



愛秩序灣官立小學 分級家長會(P.3-P.4)



如何協助子女處理情緒

社工黃姑娘



情緒有分「好壞」嗎？



六大基本情緒



- 情緒**無分好與壞**，每一種情緒都有其獨特意義
- 其他複雜情緒如興奮、委屈、自卑、妒忌、內疚、寂寞等，則是由基本情緒混合衍生而成，並且經過學習與社會化之後產生。





人是不可能

沒有情緒的

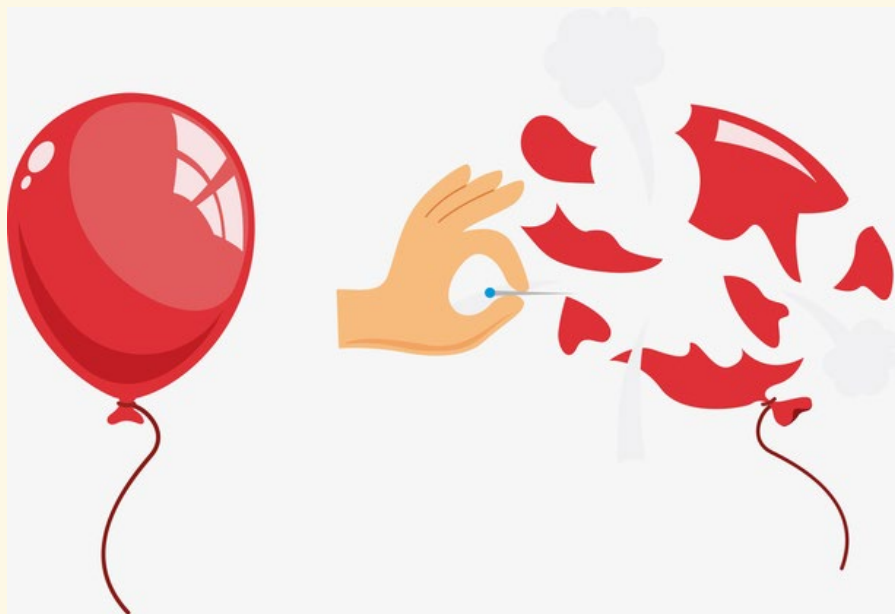
情緒是**不會自己消失**的，

所以有情緒時一定不能逃避，
更不宜壓抑





不要想**完全消除**孩子的情緒，
要教導他們**管理／表達**情緒



避免失控





1. 與孩子發掘舒緩情緒的方法

2. 學習情緒詞彙

我覺得_____，因為_____

當我生氣時，我可以... 深呼吸並吐氣 	當我生氣時，我可以... 數到20 1...2...  4...5	當我生氣時，我可以... 喝水(冰、溫) 
當我生氣時，我可以... 去運動、伸展操 	當我生氣時，我可以... 找一個大人幫忙 	當我生氣時，我可以... 去拿笑笑符咒 
當我生氣時，我可以... 去唱歌、聽歌 	當我生氣時，我可以... 去寫字，畫畫 	當我生氣時，我可以... 找療癒小物 
當我生氣時，我可以... 走開或去走路 	當我生氣時，我可以... 撕紙、揉紙團 	當我生氣時，我可以... 做自己快樂的事 
當我生氣時，我可以... 去吃東西 	當我生氣時，我可以... 去找朋友 	當我生氣時，我可以... 去找喜歡的玩具 



處理情緒大原則

1. 不傷害自己

2. 不傷害他人

3. 不破壞物品

孩子你可以發脾氣
但生氣不能做這些事

f 王宏哲教養育兒寶典



生氣不能打人



生氣不能破壞



生氣不能亂罵



生氣不能故意傷害人



生氣不能摔東西



生氣不能傷害自己

孩子！你可以生氣
但要學著控制自己



例子：

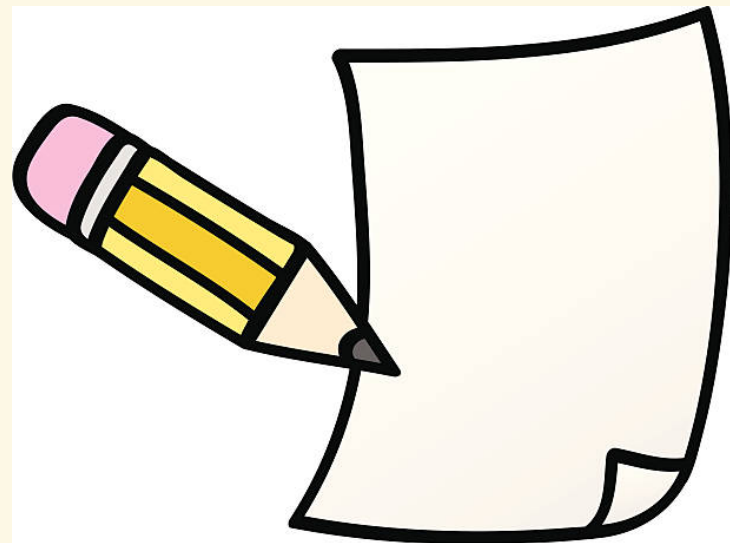
全家任何一個人生氣的時候，

都要去拿**一張紙和一枝筆去塗鴉**，
一直到不再生氣為止。

孩子下次生氣時，

也會**學習如此行**，

而這時候其他家人就要知道他**正在生氣**，
不要打擾他。





<https://www.youtube.com/watch?v=ciPOtlSLLNQ>



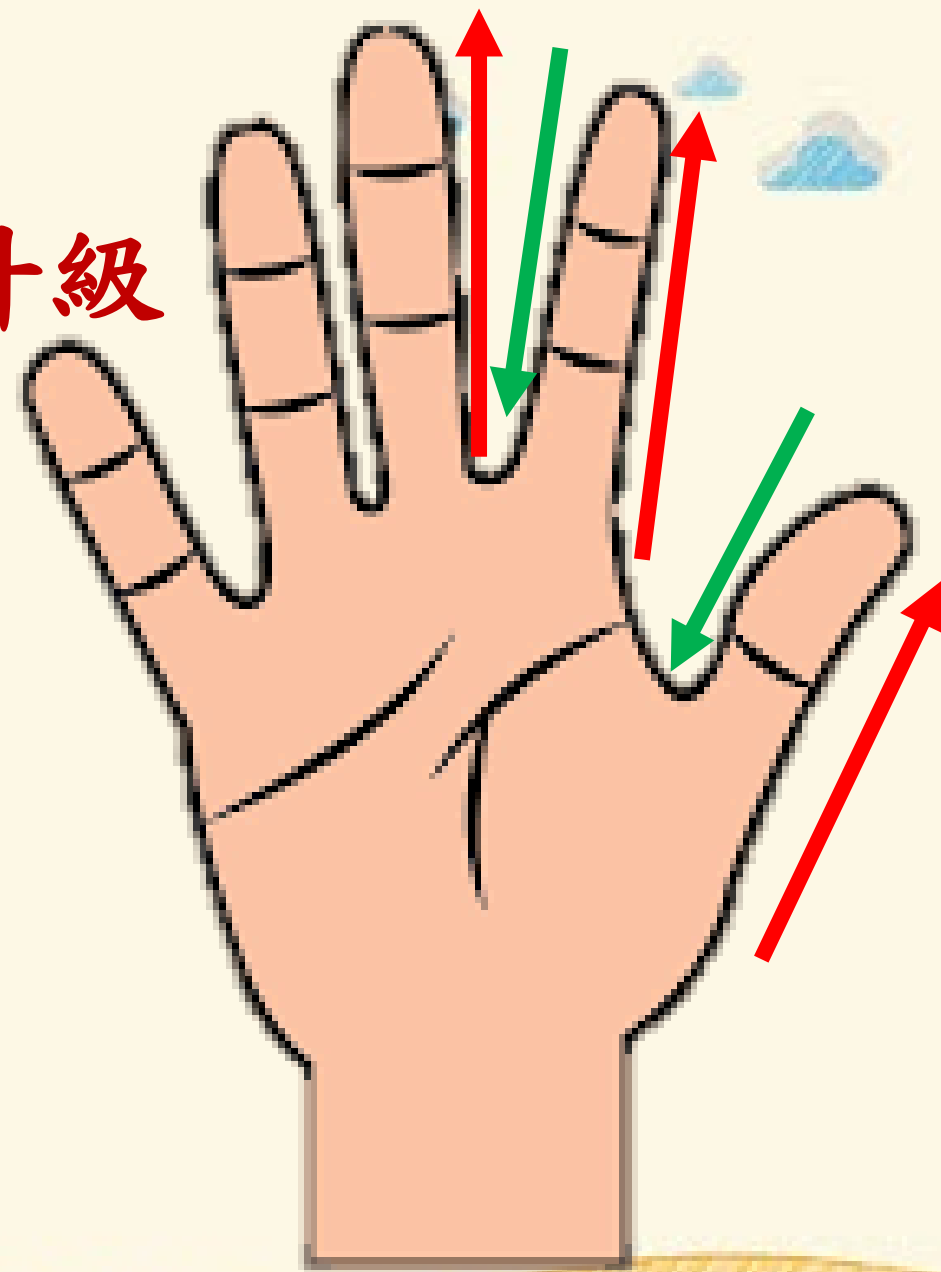
子女情緒激動點做好？





冷靜子女的情緒、 避免情緒再升級

1. 深呼吸一至兩分鐘
2. 洗臉、洗個澡、飲凍水
3. 簡單交代，離開現場



五指山呼吸法

家長錦囊

- ✓ 當子女情緒激動時仍保持心平氣和
- ✓ 給予彼此適當的空間和時間
- ✓ 先處理心情，再處理事情





處理情緒禁忌



1. 否定或忽略孩子的情緒，如「唔好喊！」、「唔准嬲！」
2. 強制孩子壓抑自己的情緒，如「即刻收聲！」、「我數三聲，即刻收起眼淚！」
3. 大聲喝罵、指責或批評。
4. 恐嚇或說謊，如「你再喊，我就唔俾飯你食！」「你再係咁我唔要你架！你走呀！」
5. 賄賂了事，如「你唔咁樣，我就買玩具俾你！」
6. 體罰。家長切忌體罰孩子





原則背後最重要的是…





用愛來溝通



說正面的說話，而不說反話

例如：唔讀書會變乞丐



避免用上一代的影響，重覆同一個

錯誤 例如：用罵來表達關心



愛要說出口





關係和情緒的平衡定律

親密關係+管教=平穩情緒

惡劣關係+管教=反叛情緒



愛官家長學院

- A. 家長親職教育講座
- B. 家長工作坊及興職班
- C. 親子興趣小組
- D. 親子活動
- E. 家長義工工作



愛官家長學院 2月－4月份活動



簡介

本年度愛官與家教會合作，設立「家長學院」計劃，邀請更多親子專家為家長提供優質的親職教育活動，也讓更多家長多參與學校的活動，例如出席講座、家長會、親子活動等，親身體驗孩子在學校的生活和學習情況。家長必須於家長/親子講座或工作坊、家長/親子活動及專家分享會三個範疇各參加最少一次活動，即會獲得嘉許狀，參加項目越多，獲得積點越多。根據積點數量，家長可獲得金獎、銀獎或銅獎，以鼓勵各位家長踴躍參與。以下為2月－4月份愛官家長學院活動：

● 親子唱聚鬆一鬆 - 家長活動 ●

嘉賓：資深民歌手
余德深先生
日期：8/2/2023
時間：下午1:30-3:00
地點：四樓禮堂

嘉賓：資深填詞人
陳世昌先生
日期：16/2/2023
時間：下午1:30-3:00
地點：四樓禮堂

嘉賓：資深傳媒人
麥潤壽先生
日期：22/2/2023
時間：下午1:30-3:00
地點：四樓禮堂

嘉賓：殿堂級和音歌手
鄭鴻昌
日期：27/2/2023
時間：下午1:30-3:00
地點：四樓禮堂

● 生涯規劃之「小故事·大成就」專家分享會 ●

活動策劃公司創辦人 作家小書
日期：17/2/2023
時間：晚上7:00-8:00

惜食堂伙伴及資源發展主管 王敏儀女士
日期：17/3/2023
時間：晚上7:00-8:00

天下一電影製作有限公司 特技部
日期：21/4/2023
時間：晚上7:00-8:00

● 家長/親子講座或工作坊 ●

東華三院「家長如何
支援青少年面對考試」
線上聯校家長講座
日期：7/2/2023
時間：晚上7:00-8:30

[名額有限]「盞」心展
色彩親子園藝工作坊
(P.3-4)
日期：24/2/2023
時間：下午3:15-5:15
地點：學校課室

「網絡世界與親子溝通」
線上家長講座
日期：22/3/2023
時間：晚上7:00-8:00

「親子衝突處理雙贏
法」線上家長講座
日期：19/4/2023
時間：晚上7:00-8:00



家長可填寫以下的Google Form登記參加以上活動，一經填寫即記錄於「家長學院」獎勵計劃內。
<https://forms.gle/jmLt8nbLjyeMPR7Q6>

*活動列表不斷更新中，請家長密切留意學校通告了解最新活動詳情。

**部分名額有限的活動，家長除登記於Google Form表格內，亦請家長填寫回條，留意學校確認通知，活動詳情以學校通告及確認通知為準。



2023-2024年度家長學院



線上家長講座

第一場(2023年9月):情緒管理大學問 27/9/2023

第二場 (2023年10月):如何與子女有效溝通 25/10/2023

第三場 (2023年11月):管教子女有方法 13/11/2023

第四場 (2023年12月):21 世紀網絡挑戰 5/12/2023

第五場 (2024年1月):啟發子女創意與潛能 9/1/2023





網上資源(YouTube Channel)



- POPA Channel
[POPA Channel - YouTube](#)



- 慈慧幼苗Healthy Seed
- 超級奶爸

https://www.youtube.com/results?sp=mAEB&search_query=%E8%B6%85%E7%B4%9A%E5%A5%B6%E7%88%B8

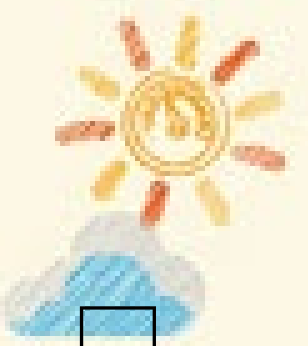


- 香港基督教服務處 - 家居親子遊戲

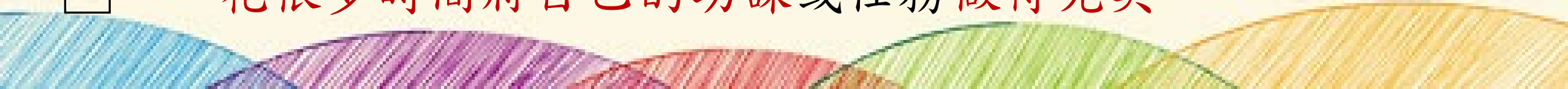
今天我的快樂指數是...

1

一 般	輕 鬆	愉 快	快 樂	喜 悅
				
1	2	3	4	5



家長注意——*學童焦慮情緒表現

- ☐ 常常在上學、考試或重要任務前，表示頭痛、肚痛或作嘔
 - ☐ 對一些事物無故感到恐懼，例如高處、幽閉的地方或動物
 - ☐ 當面對害怕的東西時，會整個人麻木或難以集中
 - ☐ 在社交場合表現退縮或害怕
 - ☐ 常作惡夢、失眠、呼吸困難、心跳加速或發抖
 - ☐ 過度憂慮自己的能力和表現
 - ☐ 花很多時間將自己的功課或任務做得完美
- 



家長錦囊



- ✓ 向子女表達接納他的擔心和憂愁，讓子女感到你是同行者
 - 「我聽到你感到這些科目很難，好擔心，唔知點算！我有甚麼可幫你呢？」
 - ✓ 尊重他的空間，但若他需要傾訴，你願意聆聽
 - ✓ 接納他的狀態和表現下降，陪伴子女做一些他喜歡的活動
- 



不應做



- ◆ 阻止子女表達負面情緒，例如「不應抱怨」、「擔心是無用的」、「做人要向前看」等
- ◆ 當子女表現沒精打采和退縮時，標籤為懶惰和無用，或要求他達到一些表現
- ◆ 不斷追問子女
- ◆ 急於給予意見和教導

*** 尋找同行者：如果感到子女的情緒問題漸趨嚴重，可能需要藥物及心理治療的協助。家長切勿孤軍作戰，應及早尋求專業人士的協助





香港大學精神醫學系團隊 「headwind 迎風F20」



<https://www.youthmentalhealth.hku.hk/>



學業壓力



沉迷玩手機



同身邊嘅人嘅關係



做乜都冇心機



好多嘢擔心



覺得人生無意義



被人排斥、欺凌



社會氣氛



自我形象低



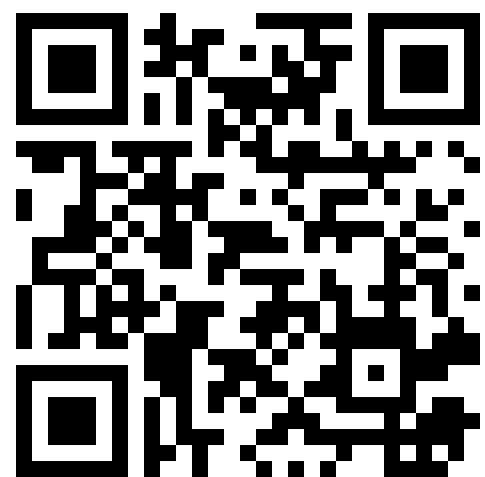
瞓得唔好 / 失眠



Covid-19 疫情



賽馬會平行心間計劃



<https://www.levelmind.hk/articles>



發脾氣就是不理性？

很多時候，我們會把發脾氣看成負面行為，是情商管理不善的表現。我們時刻希望自己「理性行事」，不被憤怒主導。但發脾氣真的那麼不好嗎？

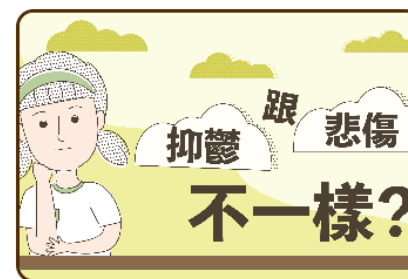
了解更多



人為甚麼會感到恐懼？

恐懼是我們與生俱來的強大情感，在生存中發揮著重要作用。當我們面臨著某種危險時，肌肉變得緊張、心跳及呼吸加速、思想變得靈敏，這一切都有助我們預備好應對環境中的威脅。不過每個人所恐懼的事情都不同，不同人遇上某些情況或物體時，可能會更容易觸發恐懼這種情緒。

了解更多



抑鬱跟悲傷之區別

不少人會把悲傷及抑鬱連結，我們對兩者的定義相對模糊。到底悲傷跟抑鬱有甚麼區別呢？原來悲傷只會持續幾天，但抑鬱則會維持更久，大量負面情緒不斷蠶食著你，感覺自己好像困在黑房中，呼救無援，並會把一切屏蔽在外，只留下最糟糕的事情。但我們能如何分辨出自己是悲傷還是抑鬱呢？

了解更多



如有需要，請找社工協助😊

一、四年級

葉姑娘

二、五年級

陳Sir

三、六年級

黃姑娘



學校電話：2561 1118

辦工時間：8:30am - 4:30pm





謝謝！