

高EQ家庭

文／曾麗娟 文心幼兒園園長

您的孩子是有如天使般的笑臉迎人，讓人想親近？或是有如雷公般的怒目讓人望而卻步？是一副高傲的盛氣凌人？還是時時處在舉手投足警扭而且害怕見人？大家常將EQ掛在嘴邊、拿來討論，大多數人都有相同的看法，一個人即使IQ很高但如果EQ不好，則其人際關係也會受到傷害。

美國學者丹尼爾·高曼說：「家庭生活是我們學習情緒的第一所學校。」情緒學習主要來自於家庭，父母對待子女的態度，父母和孩子的互動方式，孩子們會因父母的情緒變化及帶領方式而逐漸發展不同的情緒管理。我們身為父母應教導孩子以正面的態度來看待事情的發展，「凡事應往好的方向去想」；我的兩個女兒個性、興趣皆不同，所以當他們面對相同的事件時，兩人處理的態度及方式也不同，只要不是做「損人不利己」的事，我們都會尊重他們對事件處理的方式，但有些時候也會請他們彼此溝通達成共識，如此一來，可以滿足個別需求及一起的活動。

我們了解家庭教育對孩子EQ的影響，平時在家裡和孩子之間的互動，我們又該如何注意及輔導孩子的情緒，幫助他們建立良好的EQ？以下提供一些方向與大家一起共勉之。



孩子上了幼兒園，他的壓力可能會來自新環境、老師及同儕。

對人事物表達關心和感謝

現代社會，人與人的關係比起以前的農村社會來得陌生。小時候住在鄉下，當親友或不熟悉的人見面時都會互相問候，一句「吃飽沒」拉近人與人之間的感情，而這些相互關心的學習大都來自於父母或長輩們的身教。現代都市裡，大家都住在大樓，鄰居們的往來沒有以前的親密，造成孩子的學習機會相對被剝奪。因此，營造孩子關心人的機會、且如何讓孩子懂得感謝他人則更顯得重要。我們的住家大門口有警衛看守，當我家的小孩出入大門口

時或我們的車出入大門口時，孩子就會自己將車窗搖下來並說：「警衛伯伯，辛苦了！」警衛伯伯也會面帶微笑回應他們，簡單的一句問候語可以讓他們體會到人與人之間的距離縮短了。

面對失敗的回應

在孩子的學習過程中難免會遇到失敗，而當孩子遇到挫折失敗時，父母的態度將關係著孩子的情緒管理，例如：有些父母會耐心陪伴孩子從挫折中學習做好情緒調適，給孩子時間、等待他們並給予適當的引導讓他們從整個學習過程中腳踏實地的累積經驗。而有些父母個性較急，當孩子犯錯或面對失敗時不經意口頭上的指責，對孩子而言就是傷害。所以，當孩子面對挫折或失敗而鬧情緒時，父母應該思考如何讓孩子激發勇氣來面對問題，從錯誤中重新整理再出發。

有建設性的回應孩子生氣的情緒

在現代雙薪家庭裡，父母上了一天的班，回家又要面對正在成長孩子的問題，例如：孩子不吃飯、要看電視、晚上不睡覺。孩子面對父母給他的規範因不願就範而生氣時，父母的態度也是孩子學習控制EQ的管道之一，建議父母可以與孩子一起訂下家規並堅持執行。孩子學習情緒管理的對象來自家庭的父母及學校老師，所以如果家長情緒穩定，平靜的處理孩子生氣的問題，我想孩子在父母的身教影響下，將會是一位EQ超棒的孩子。

同理孩子的情緒

在大人的觀念裡，認為壓力這種東西是大人的專利，幼兒應該沒有壓力，殊不知孩子也有他們的壓力。如果您的孩子上

了幼兒園，他的壓力可能會來自新環境、老師及同儕，所以，家人的支持及傾聽變得格外的重要。父母有時因為家事忙，少有空間的時間靜下來聽聽孩子的童言童語。孩子的成長稍縱即逝，轉眼間孩子不知不覺的長大，待回首時孩子已不和我們談心事了，所以，父母的陪伴及同理他的情緒很重要。

上述的建議及分享當然不是一朝一夕可及，需要透過每天生活中良性的親子互動與溝通逐步達成。孩子如果慢慢長大到青少年階段，父母的包容及幽默可以陪孩子度過這段青春暴風期。我的兩個女兒現在都在青少年階段，陪伴他們並與他們一起談論同學及老師的種種，是我們現在親子溝通交流重要的時光；雖然如此，我和他們之間還是會有些許的代溝，尚待親子之間的溝通與了解來跨過。在此，將這些經驗與大家一起分享，希望能夠提醒自己、也與家長們共同來學習。



情緒學習主要來自於家庭，父母對待子女的態度，父母和孩子的互動方式。

攝影／黃秋菊