



「如何提升孩子情緒智商？」

幼兒 / 小學生家長講座

主題：

讓家長正確了解兒童負面情緒及行為，有效提升子女情緒智商，緩和負面情緒及改善負面行為

簡介

小孩子追求成長的階段之中，要滿足其基本需求，包括生理需求、安全感、自尊感等，才能健康過渡至下一個成熟、獨立的階段，以至追求個人的理想實現。

當基本需求因種種原因而被阻礙未能滿足，由於小孩子的語言及具體感受之表達能力未完全發展，則以其他不正當的情緒及行為以滿足他的需要。不正當的情緒及行為包括發脾氣、粗言穢語、打架、欺凌、偷竊、謊言、拒絕上學、刻意欠交功課、尿床、惡夢等。

是次講座讓家長正確了解兒童的情緒行為，並學習如何與孩子溝通，幫助小孩子認識自己的情緒，並有效舒緩情緒壓力，控制負面情緒帶來的行為問題，提升情緒智商。

對象：幼兒/小學生的家長 (請安排幼兒及小學生之家長於分開講座)

人數：不限

時間：1.5 小時

講座內容：

內容	時間
短講： - 情緒是什麼？ - 孩子壓力從何而來？！ - 如何控制情緒行為問題：親子關係與兒童情緒 - 管理孩子情緒三步曲 - 其他注意事項及資源	60 分鐘
練習及分享	10 分鐘
個案短片分享及總結	20 分鐘