



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

國小低年級篇





學習面對情緒

情緒的產生是自然而然的，跟腦神經的反應有關係，但是我們不能讓負向的情緒影響生活，所以**學習面對情緒、調節情緒**非常需要！





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

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。



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

低年級孩子常出現的情緒



快樂



生氣



悲傷



擔心



平靜



害怕





低年級孩子經常出現的情緒問題是什麼？

常見情緒問題

SEL內涵

1 我好想要跟其他小朋友一起玩，可是他們沒有邀請我。



自我覺察
人際技巧

2 同學沒有問我，就拿我的文具去用。



自我覺察
人際技巧

3 剛剛玩遊戲，我輸了，心情不好。



自我覺察
自我管理



當孩子有情緒時，家長可以怎麼**做**？



正向情緒 ——
開心、快樂……

- 1 陪伴孩子學習表達感覺
- 2 鼓勵、給予正增強



負向情緒 ——
生氣、難過……

- 1 先接住自己(大人)的情緒
- 2 接著聽聽孩子怎麼說



當孩子有負向情緒時 —— 訓練解決問題方法



 **情境：孩子總是輸不起、愛生氣。**

 **玩增加挫折忍受度的遊戲，例如：棋類、牌類、桌遊。**

 **玩情境辨識的遊戲，例如：抽鬼牌、吹牛。**

 **玩猜測別人想法的遊戲，例如：比手畫腳、猜謎。**





先處理心情 再處理事情

幫助孩子表達，減少無助感，並用語言描述情緒，同理他的感受。



「我知道你很生氣，因為同學把你的東西拿走。」



「你現在很難過，因為同學不跟你一起玩遊戲。」

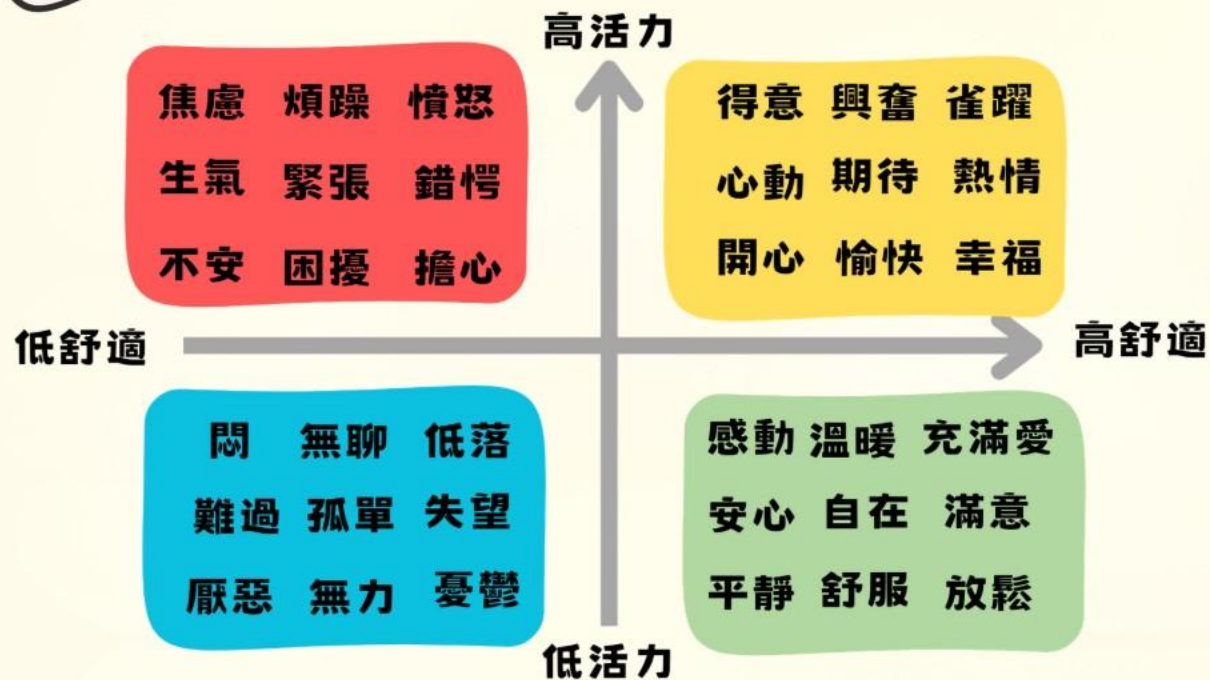


簡單的句子就能讓孩子平靜下來，多練習幾次就會發現沒有那麼難！





家庭常備情緒急救包-先照顧自己，再擁抱孩子



請允許自己也有處於「藍色」或「紅色」的時候。示範如何照顧自己的情緒，是最棒的身教，也避免衝突

視覺轉移法

01. 辨識顏色

找出6種顏色



02. 環顧四周

觀察房間裡有什麼東西引起你的注意



聽覺轉移法

01. 注意聽

房間內3種聲音



02. 注意聽

房間外3種聲音



味覺轉移法

01. 慢慢喝一杯水

感覺水在口中、喉嚨裡



02. 慢慢吃塊巧克力



嗅覺轉移法

01.

聞不同植物的花香



02.

聞乾淨的衣服



觸覺轉移法

01. 摸傢俱表面

注意溫度與質感



02. 搓熱手心



動覺轉移法

01. 在房間走動



- 同時從10數到1
- 注意腳踩在地板上的感覺

02. 雙手推牆

用後背靠住牆或門





老師與家長



是分工合作的合夥人



溝通是爲了理解與解決問題



建立親師合作關係創造雙贏





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！

