



邁向成功之門

家長通訊

建立您青少年孩子的情緒商數

養育孩子的喜悅之一是看著孩子長大成為成功的人。幫助他們發展了解及管理情緒的技能可以讓他們擁有成功未來所需的技能。EQ, 或稱為情緒智能, 是指健康地管理生活中困難情緒的能力, 如悲傷, 憤怒, 及挫折。以下一些方法可以讓您幫助您家的青少年建立情緒智能。

幫助您的孩子了解他/她的感覺

青少年的情緒狀況的起伏好像雲霄飛車。所以幫助青少年表達情緒和了解起因就更形重要。當他們更能辨認自己的情緒問題, 他們就更能控制情緒。父母要記得認證孩子孩子的感覺並幫助他們明白他們的感覺是正常的。讓他們明白, 任何的感覺都沒關係, 重要的是如何對應。

教導解決問題的技能

當您的女兒來跟您說, 如果她拿不到遙控器她就要對她弟弟尖叫, 試著幫她找應付這問題的其他方法。當然, 承認她的感覺, 但要問她還可以怎樣做來解決這個問題。如果她回答不來, 或是回答的不好, 就提供她建議。這樣能幫助他們在情緒激動時想出可以解決問題的策略。

示範同理心

當您對他人表現同理心, 您的孩子也同時學到如何以尊敬待人。當您同時也示範正確的解決衝突的技能, 承認別人的感覺並表達情緒, 您也同時在示範好的情緒智商!



邁向成功之門

若需更多資訊請電(626)943-3410, Director of Pupil Services

2010年7月