

## 親子遊戲

聖誕節來了，請替聖誕樹裝飾，完成後可於12月19日（星期一）交回校務處，並獲得紀念品一份。（派完即止，先到先得）





# 聖文嘉幼稚園

## 12月份家長教師會通訊



DECEMBER

出版日期：16-12-2016

校址：何文田南常樂街3號冠熹苑地下

電話：2242 0082

網址：<http://www.stmonica.edu.hk>



## 目錄

- 🌸 如何提升孩子的 EQ.....P 1-3
- 🌸 十二月份壽星子女.....P. 4
- 🌸 活動回顧.....P. 5
- 🌸 活動預告.....P. 5
- 🌸 親子活動.....P. 6

## 徵稿啟事

歡迎各家長來稿暢談育兒或家事心得，以作增廣見聞，交流溝通之用；來稿獲刊者，將贈紀念品乙份。

如參加遊戲 / 提供意見 / 投稿 / 來信可寄回本校或交到本園大堂家長信箱，亦可放網頁內留言版。

電子郵箱：<http://www.stmonica.edu.hk>

本期策劃：陳偉珍校長

主 編：周筱雲老師



## 活動回顧

- ◇ 12月3日(星期六)舉行之「幼兒英文歌唱總決賽」，謝謝幼兒及家長的踴躍參與。
- ◇ 12月9日(星期五)舉行之親子旅行「保良局賽馬會大棠渡假村」，反應熱烈，氣氛歡樂。
- ◇ 12月17日(星期六)舉行的「因材施教-照顧差異」家長工作坊，多謝各家長能抽空參與是次的活動。



## 活動預告



- ❁ 12月20日(星期二)將舉行「生日大食會派對」。
- ❁ 12月21日(星期三)將舉行「冒險樂園聖誕聯歡」。
- ❁ 1月7日(星期六)將舉行「家長育兒講座」及「如何栽種水仙花工作坊」，屆時請家長預留時間參與。
- ❁ 1月14日(星期六)將舉行「小學統一派位家長座談會」，屆時請家長預留時間參與。
- ❁ 1月20日(星期五)將舉行生日會，該月份生日學生可穿著便服回校。
- ❁ 1月21日(星期六)將舉行「新春年宵賀雞年」攤位遊戲，歡迎各家長陪同幼兒穿著中國華服出席，以增加節日氣氛。
- ❁ 1月24日(星期二)將舉行上學期卓越學生成長路頒獎禮暨第十六屆家長教師會就職典禮，敬請家長預留時間參與。
- ❁ 1月25日(星期三)將舉行家長教師交流日，敬請家長預留時間出席。

# 十二月份壽星仔女

K1A 雷紫瑩、梁善匡

K1B 蔣卓伶、鄧宥謙、張毓霖

K1C 董皓正、李佳瑤、陳嘉欣

K1D 梁佑軒

K2A 何梓軒

K2B 黃至臻、李昊宏、單知賢、  
李彥綾

K2C 袁日朗

K2D 李嘉昕、李彥婷

K3A 江琬婷、周君裕、吳雨澄

K3C 李祺軒、蘇葉東

HAPPY  
Birthday



# 《如何提升孩子的EQ》

所謂的EQ原文是Emotional intelligence，受到IQ的影響才被翻譯為EQ，情緒商數、情緒智商、情緒智力指的都是這一個概念，在沙洛維的定義裡指的是學會包括了「認識自身的情緒、妥善管理情緒、自我激勵、認知他人情緒、人際關係的管理。」這些能力。

上述的能力中並不包含多數父母最重視的智力，然而舉個例子來說，時下最常見的社會新聞事件中以資優生做為主角的報導並不少見，自殺、霸凌、暴力事件等等，或者離你我生活中更近的，跟功課不好相比，亂發脾氣的孩子是不是更讓你困擾呢？即便將來孩子得到了高學歷，但你是否會擔心他可能並不懂得察言觀色而無法得到好的工作？或者其實你此刻也正在擔心類似的事情？然而與此同時你也還在衡量EQ與IQ孰輕孰重？

實際上專家表示提升兒童的自我覺察與同理心、學習管理負面情緒衝動不只能改善兒童行為同時也能提成績表現，而且社會能力與情緒能力的學習課程也可以提升孩子的短期記憶，在遠程來說，EQ也能將IQ以及其他能力轉化為職場優勢，且全球企業已開始使用EQ的概念來決定升遷與培訓，再加上高EQ是可以決定成就的發現，可以推論EQ與IQ不僅不會相互阻礙、還可以是相輔相成的。



另外，經理人雜誌也提出四個人們對EQ的誤解，綜合EQ能力整理如下：EQ是理解並表達自己的情緒，因此並不是只要對人和善就表示EQ高；然而EQ高也不表示任意發洩情緒，妥善管理情緒並決定對情緒的發洩或對事件的適切處理方式；而雖然有研究顯示較多的女性EQ高於男性，但是決定EQ的因素與性別無關，而是除了同理心以外還需要視乎是否具備排解情緒的技巧，因此每個人的EQ都不相同；EQ的好壞並不是天生的，相反的、雖然情緒是與生俱來的，但EQ是可以培養的。

### 想提升孩子的EQ，父母們可以參考以下方法：

1. 和孩子建立正向的關係，讓孩子感受到父母的愛並能夠信賴父母、有安全感。
2. 提供良好的環境做後援，不斷的支持與鼓勵、讓孩子勇於去嘗試新事物、接受挑戰，然後獨力解決事情。
3. 父母先由自己做好情緒管理開始，所謂言教不如身教。無論夫妻或親子間都可以試著理性溝通，同理對方的感覺並一起找出解決方法。聆聽是很重要的一點，在與人溝通時很容易流於只說不聽的情況，比方在孩子犯錯時可以問她他是否知道自己錯了，如果孩子知道了的話就不用重複再說一遍了，而和孩子輪流說一本故事書也是個不錯的方式，當一方在說故事時，另一方就需要安靜聆聽，不過當孩子無法專心時這個活動就該結束了；另外父母試圖去了解孩子做事的理由也是非常重要的。





4. **教導孩子辨識並了解自己的情緒。**可以使用「情緒臉譜」這個遊戲：使用畫了各種表情的臉譜讓孩子先說出表情代表的情緒，再和他討論這種情緒是在什麼情況下、跟什麼人、在什麼地方、發生了什麼事或者做了什麼事才出現的；或者運用故事書或繪本讓孩子去說裡面的角色有什麼樣的情緒、他後來怎麼做等等，也可以藉此增加孩子對情緒的體驗。
5. **肯定並接納孩子的負面情緒，**不要給他的情緒下負面評價、也不要阻斷他的情緒，壓抑太久之後爆發通常會一發不可收拾，可以先傾聽孩子的想法，再一起討論可以怎麼做。
6. **家長可以觀察與孩子同年齡的孩子是怎麼表達情緒的，**不需要強迫孩子以成人的方式處理問題。
7. **運用歌曲幫助孩子表達情緒，**不管是聆聽或者改歌詞都可以使用；而讓他多觀察別人的言行舉止也很有幫助，他能藉此了解每個人都會有不同的情緒，而父母是能接受這些情緒的，因此他們便會開始表達這些情緒。
8. **在日常生活中教導孩子待人處事的方法，**使用情緒紅綠燈是一個不錯的方式：發生事情讓他生氣的時候就代表亮紅燈，要先停下來、暫時不要做任何反應，等稍微不那麼生氣了就是亮黃燈，再重新想一想發生了什麼事、有什麼解決方法可以解決，再和孩子一起討論什麼樣的方法比較可行，想通了、不再生氣了就表示亮綠燈了，下次再遇到類似的事就可以用這次討論出來的方法處理了。
9. **培養孩子的同理心，**可以問他覺得自己說的話或做的事會讓對方有什麼想法、有什麼情緒，以增進他的人際敏感度，改善人際關係。
10. **因應孩子的性格做不同方面 EQ 能力的練習。**

資料來源：<http://www.akai.org.tw/?p=204>

