

回覆「幫助兒童少年提升 EQ 的方法」講座聽眾提問

以下是講者黎幗華女士的回覆及青田的一些補充。

A. EQ 及情緒

1. 3-4 歲小朋友應該用什麼方法開始學習提升 EQ，因為 3-4 歲的小孩跟他說道理也是一知半解 / 對較大一些的兒童，如 10-11 歲，也可用同樣方法嗎？
三至四歲的小朋友詞彙有限，不懂得用言語來表達自己的情緒，因此常常就用情緒來表示自己的感受。如果我們教他不同的情緒詞彙，漸漸他就學會用言語來表達，不必再行為來表達。情緒詞彙如：高興，開心，失望，我驚驚，我怕怕，我不要/想，喜歡，我想要等。自然孩子到了十歲後，他的詞彙運用有進步，表達能力提升。因此，EQ 得到提升。

2. 若孩子未能想到辦法解決問題時，父母宜告訴他們怎樣做嗎？
孩子自然因為經驗不足，不能自己解決問題，所以要教導他們去解決問題。方法是：和幼年孩子一起去解決問題，比如給各種合理方法，讓他自己去選擇。比如要求一個三歲的孩子從桌上下來，可以問他：“你喜歡我抱你下來？”或是“你自己扶著椅子下來？”

又比如孩子早上不肯起床上課，解決問題方案：“你喜歡自己用鬧鐘，還是喜歡我來弄醒你？”，“你可以用兩個鬧鐘，那就一定把你弄醒了。你想哪一個方案最有效？”就是用這種方法，孩子漸漸就學會一個問題有很多方法解決。

3. 如果家長不知道小朋友遇到什麼事（例如：小朋友不說），怎麼說出他感受？說出他需要？點樣說到正確需要？另：弟妹會學？
一般來說，小朋友不懂得說出自己的感受或遇到的事故，但父母可以教導他用不同詞彙來表達。比如父母可以問：“你不開心啫，告訴媽媽今天發生甚麼事？”這時孩子如果受了委屈，他會哭，或搖頭。媽媽可以先把他抱在懷裡，然後安慰他：“不必怕，告訴媽媽就是了，媽媽不會怪你的。”或“媽媽不會責罰你的。”請實行你的承諾，若孩子真的告訴你真相，你絕對不可責罰他，因為你有承諾在先。如果你不守諾，以後孩子肯定不會再把真相告訴你的。

4. 如何在時間緊急的時候，即刻令 4 歲的女兒情緒平復跟大人的要求做事？
孩子是需要時間平復情緒，給他們先安靜下來才要求他們服從大人的命令。可是在緊急時期，大人把他抱起，先避過危機再算。比如過馬路，逃離火場等情況。因為孩子沒有危急意識，這時不必要求孩子服從，或向他解釋，救命重要，等事後才再解釋以增強他們的自保能力。
5. 本人兒子常常很容易就發脾氣，例如做練習的時間遇到不明白的題目，就會大發脾氣，掉筆，之後就不肯再做練習 / 我囡囡，發脾氣，不聽我說話，只會一邊大哭，可以點解決丫，因為丞完了，都會因為好小事情，囡囡又會大哭，解決左，第二日發脾氣。例如姐姐唔小心碰撞一下，囡囡發仗憎同大哭，可以點解決，令咁少事情，唔再發生呢？
小朋友容易發脾氣有很多原因。這是一個好講題。現在只能告訴你當孩子發脾氣時，處理的不同方法。首先父母先要穩定自己的脾氣，否則孩子就學到有不滿意時就發脾氣。爸媽可以告訴孩子：“不懂得怎樣做嗎？讓我來幫你，不必發脾氣呀，發脾氣幫不了忙的。” “不懂得做就來找我，你發脾氣我就幫不了你”，“有事來找爸媽，我不喜歡你發脾氣”。重覆地向孩子提示，他們就學會發脾氣沒用。在這裡，提醒家長本人也遇事保持安靜，不要發脾氣。孩子向家人有樣學樣的。
6. 在幼稚園一班小朋友可以如何教導情緒實用方法
在課室裡，給小朋友們讀故事書，書內有不同的情緒表現，教導小朋友們不同表情的情緒詞彙。又可以在不同情況下發生的情緒。比如：高興，快樂，開心，鬍怒，恐懼（我怕），不安，忤憎等等。除了書本外，在歌詞內也可以學到情緒方面的詞彙。比如：“If I am happy, I clap my hands.” 孩子認識了生字，以後就不必用行為（如發爛渣）來表達他的情緒了。
7. 請問有沒有一些撫平 SEN 孩子的方法或個案例子可分享？ / 如何幫助 ASD 學童提升 EQ
SEN 孩子在學習上有特別需要，但在 EQ 方面，仍是在他情緒安定時教導他們情緒的詞彙。市面上有情緒圖，可以按著圖片教導孩子詞彙，有了這種能力，當他們不高興時，他們便可以說出自己的感受。

至於自閉症的孩子，他們不會看對方的表情或行為而立時作出反應，但他們的情緒跟普通孩子一樣。因為他們往往有溝通問題，所以教導他們說出自己情緒就不容易。但可以在他們情緒平靜時，教導他們如何用深呼吸方法來安定自己情緒。當情緒高漲時，就提醒他們作深呼吸。也有心理學家認為可以用他自己的方法來安撫自己，比如常常攜著一個袋子，內裡有一塊常用的毛巾，不安時就拿起毛巾來擦鼻子。每個自閉的孩子有他們自己安慰自己的方法，家長可以用這方法讓他們遇上挑戰時自我安慰，把情緒安定下來。

8. 7 歲囡囡經常會見到小蟑螂、小飛蛾，她驚所以即刻叫我，我也驚所以想家傭處理。家傭（51 歲）不怕昆蟲類，但她覺得自己已盡力令家居乾淨（其實屋企是乾淨的），但還是有，她沮喪、生氣，在我面前也會對我因慳、大聲，經常說另搵新家傭，最好年輕的，我不想我因咁細要面對大人的怨氣，但家傭難搵，好家傭更難搵，我忍！但小朋友何錯之有？她把她的害怕說出來，她沒撒謊，為什麼要被這樣對待？我逃避（因為我怕昆蟲類，怕沒有家傭），我袖手旁觀（我都不敢看女兒的眼睛），我要怎麼做？😞 / 怎麼讓自己不怕昆蟲類？

告訴家傭，家裡有昆蟲是因為屋的外面環境，如住在半山、鄉村，或鄰近有溪水、多樹木，房子外有花園的地方就會有昆蟲走進家裡來，與家中的清潔無關，告訴她你對她的工作能力非常滿意，叫她不必介懷。有時在朋友面前或在她的面前多讚賞她幾句來安撫她。因為你自己怕小昆蟲，所以你很需要她的幫忙。

9. 最大的考驗是如何提升個人 EQ，不被孩子激怒

不被孩子激怒是對家長來說是很大的挑戰。如果你多認識兒童心理，了解他們的行為，你就會懂得如何去應對，有了教孩子的信心，你就不容易給他們激怒。另外，就是如果你有時間去陪伴他們，在不急不忙的情況下，你的情緒就會比較平靜。請多閱讀有關管教孩子的書，會對你有幫助的。青田教育中心有很多這類的書。

10. 學生以外，如何安撫家長情緒

安撫家長不容易，要多用同理心去跟他們溝通，千萬別責怪他們，總要同情他們已盡了力去管教。常常對他們說：“我想你已經盡了力去管教，可能要再花點時間多了解孩子”，“你的情況我明白，你已經很不容易了”。責怪家長不會生效，倒不如多設立家長講座來教育他們如何做個好爸媽。

B. 個人能力及處世

11. 兒子喜歡表現自己，很多時急於表達自己情感及睇法，往往都不遵守規矩，回校時經常受罰。應怎樣處理？

每個孩子都喜歡表現自己，不過也要學習守規矩，那就是要排隊去表現。知道自己的孩子喜歡表現，那麼在家中就多造就機會讓他有表現，比如代表家人在餐館報名拿籌等候。多給機會他做家庭代表。比如在課室裡，可否申請為班主任擦黑板，去事務處拿粉筆，和雜物等。做了班中某類的代表，他就必須守規矩，否則就會失去代表的資格，這樣就可以訓練他耐心遵守規矩。

12. 如何教子女自律，自動自覺做功課、溫書及睇課外書 / 如何提升孩子的自覺性與自律性？ / 孩子散慢怎樣教

如果孩子是小學生，和他一起訂下一個下課後的時間表，比如甚麼時候開始做家課，星期一要先做哪一門課（比如算術），然後讓他決定下一課是甚麼（比如是念書），如此類推。最初幾個星期，爸或媽就督導他依著時間表做功課。養成了這個下課後就做功課的習慣後，以後的日子，他就會自動自覺自律地去做功課。這個習慣不是一兩天會養成的，請耐心。

13. 如何令子女集中學習 / 如何提升小朋友專注力，自學能力等

孩子集中能力學習與家庭環境有關係，那就是家中必須有一個學習的清靜環境讓孩子坐下來做功課。在這段時間，媽媽不會帶他去逛街買東西，不會在家中開枱打麻雀，不會開著電視機，不會在他身旁煲電話粥等。這些都會分散孩子的集中力。在孩子做功課期間，請勿打擾他，叫他去洗澡，出街買東西，或幫忙看著弟妹等等。鼓勵孩子先把功課做完才做其他的事。堅持先工作後娛樂的規則。

14. 如何令小朋友做嘢唔好咁大意，大膽些及獨立處理問題

小朋友在兩歲的時候，和十二歲後的青春期的朋友們常常失敗，但這是他們必經過的階段才能在成長後獨立。他們的大意大膽和獨立行為叫天下的父母都頭痛。我在本地每月有一課專討論青少年的問題，家長們已經聽了三、四年也有學不完的課題。因為青少年真的有很多叫家長頭痛的行為。兩歲的小朋友也想獨立，只是過了一年便乖乖地讓父母作主。所以這個年齡的孩子容易管教。

15. 如何改善孩子做事拖延，偏執的行為？謝謝！

孩子做事拖延和偏執是青少年常常出現的行為。可能是性格，可能是習慣。這現象是青少年的“特徵”。最好也是最難的辦法就是讓他自己承擔後果。比如他每天都遲到，就讓學校罰他。讓他自己知道遲到的後果。不過。當他問父母意見時，家長就誠實地跟他商量可行的各種辦法，告訴他，我們要為自己的行為負責任。

16. 如何培育孩子的正面價值觀

培養孩子的正面價值觀，就要在家庭裡從少就開始培訓。在日常生活中用身教言教方法去教導他，當他犯錯時就指正，當他在十字路口時就指出該行的路，千萬不要讓他“自由發展”。如果家裡有宗教信仰的，就以教條作為生活的藍圖指導該走的路。

17. 怎樣可以令小朋友有責任感？

責任感就是從少在家裡養成的。孩子可以勝任的工作讓他自己去做，父母不要代孩子去做，以為這是寵愛他，幫助他。事實恰恰相反。在家中讓他承擔一點家務就是訓練他責任心的最好機會了。特別是孩子在十一、二歲前，給他擔任一些家務是培訓責任感的開始。

18. 如何幫助子女面對挫敗？

每個小朋友在成長期間一定會經歷過挫敗，這是很好的經驗，因為他們在這時可以承受失敗而不影響前途。青少們都不在乎失敗，而不是凡事都由父母代勞。所以在青少年期，就讓孩子嘗嘗失敗的滋味。在他失敗時，切勿落井下石，說出“我早就知你不行的，不過，你就是不聽話，現在知衰啦！”這種話叫孩子更難過。不如在他失敗時給他一點鼓勵，對他說，“失敗不重要，最重要的是不要放棄”。“誰人不經過失敗，我肯定你下次不會再做失敗過的事！”失敗後引導孩子作自我檢討，以免重蹈覆轍。

19. 提升子女解難能力的方法

當孩子失敗時，先讓他大哭一會，那是正常的情緒發洩。等他的情緒安靜下來後，就跟他商量有甚麼方法可以解決問題。家長提出一兩個方案，也讓孩子自己提出一些方案，然後討論那個方案最可行，經過十次八次的訓練，孩子解決問題的能力就得到培訓了。

20. 兄妹或姐弟間爭執的處理 / 怎樣讓不同年齡階段的兄弟姊妹，相處融洽？怎麼分配優質親子時間？

兄弟姐妹爭執是難免的，不過如果父母出現偏心的現象，對孩子的打擊就更嚴重。最普遍的就是父母跟孩子們比較，“你看你的弟弟有多好的成績，他多用功，你學學他就最好了。”這種比較現象，在中國家庭很平常，才不知這就種下兩兄弟不和，甚至仇恨的根。父母最好接受每個孩子的優點和弱點，千萬不要把他們比較。

C. 電子娛樂

21. 我大囡 12 歲，剛升讀中一（未適應科目比小學多）；青春期（喜歡自己鎖在房間）；沉迷某幾位 YouTuber（例：高生高太），一看就唔想停（有時邊看邊做功課；但經常因功課未 ok 而哭及想傷害自己），所以功課很夜才完成或第日欠交（他接受唔到欠交罰放學後留堂）；29/11 開始返全日（更少時間電子產品，他🤨話來就來），放學回到家已至少 5pm。我要點做？家中還有 7 歲的囡和 4 歲的細囡，不希望他們學唔好的事。

電子用品極具娛樂性，也很容易打發時間，對老人家來說是最好的伴侶，可是對青少年來說就是最大的敵人，因為電子用品阻礙了他們學習和社交的時間。想把電子用品隔絕，第一步是讓孩子在社交上找到他喜歡的活動，不論是球類或其他運動，任何的社交活動都有幫助，因為團隊的朋友會鼓勵他常常出席，這樣就把孩子的集中力改放在社交活動上，而對電子娛樂減低興趣。甚至改變對電子娛樂的興趣。只要他改變了對電子遊戲的沉迷，你的孩子有望了。你會問，讓他跟其他朋友外出，不也是阻礙他學習的時間嗎？不會的，當你孩子溫習時，其他的同學/朋友也是在溫習。他們的活動一般都是在課餘時間。如果你的社區有青少年活動，或有教會，鼓勵他去參加。我知道這方法很生效，值得去試。

22. 如果小朋友提出打機後可舒緩情緒，但打了好一段時間後仍未舒緩，或已舒緩但不願放下電話或遊戲機，那應如何處理？
23. 如何令孩子減少玩手機的情況？ / 如何在學習和電子產品使用取得平衡？

22-23：給小朋友用電子遊戲，一定要約法三章，每次可以用多長的時間。可以用鬧鐘提醒孩子，可以由父母定時間和把守時間，或讓孩子自己控制時間的。如果孩子有這樣的能力，就不必用鬧鐘，或父母的提示了。如果孩子沒有遵守規則，那麼父母就在平日把電子遊戲關上，只可在完成功課後才可用，用的時間就照以上的方去來控制。父母也可以把遊戲設立在自己的電腦內，沒有父母的准許，孩子就不能用。我想還有其他的方法可以管控的。如果孩子沉迷電子遊戲，請參考我在#21題的答覆。

D. 其他

24. 黎教授您好，阿仔脾氣暴躁，而且他青春反叛期（11歲），經常頂嘴，很難教。煩請幫忙。感謝。 / 如何協助青春期青年情緒穩定 / 如何與青春期的少年相處 / 青春期/反叛期的處理方法 / 青春期反叛溝通 / 叛逆期情緒太過，想法有點極端，家長應該怎麼做才好？ / 與青春期+E世代青年相處之道
青春期的子女真的很叫家長頭痛，天下父母都同意這是一個最難管教的年期。我定期給一群青少年家長討論青少年問題已經三年多了，我仍有題目可以討論，這樣你們就知道青春期的孩子是多麼難應付。在這裡恐怕我不能用三言兩語就能把你的問題答覆下來。青少年的問題不是他們的問題，因為在這期間，他們身體的荷爾蒙出現大量的變化，叫他們身體出現多方面的轉變，他們自己也吃力地去承受這麼大的變化。

情緒方面，他們非常情緒化，常常會無故地出現憂鬱，無故地生氣，就是這兩點就叫父母糊塗起來，到底自己幹錯了甚麼引起他們生氣！！他們想獨立，因為他以為自己已長大了，他們的身軀和大人一樣，誰知他們有大人的身軀卻有未成熟的腦袋。這就是他們常常犯錯的原因了。

如果這位青少年有他們感興趣的活動，把他們的時間和集中力都放在他的興趣上，這位青少年出現的問題比較輕一點，因為他們的時間和興趣都有了依歸。如果你的孩子說他想參加學校籃球隊，讓他去，如果他在教會很投入，讓他去，因為在團隊中有他們的領導，代家長管教他們，團隊中有他們的同儕，他們不必四出找“大阿哥”或同儕來看齊。請參閱上面有關青少年問題討論。也請找些有關青少的書看看，有幫助你和青少年相處的辦法的。

25. 如何同子女更好地溝通 / 如何有效溝通，建立良好關係 / 溝通和管教方面
有關與子女溝通，可參考青田教育基金會將在 2 月舉辦的「父母和子女溝通的密碼」講座，詳情日後於青田網頁及 Facebook 公佈。

26. 如何培育 6~12 歲小孩

青田教育中心有《如何管教六至十二歲的孩子》一書，我在書中有豐富資料，詳細討論這個年紀的孩子在身體和心理出現的各種情況，一書在手，解答了很多有關這個年紀孩子的問題。請參閱。

27. 子女認為學習是為父母而讀

告訴孩子學習是學生的責任，他的工作是學習，爸媽的責任是教導和供養他們。能否學習，能學習多少是孩子的事，受益的是他們自己。

父母不要把學習擁在身上，子女有成就就領功。整天把學習和成績掛在口上，好像生活除了學習，就沒有其他可做的事。我建議多花時間帶孩子出外活動，齊齊享受生活的樂趣，因為在樂趣中，孩子學到很多生活上所需的技能，把他們的視野擴闊，讓他們看到世界各地的文化和人民生活，這樣他們就知道他們的學習就是為自己的未來而預備。

28. 提升溫書和學中文的興趣 / 如何有效提升學生學習動機 / 如何提升子女的學習興趣？ / 提升兒童的學習效能

有關中英文學習，可參考青田教育基金會網頁講座重溫。更多講座正在籌備中，最新消息請留意青田網頁及 Facebook。

29. 有關 EQ 的講座，期望下一次有更深入的介紹

更多講座正在籌備中，最新消息請留意青田網頁及 Facebook。

30. 故事閱讀 / 鼓勵閱讀的方法

有關中文閱讀，可參考青田教育基金會以下講座：

「如何幫助孩子習得 1000 個兒童常用漢字和閱讀策略」講座

「如何利用圖畫故事書為孩子講故事」講座

有關英文閱讀，可參考：

「學前英文的聽講讀寫和拼音」講座

「運用地道英語故事，小一、二習得聽讀寫講、拼音和聽寫（默書）的能力」講座

「運用地道英語故事、非故事教材，小三至小六學習聽讀寫講、拼音、語法和默書的能力」講座

「幫孩子滾存英語力」講座

31. 教導 SEN 子女 / 如何有效方法教導閱讀困難的幼兒。 / 自閉症語言方面 / 幫助特殊教育學生處理情緒/行為問題的方法

有關 SEN 學習，可參考以下講座：

「幫助 SEN 孩子解決學習困難的創新方法」講座

32. 因覺得內容及例子可給與幼高班家長觀看，請問可將講座發送給本校 K3 家長看嗎？

歡迎老師和家長分享，講座內容日後可於青田教育基金會網頁重溫。

33. 請問哪裡可買到這些書籍，或圖書館可找到嗎？🙏

黎女士的著作可在青田訂購。

祝賀各位新年進步，事事順利，家庭幸福。

黎幟華敬覆

12/28/2021