



新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government

# 情商便利貼 家有好心情

國小中年級篇





# 孩子心事誰人知——現代家長難為



新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government

最近發現孩子學習的  
成效很差，作業都不寫或是亂  
寫，一直想要玩手機。  
我該怎麼辦？



老師跟我說：  
孩子在班上會和其他人  
發生衝突，可是他在家  
不會這樣。

孩子回到家悶悶不樂的，  
問他發生什麼事也不說，  
我好擔心孩子在學校  
的狀況。

我跟孩子講話，好好講  
他不理我。嚴肅一點跟他說，  
孩子又會不高興。

# 社會情緒學習

(Social and Emotional Learning, SEL)

## 五大內涵

### 自我覺察

理解並覺察自己的情緒、想法、價值觀與優劣勢。

### 自我管理

有效管理情緒、想法與行為，並實踐生活或學習目標。

### 社會覺察

理解與同理他人想法與感受，展現同理與關懷。

### 人際關係技巧

建立健康與良好的人際關係，並在需要時能尋求協助或協助他人。

### 負責任的決定

能考量倫理道德、規範，及理解不同群體的需求與感受，評估利弊與後果，展現具同理心與建設性的決定與行動。



# 中年級孩子經常碰到的情緒問題是什麼？



新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government

## 常見情緒問題

## SEL內涵

**1** 因為課業變難、同儕需求變高，  
開始容易有受挫的感受。



自我覺察  
自我管理

**2** 和同學之間互動的需求或糾紛。



社會覺察  
人際技巧

**3** 積極性和主動性不足，培養自律  
的關鍵時期。



自我管理  
負責任的決定



# 對於孩子容易受挫的情緒教養練習



## 「放大生活中的好事」

練習將注意力**聚焦生活中的愉悅經驗**(例如：生活中的美好、值得感恩的人事物、覺察個人長處)，並持續記錄一周以上。

 可以辦理「**好事紀錄簿**」、「**好運分享時間**」，讓孩子有可具體操作記錄與分享的方式。

 和孩子討論這些好事所帶來的感受，關注正向積極的事物。





# 對於孩子容易受挫的情緒教養練習



## 「放下生活中的小事」

觀察自己的情緒一個星期，是否因小事影響自己情緒一段時間？  
連身心都受影響？



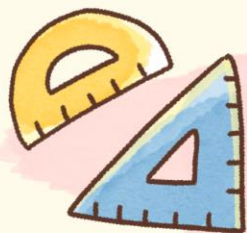
### 察覺在意的事情

例如：別人談論自己的某項特質(身材、說話習慣等…)，練習如何調節並**接納自己的特質**。

例如：課業一直跟不上，生氣或想放棄。試著從可以努力的方向開始做起，例如：先把課本、習作的題目都熟練。



# 和同學之間的友誼…或互動糾紛。



## 「友善的互動、安全的衝突」



### 養成友善的習慣：

友善需要生活融入，家庭互動把說請、謝謝或是有你真好等正向語言隨時掛嘴上。



### 安全的衝突演練：

模擬孩子可能遇到的挑戰，例如與同學意見不合，並探討不同的解決方法，增進他們的衝突解決能力。



# 積極性和主動性不足，培養自律的關鍵時期。



新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government



## 情緒冷靜策略

當孩子情緒激動時，提醒他們使用深呼吸、靜心或轉移注意力(紓壓球或冷靜瓶)等方式，幫助自己冷靜下來。



▲ 紓壓球



▲ 冷靜瓶



## 讓孩子學習做決定

當孩子積極性與主動性不足時，需要賦予孩子責任，在父母的陪伴下做出決定，並為自己的決定負責。







# 避免情緒化的管教

孩子的成長過程，父母很難不生氣或沒有負面情緒。如何避免在盛怒之下斥責或打罵孩子。以下有4個有效的方法：

## ★ 自我覺察



記錄並分析容易生氣的原因、時間或情境，試著找出憤怒失控的因素。

## ★ 暫停抽離



憤怒失控情況下，可以告訴孩子：「我現在很生氣，不適合跟你談，等我不氣了再討論。」

## ★ 正向方式



用比較正向的方式，例如用「我訊息」表達情緒。避免負向語言，例如：「你再這樣我不愛你了」、「你一輩子沒有用」等。

## ★ 家人協調



記錄並分析容易生氣的原因、時間或情境，試著找出憤怒失控的因素。



# 家長不需「完美」， 只要「夠好」就好

有穩定情緒的爸媽，容易培養出穩定情緒的孩子。

先照顧好自己的心情，就有智慧處理事情。







新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government

# 家庭教育 諮詢專線

## 412-8185

(手機撥打+02)

### ・服務內容・

夫妻相處 婆媳關係 親子溝通 子女教養  
婚前交往 情緒調適 家庭資源 生活適應

### ・服務時間・

|       | 週一 | 週二 | 週三 | 週四 | 週五 | 週六 | 週日 |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|
| 09-12 | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |    |
| 14-17 | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |    |
| 18-21 | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  |    |    |



新北市政府家庭教育中心  
Family Education Center, New Taipei City Government

# 歡迎加入 「新北家庭教育平台」 Line社群！

