

香港救助兒童會顧問
正向心理學家
陳自強



有研究顯示，六成家長對疫後兒童的身心發展感到擔憂，甚至影響到自身的情緒管理。陳自強表示，有學童復課後，仍不習慣與他人面對面相處，也可能無法在短時間內適應在課堂環境中處理情緒或正常溝通，這可能導致焦慮情緒的出現，並有頭痛、肚痛等身體症狀，嚴重時可能出現咬手指、拉扯頭髮、排便問題等症狀，進一步加重了他們的心理負擔。

在兒童成長心理學中，有不少關於培育社交

疫情已過，本港亦全面復常。不過，原來仍有不少學童的社交和情感能力仍未恢復甚至退步，導致出現焦慮情緒，他們的身心健康值得關注。到底如何培養小朋友做好情緒管理？家長又可以做些什麼成為孩子的學習榜樣？這次邀請香港救助兒童會顧問、正向心理學家陳自強分享幫助兒童快樂成長的方法。

情感能力的教育框架，較普遍被使用的是教育研究機構 CASEL 提出的社交及情緒教育 (Social and Emotional Learning, 簡稱 SEL) 框架，該框架將社交情感分為五個主要範疇，包括自我認知、自我管理、社會認知、關係技巧、以及決策能力。陳自強解釋了兒童社交情感技巧教育的兩個層面：內在的情緒管理和外在的人際相處。

孩子成長過程中，需要有適當的空間來宣洩內心情感，家長應教導他們如何適當地表達，不論正面或負面。要令他們的情緒得到宣洩，才可以站在孩子的角度設想。

家長可透過與他們一起繪畫，讓他們表達內在與外在世界發生的事。家長不是要評價他們的作品是好是壞，而是要觀察圖畫內容，問問他們畫的是什麼或發生什麼事情，引導孩子用說話表

達內心感受。家長願意用心聆聽，孩子會感受到愛和被尊重，這是最直接進入孩子內心世界的途徑。家長亦可透過親子活動，增強孩子的抗逆力，讓孩子有能力從恐懼和無助中反彈。

家長情緒波動亦有影響

同時，家長自身的情緒波動也會對孩子產生影響，因此家長也應學懂自我關懷，明白孩子及自身的情感需要，恰當地表達情緒，與孩子建立和諧善意溝通，成為他們成長的榜樣，更重要是看到他們的優點並給予鼓勵。在人際相處方面，陳自強認為兒童發展社交情感技巧與他們的執行功能發展相輔相成。他們需要學會過濾和思考自己的言語及行為，以減少與同伴的衝突，同時培養有效的溝通技巧和處理人際問題的能力，從而增強他們的人際關係能力。

另外，香港救助兒童會剛完成「童踢同樂」第一期計劃，透過足球運動學習更多的社交情感技巧，可提升孩子們的團隊合作能力和情緒管理能力，有助於他們在足球場上取得學習成果，更能對他們的整體成長和發展產生積極和正面的影響。陳自強認為，球場上「失一球、進一球」皆可能波動孩童的情緒，建議家長宜多留意孩子及自身的情緒表達。

小知識

SEL 教育增強學生抗逆力

本港也有部分團體透過 SEL 教育，助學童培養社交情緒技巧，以及為教師提供 SEL 方面的專業進修課程證書，學校也可考慮與他們合作引入理念，增強學生的抗逆力。

■表達善意：鼓勵學生每日在卡片上寫下表達善意、激勵他人的字句，將這些卡片放入一個桶內，在周末前將這些卡片抽出，讓學生讀出內容，令他們能在周末過得更愉快。

■正面字句：教學生用正面字句表達情緒，例如學生感到氣餒，可教他們問自己如何改善，而非說自己是個失敗者；又或學生感到自己不如人，可教他們問自己如何學習他人長處。

■自由對話：傾閒是學生培養社交能力的重要一環，教師

可在課堂期間鼓勵學生討論某些議題，並在學生感到沉悶時，允許他們自由閒聊約 5 分鐘，直至精神恢復後再上課。

資料來源：We Are Teachers

陪童快樂成長 正向心理學家陳自強

■透過繪畫讓孩子表達內在情感。

■家長也要恰當地表達情緒。

親子最佳時機 睡前起床放學後

醫
資
訊

人生難免遇上不同的壓力與困境，透過提升抗逆力，能幫助我們面對人生的各種難關，保持身心健康。今日小編就分享一個增強抗逆力的方法，可讓孩子鬆一口氣。這個方法分為 3 個部分，分為起床、放學後和臨睡前，而且每個部分亦只需要 3 分鐘。

起床 3 分鐘：每朝起床 3 分鐘，不少學生都會趕着上學，與父母沒有一點交流。然而，父母不應該催他們出門，而是把握 3

分鐘來展開親子對話，例如：「我喜歡和你一起展開新的一天」、「你今天最期待什麼？」等等。

用處：一起期待當天將發生的事情，可以為孩子注入朝氣。精神飽滿，自然有好心情上學。

放學 3 分鐘：分離了多個小時後，相信彼此都會有點思念。因此孩子回到家中，先不要忙着做功課，而應花短短的 3 分鐘與他們聊天。不妨試着說：「見到你真開心，告訴我你今天遇到什麼？」、

「你看起來很開心，不如分享給我聽。」等等。

用處：讓孩子說說學校所見的人、事、物，有助了解孩子的成長過程。

睡前 3 分鐘：休息前是總結一天事情的最佳時候。爸媽可以以「今天你最感激的是什麼？」、「最美好是哪個時刻？」、「你今天表現最好的是什麼？」打開話題。

用處：讓孩子學會欣賞和感恩。沒壓力下的溝通，學習欣賞生活。由此，增加抗逆力，當孩子遇到不開心，他們會知道只要跟父母分享，爸媽都會陪他

們走過，如同堅強的後盾，自然就不會害怕失敗，再難過的事，也能發揮抗逆力，繼續前進。



■睡前及起床後都是對話的好時機。