

# 精·實·文·教·通·訊

114 年 4 月份學習日

| 日  | 一  | 二  | 三  | 四  | 五  | 六  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    |

## 高情商孩子的父母都有的

### 7 個教養原則

在當今這個節奏快速、以成就為導向的社會中，養育孩子並不容易。許多父母專注於成績與課外活動，但往往忽略了一項關鍵技能——情緒智商（Emotional Intelligence, EQ）。

7 個培養出高情商孩子的關鍵習慣：

#### 1. 懂得「沉默的藝術」

高情商父母懂得給孩子空間來處理自己的情緒，並相信孩子內心的聲音。當孩子感到沮喪時，他們選擇安靜地陪伴，而不是急著說話或安慰。學會擁抱沉默，能幫助孩子更好地理解與調適自己的情緒。

#### 2. 父母以身作則，做到「情緒示範」

這些父母會主動表達自己的情緒，例如：「我覺得有點挫折」或「我今天很開心」，這些示範不僅能幫助孩子培養情緒覺察力，讓孩子覺得「擁有情緒是正常的」，也能讓他們學會大方分享自己的感受，而不是選擇壓抑或逃避。

#### 3. 願意向孩子道歉

爸媽真誠的道歉可以贏得孩子的信任與安全感，讓他們感受到被尊重，知道你的愛仍在，也能教孩子如何修復關係，培養同理心。能讓孩子知道，犯錯是人生的一部分，勇於承擔則是一種負責任的態度。

#### 4. 不強迫孩子說「請」、「謝謝」或「對不起」

比起刻意「教導」，家長在日常生活中自然的展現這些禮儀，讓孩子透過觀察與模仿來學習，進而內化這些行為。

#### 5. 不輕視孩子的小煩惱

不論是丟失心愛的玩具，還是和朋友發生小衝突，高情商父母都認真對待孩子的小煩惱，而不是不以為意或敷衍帶過。「你的情緒是重要的，你的經驗值得被尊重。」這種做法有助於建立孩子的自我價值和情緒安全感。

#### 6. 不急著幫孩子解決問題

當孩子遇到困難時，最簡單的做法，似乎就是直接替孩子做決定，但解決問題的能力來自分析、調整、靈活應變等綜合性的思考過程。有智慧的父母不會馬上給出答案，而是會問：「你覺得我們應該怎麼做？」藉此孩子培養批判性思維、自信心與獨立性，讓他們在未來面對挑戰時，能更勇敢地做出決策。

#### 7. 學會與「無聊」共處

這些父母允許孩子感到無聊，因為這能幫助孩子適應安靜的時刻，進而提升創造力、自我調節能力與解決問題的技巧。

擁有高情商不僅能幫助孩子在社交上表現更好，也能讓他們成長為堅韌、有同理心且成功的成年人，能自信地應對挑戰、建立深厚的關係，並擁有充實的人生。