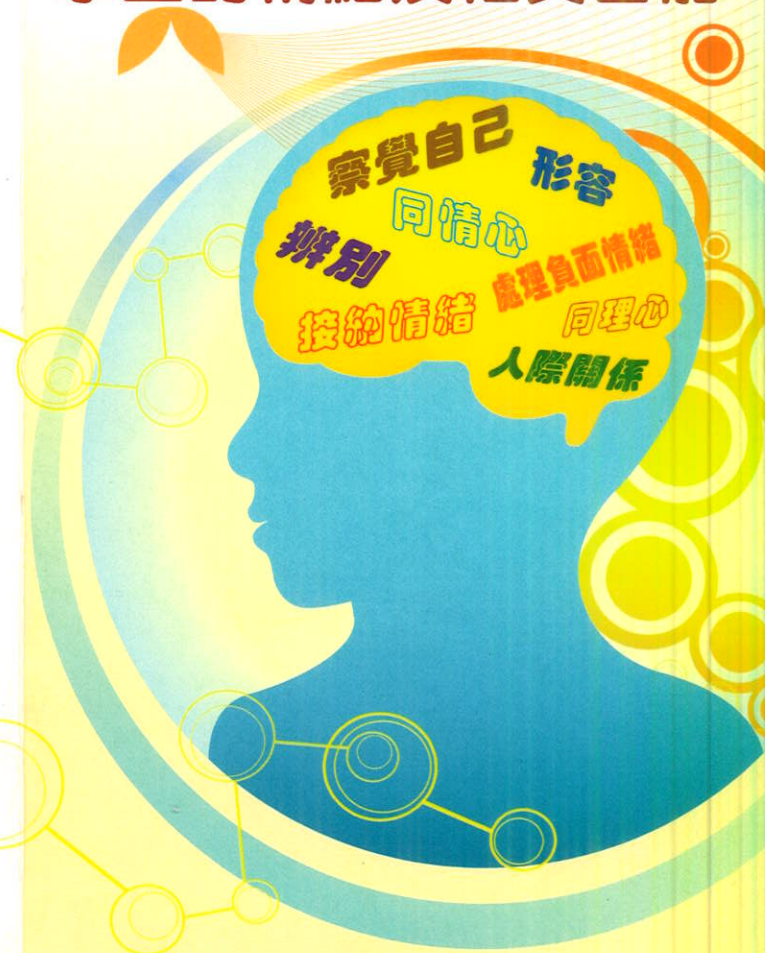
Tel : 2766 6734
Fax : 2142 1369
Address : Room AG056, G/F, Core A,
The Hong Kong Polytechnic University
Email : rsclinic@polyu.edu.hk
Website : www.rehabclinic.org

Opening hours

Mon to Fri : 9am to 8pm
(lunch time 12:30pm to 1:30pm)
Sat : 9am to 5pm
(lunch time 1pm to 2pm)
Sundays and Public Holidays closed



學童的情緒及社交智能



康復治療診所
Rehabilitation Clinic

社交情緒是小朋友發展及學習上不可忽略的一個項目。小朋友常見的情緒問題可劃分為兩類別，包括外向性和內向性。

外向性的社交情緒問題

- 脾氣暴躁、衝動、過度活躍、不專注或攻擊性行為

內向性的社交情緒問題

- 退怯、孤僻或沉默寡言的行為
- 以上的問題，除了會令學童的社交技巧發展受阻外，更會影響學童個人的思考、學習、抗逆力，令將來的發展造成阻礙

兒童的情緒智能發展里程

兒童的情緒智能發展亦有特定的里程。兒童及青年的情緒智能發展梯級(Saarni, 2003)則如下：

1. 能**察覺自己的情緒**。
2. 可察覺及**辨別其他人的情緒**。
3. 可選用合適的字眼去**形容情緒**。
4. 使用**同理心及同情心**去了解其他人的感受。
5. 了解內心的情緒未必與表達的情緒**相符**，考慮個人的情緒表達對他人的影響後，會作出適當的**調節**。
6. 懂得應付及處理**負面情緒**。
7. 了解情緒的溝通與**人際關係**有密切的互動影響。
8. **接納**情緒為自我的一部分，並感到自己是情緒的主人，懂得享受情緒帶來的好處。

在我們的訓練經驗中，我們發現很多幼童及剛踏進小學生活的學童，他們只能記起自己的負面情緒(如憤怒)，而忽略了自己開心的經驗。他們不明白其他人的感受，更未能理解到自己的行為會誘發別人不同的情緒。因此，他們的整體情緒智能受到障礙。

情緒智能活動小提示

以下是一些協助孩子管理情緒及增強他們情緒智能的活動。

1. 學習情緒詞彙

首先孩子要學習基本的情緒詞彙，以及我們有該情緒時的神態。如：



2. 定時檢討自己的情緒表現

家屬每星期與孩子檢討他們的情緒表現，包括：

- 孩子何時出現情緒？是哪一種情緒(正面或負面)？
- 為什麼會有這些情緒？
- 孩子利用什麼行動表達自己的情緒？他們的行動正確嗎？
- 若表達情緒的行動不正確，哪些表達方式才是較理想？

