拖字訣訓練子女EQ？

撰文：新領域潛能發展中心註冊教育心理學家彭智華

https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/asian-girls-shop-toys-department-stores-777788965

香港是一個物質豐盛的社會，但由於資源過於豐富，當子女在生活上有所需求時，父母就會火速地給予他們充足供應，讓他們有著持續的滿足。但是，家長太快滿足子女需要，會對他們有產生不良影響，未能鍛鍊他們忍耐能力，久而久之耐性也會變得有限。

活用生活情緒　培育子女耐性

把享樂或生活上的需要推遲，是培養情緒智商(EQ)的重要環節。假如父母習慣很快就滿足子女需要，但卻埋怨子女耐性差，其實這種評論對於子女並不公平，因為他們的耐性只是未經培育而已。

https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/happy-smart-nerd-toddler-asian-boy-1805582305

究竟怎樣才能把子女的需要推遲呢？要訓練子女情緒智能，秘訣就是「不用反籐條，也不用蝦條」，即既不需要使用體罰，也不常使用獎品，而是透過日常生活中的經歷和體驗去磨練出來，培養出孩子的耐性、等候的能力等等。家長可嘗試參考以下的例子：

例一：當父母與子女上茶樓的時候，不需要讓子女喜歡吃甚麼，便立即吃甚麼。父母可要求子女吃完一籠點心時，再等 5 分鐘後才吃第二種點心；又或者是每次當子女想吃一籠點心前，要先等父母吃了一部分才可以吃。如是者，父母與子女輪流吃點心。

例二：當子女要求父母買玩具時，父母不必即時買給子女，可向他解釋留待幾小時、幾天或一星期後才購買，要求子女耐心等待。

例三：當子女從街上回到家中時，不要讓他們隨心所欲地立即開電視，必須要求他先把鞋襪放好，喝一杯清水，坐在沙發上等 3 分鐘後，才可以開電視。

https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/little-kid-watching-tv-program-276294404

例四：當子女與父母出門時，不要讓他們立即衝去按升降機的按鈕，父母可要求他等待父母一同出門，一同步行到升降機前，才可按掣。

父母要堅持和有信用　鍛鍊子女智能

以上只是一些例子，父母必須好好利用生活細節上的「拖字訣」，使用拖字訣並不代表否定或拒絕子女的需要，而是不即時給予滿足而已。父母要注意的是，當使用這些拖字訣時，必須言出必行，無論子女撒嬌也好、發脾氣也好、哭也好、大叫也好，都要堅持著「拖」的原則；另外，父母也要注意要「有口齒」，答應了子女的事就必須要做。

另外，當子女提出要求時，父母可要求子女解釋理由，不但可以訓練子女的情緒智商(EQ)，更可訓練他們的智能(IQ)。只要在子女的生活細節上多下一點功夫，就能夠有效地幫助子女鍛鍊情緒智能，各位父母不妨一試吧！