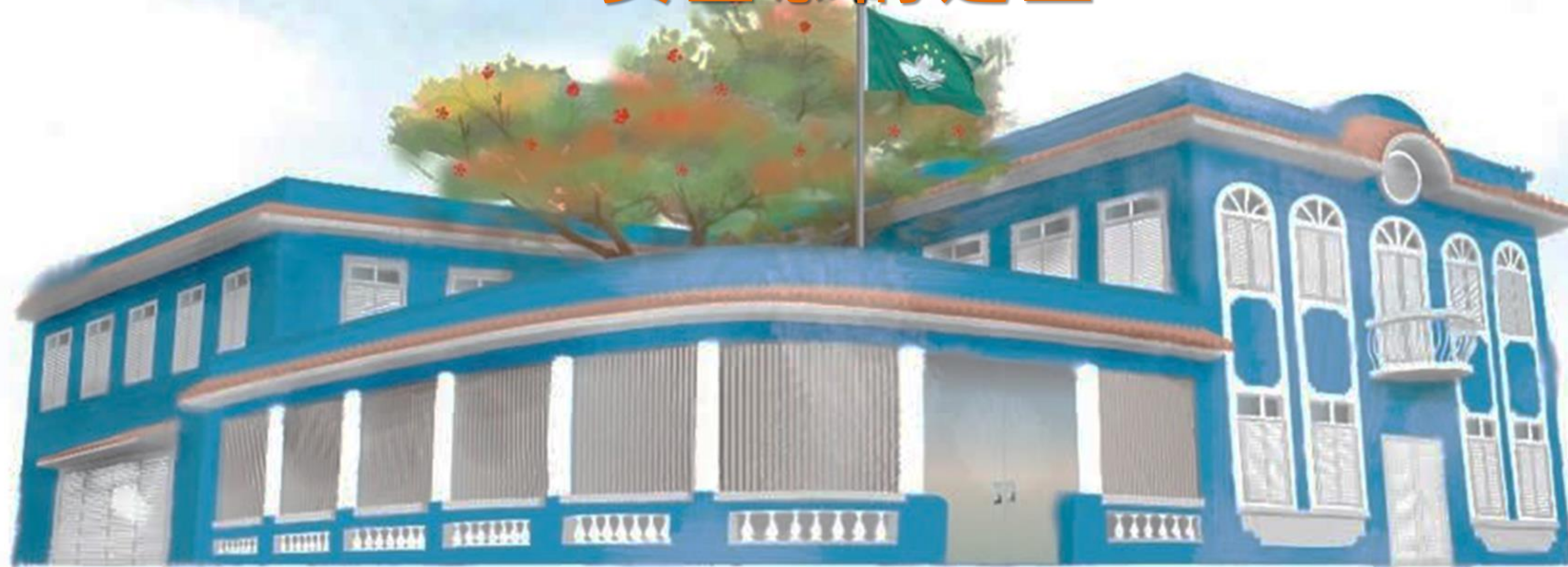




澳門特別行政區政府社會工作局
INSTITUTO DE ACÇÃO SOCIAL DO GOVERNO DA RAEM



幼兒情緒教育專題 安全感的建立



IQ vs EQ/EI ?

IQ vs EQ/EI ?

專注力

自制力

抗逆力

知己知彼

社交能力

情緒智能

Emotional Intelligence



情緒智能

Emotional Intelligence

瞭解自己的
情緒

認知自己的真實感受和感覺，
理解情緒會影響自己的想法
和行為

情緒智能

Emo

懂得用合適的方法去調節自己的
情緒，適時適地適度表達，
也能控制衝動、
應對壓力

管理自己
的情緒

情緒智能

Emotional Intelligence

對自己的目標保持高度熱忱，
隨時自我鞭策，
遇挫折保持韌性

自我激勵

情緒智能

Emotional Intelligence

瞭解自己

能設身處地理解他人的情緒和需
求，並作出適當的反應

瞭解別人的
情緒

情緒智能

Emotional Intelligence

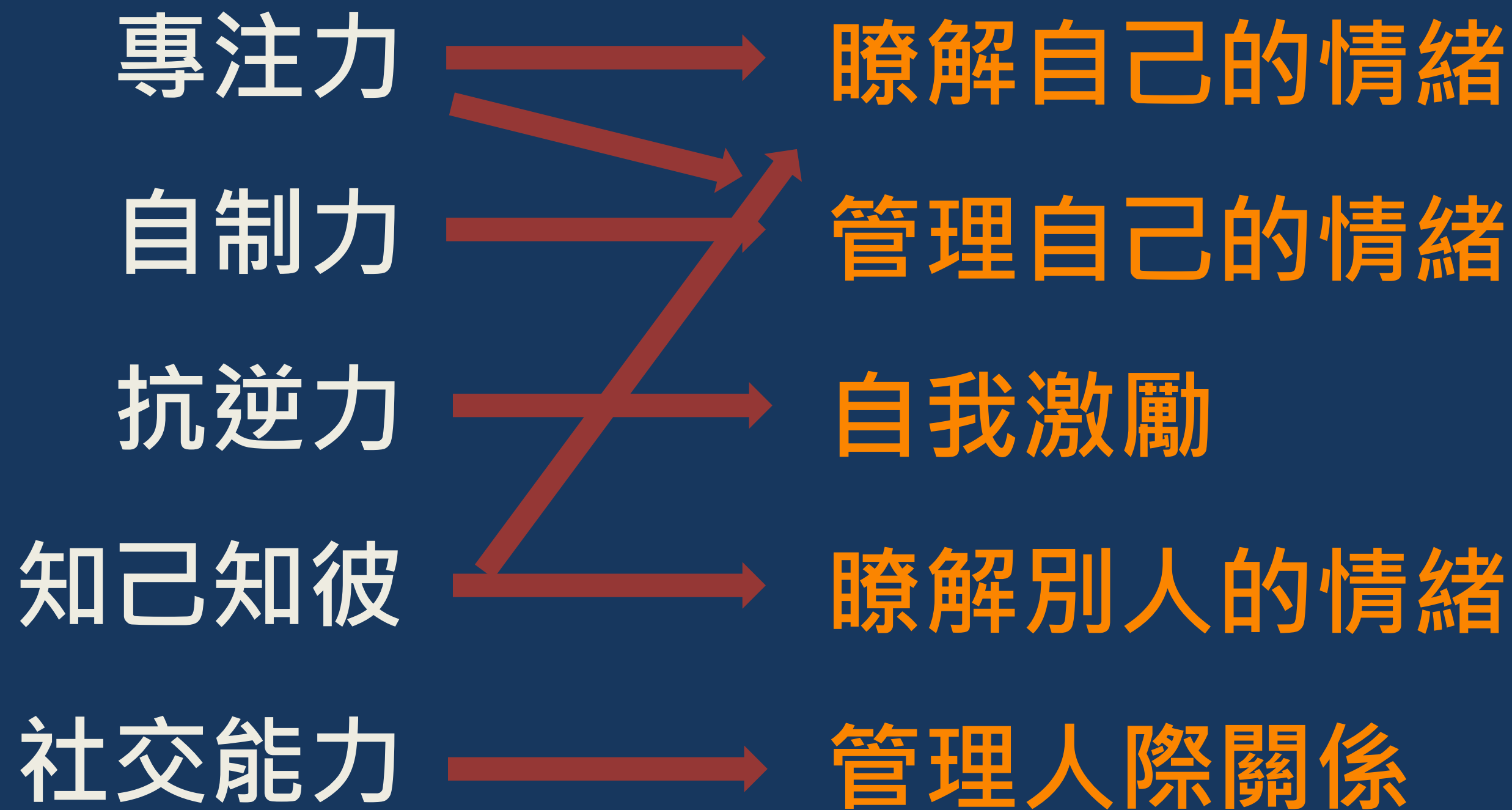
管理人際
關係

瞭解別人的
情緒

自我激勵

善解人意，能引領團隊走向
目標，亦能有效溝通、
團隊合作、解決衝突

IQ vs EQ/EI ?



0-1

建立安全感

察覺情緒

1-2

認識自己的情緒

鼓勵表達情緒

培養正向情緒

2-3

幼兒主權論

平行遊戲模式

和順與執拗

幼兒情緒教育 專題



親友探訪時嘗試抱起正在玩耍的寶寶，寶寶哭起來

1. 分析

2. 自我提示

3. 處理

親友探訪時嘗試抱起正在玩耍的寶寶，寶寶哭起來

1. 分析

寶寶可能怕陌生人，他正在投入玩耍卻突然被抱起，所以被嚇倒了；同時，家長和親友也感到尷尬。

2. 自我提示

3. 處理

親友探訪時嘗試抱起正在玩耍的寶寶，寶寶哭起來

1. 分析

寶寶可能怕陌生人，他正在投入玩耍卻突然被抱起，所以被嚇倒了；同時，家長和親友也感到尷尬。

2. 自我提示

雖然場面有些尷尬，但這時宜先回應寶寶的需要，協助他過渡恐懼的情緒，並視這為與他親近的時機。

3. 處理

情緒智能

Emotional Intelligence



情緒智能

Emotional Intelligence



孩子哭著表示B仔、B女不讓他一起玩

情緒智能的元素	與孩子交流
瞭解自己的情緒	「朋友不讓一起玩一定令你很不好受了，可以告訴我你的感受嗎？」
管理自己的情緒	「你可以怎樣舒解情緒呢？」
自我激勵	「你可以怎樣為自己加油？」

孩子哭著表示B仔、B女不讓他一起玩

情緒智能的元素	與孩子交流
瞭解別人的情緒	「B仔、B女會有什麼感受？」
管理人際關係	「我們一起想想，下次再發生同類情況可以怎樣做？」

