

維持教保好心情 托育人員的情緒管理與壓力調適

講師：黃柏嘉諮商心理師



在課程開始前，想邀請各位想一想

1. 現在的你/妳，覺得自己快樂嗎？
2. 如果生活中有哪些改變？可以讓你/妳可以更快樂一些？

有沒有可能，在外在現實（財富、人際、工作、親子、伴侶）沒有任何改變的情況下，你可以比現在更快樂一些？

當父母（保母）比任何角色都難，
但照顧孩子能帶給我們的快樂，
卻比任何角色都來得多！

認識情緒管理的基本概念

希望孩子能夠做好情緒管理，
必須先從大人自己做起

孩子從我們的一言一行中，
學會面對沮喪和憤怒的方法；
也從我們的一舉一動中，
知道如何分享和體諒。

你/妳是一隻噴火龍嗎？

你/妳跟情緒的關係是：

負向情緒消滅

妳能覺察/辨別自己的情緒嗎？

你知道自己產生負向情緒的原因嗎？

當你有負向情緒時，你知道怎麼表達跟處理嗎？

正向情緒維持

妳能夠讓自己處在正向的情緒當中嗎？

情緒是什麼？

情緒是一種自然產生的感覺，是一個人對周遭事物的主觀感受，目的提醒我們對於現況做出調整，因此沒有對錯之分

情緒本身不是問題，不懂得處理情緒才是問題

情緒是一種能量、一旦出現了就不會無故消失，需要瞭解何以出現這樣的情緒，並找到抒解的管道。反之，過度的積壓有時會造成更多問題

嘗試區分「情緒感受」VS「情緒行為」

-
1. 「恐懼」的感覺促使讓我們逃走，讓你可以脫離險境
 2. 「憤怒」的感覺提醒我們要向那些侵犯我們的人對抗，以保護你所珍惜的人事物。也可以嚇到他人，讓他人就範，或者合理化她的攻擊。
 3. 「難過」可以帶來安慰
 4. 「焦慮」幫助我們提高警覺，為任何可能的變化做出迅速應對。也可以引誘出關注、支持與保護
 5. 「害怕」讓我們合理化逃避的行為

只是想要讓自己摒除負面想法是沒效的

「試著不讓自己去想北極熊，你會發現那該死的東西每分每秒都在你的腦中，揮之不去」

我們越是希望自己去不要去想負面的經驗，那些經驗越容易出現在我們的腦海當中。

負向情緒的降低不代表我們能夠快樂

即使負向情緒沒有消失，我們仍可以擁有正向的情緒。

「不要難過」VS「難過時我可以怎麼做」

我有10分的難過

-
- ```
graph TD; A[我有10分的難過] --> B["• 我不應該難過
• 我要儘快振作起來
• 別再難過了"]; B -- "可是我做不到" --> C[我好沒用]; C -- "我更難過了" --> A;
```
- 我不應該難過
  - 我要儘快振作起來
  - 別再難過了

可是我做不到

我好沒用

我更難過了

我有10分的難過

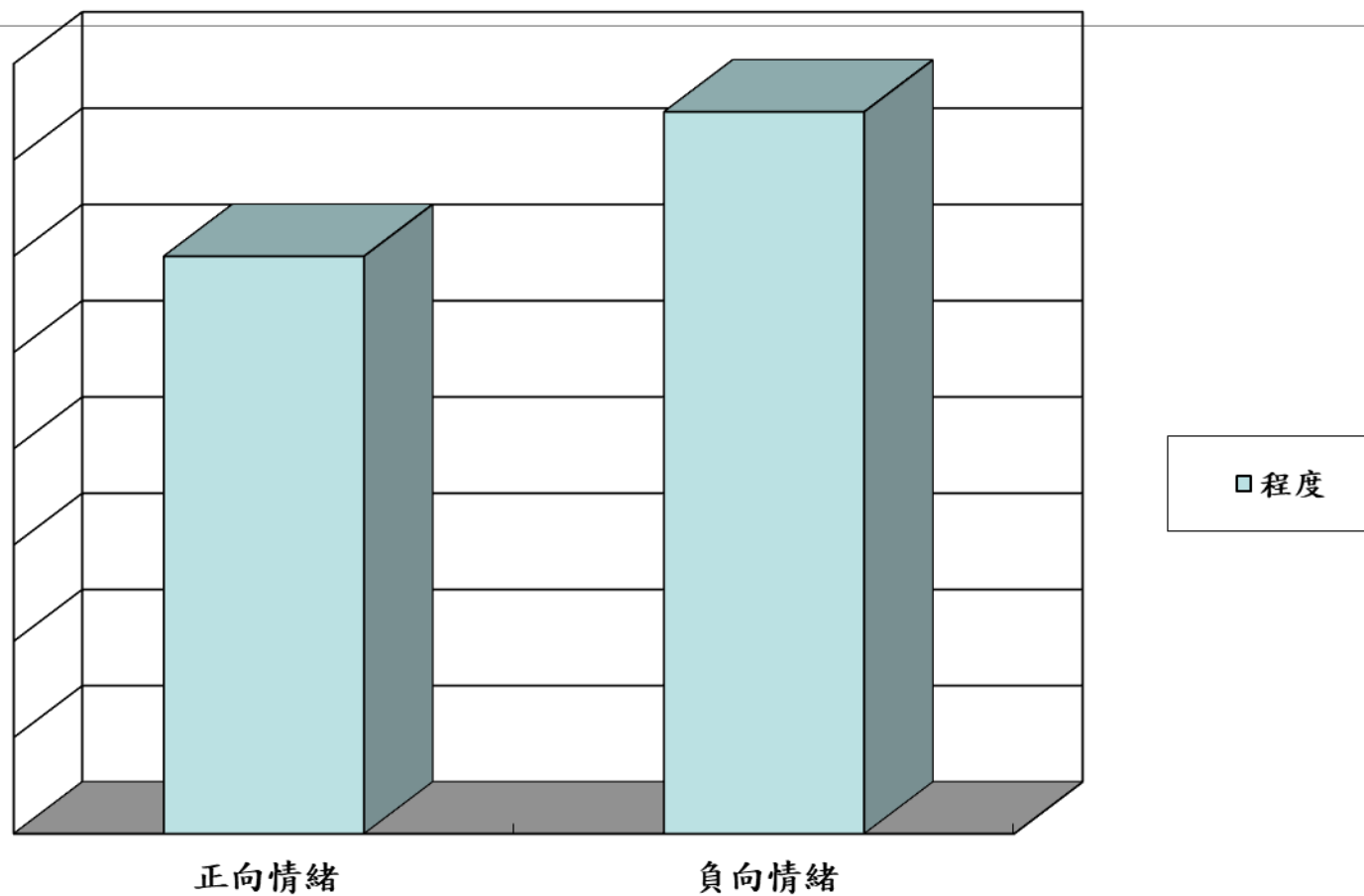
- 我接受我可以難過
- 難過也沒關係
- 遇到這種事本來就會難過

我可以怎麼做來  
讓難過少一點

我的難過增加/減少

嘗試採取行動

# 正向情緒與負向情緒並非兩極對立



---

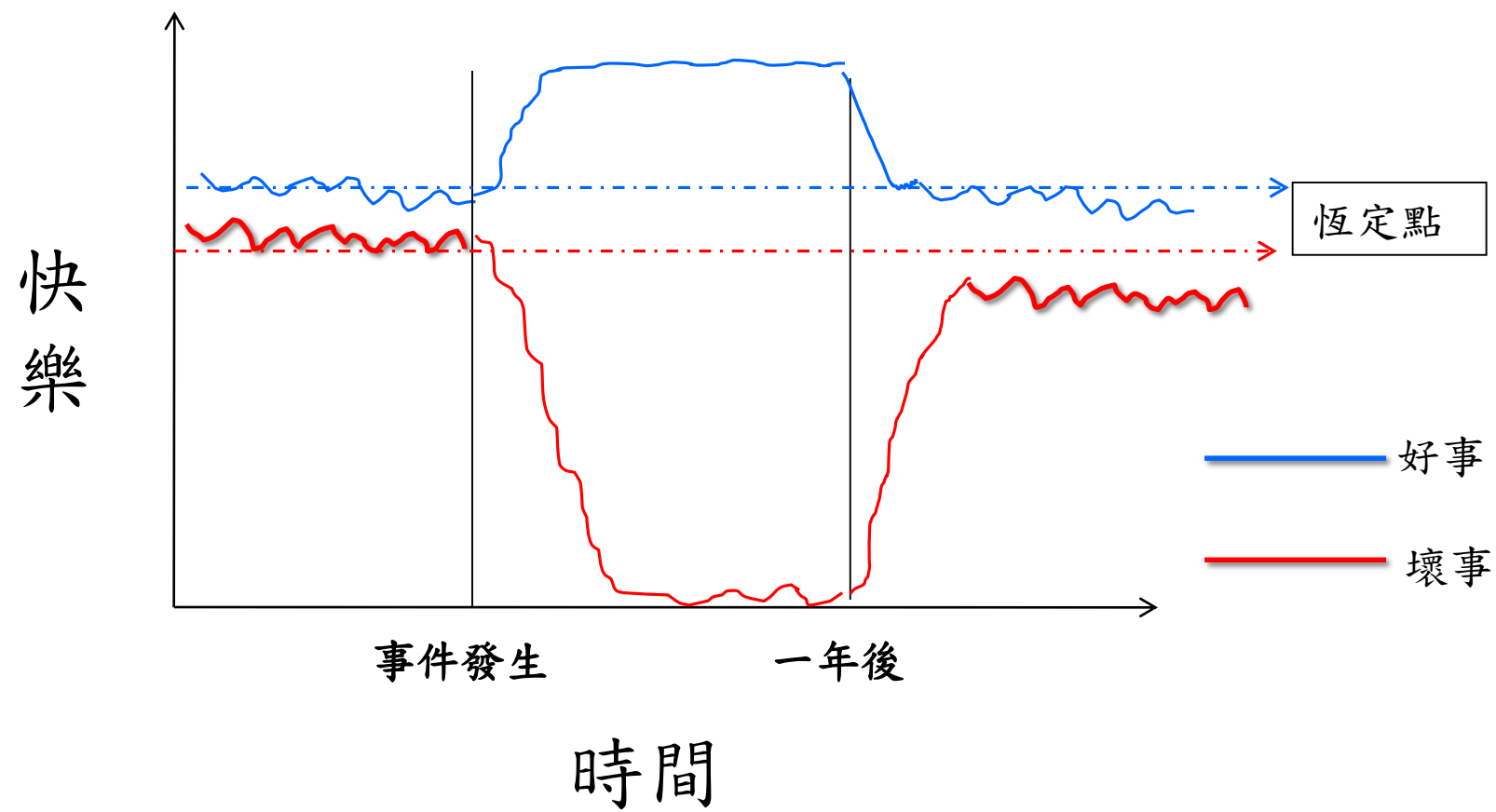
生命的意義不是在等待風暴過去，  
而是學習如何在雨中跳舞

Life isn't about waiting for the storm to  
pass , but learning how to dance in the rain.

# 個人的快樂程度，不一定與他所經驗到的事件有關。

---

- ◆心理學研究發現，每個人的快樂程度都有一個先天的「恆定點」（set point）
- ◆人們會設法調整心境，重回這個恆定點。
- ◆中樂透彩的幸運兒，並不會因此變得快樂。
- ◆因車禍而殘廢的人，並不會始終停留在低潮當中。
- ◆恆定點有50%靠基因決定，10%靠一般條件，其他40%則是我們可以自己決定的。
- ◆快樂與習慣的關連性較高；與發生好壞事件關連性較小



---

# 保母如何增進情緒管理的能力

---

# 秘訣1：記得保留一點時間給自己

|    | 週二 23       | 週三 24           | 週四 25       | 週五 26       | 週六 27       |
|----|-------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|
|    | 老媽上來幫忙      |                 |             |             |             |
| 06 |             | 06:00-13:00     | 06:00-18:00 | 06:00-13:00 | 06:00-09:30 |
| 07 |             | 家庭主夫            | 家庭主夫        | 家庭主夫        | 柏嘉運動        |
| 08 |             |                 |             |             |             |
| 09 | 09:00-12:00 |                 |             |             |             |
| 10 | 基隆加害人課程     |                 |             |             | 10:00-12:00 |
| 11 |             |                 |             |             | 加害人團體1      |
| 12 | 12:00 游泳健身  |                 |             |             |             |
| 13 |             |                 |             |             | 12:30-17:30 |
| 14 |             | 14:00-16:30     |             | 13:00-15:00 | 演講準備        |
| 15 |             | 婚姻畢業了，父母重考中：談離婚 |             | 15:00-21:30 |             |
| 16 | 16:00-17:30 |                 |             | 家庭主夫        |             |
| 17 | 匯豐-正向情      |                 |             |             |             |
| 18 |             |                 |             |             | 18:00-21:00 |
| 19 | 18:30 博諮商   | 18:30 仁諮商       |             |             | 慢慢聚會        |
| 20 |             | 19:30 雯諮商       | 19:30-21:30 |             |             |
| 21 | 20:00-22:00 | 20:30-...       | 加害人團體3      |             |             |
| 22 | 柏嘉運動        | 撰寫記錄            |             |             | 21:30-...   |
| 23 |             |                 | 22:00-...   | 22:00-...   | 演講準備        |
| 24 |             |                 | 演講準備        | 演講準備        |             |

## 秘訣2：衝動控制--情緒轉移技巧

---

離開現場：轉身離開為自己倒杯水。

專注於當下細節法：數五個相同的顏色

深呼吸：學習正念呼吸的方式

- 只要能為自己爭取三秒到五秒的緩衝時間，不要失控爆發，就可以是好的情緒轉移技巧。

---

控制情緒必須超前部屬

## 憤怒情緒檢核表

### 生理線索

- ☐ 肌肉緊繃
- ☐ 身體某個部位僵硬
- ☐ 胸口很悶
- ☐ 心跳加速
- ☐ 呼吸急速
- ☐ 臉跟脖子發燙變紅
- ☐ 頭痛

### 行為線索

- ☐ 來回踱步
- ☐ 說話聲音變大
- ☐ 沉默
- ☐ 挑剔或冷嘲熱諷
- ☐ 腳步變重
- ☐ 手不自覺握拳
- ☐ 臉色凝重

### 情緒線索

- ☐ 很想離開現場
- ☐ 覺得憂鬱、煩躁或內疚
- ☐ 覺得焦慮
- ☐ 煩躁不安

### 思緒線索

- ☐ 滿腦子充滿敵意的自言自語
- ☐ 幻想採取報復或攻擊的行動
- ☐ 反覆思考對方話語的漏洞

有時我們習慣提高音量來讓孩子聽話！

---

在孩子做錯事的時侯，  
是連結孩子情感的時侯！  
在孩子作對事的時侯，  
才是孩子塑造行為的時侯！

---

孩子的成長，出現在他想學的時候；  
而非出現在你想教的時候！

# 小提醒-滿足孩子的需要而不是想要

---

## 孩子的需要與想要-1

行為：哭鬧，因為沒法玩到指定的教具

想要：想玩教具，希望老師順從

需要：要不到教具的時候，心理的挫折感

## 孩子的需要與想要-2

行為：哭鬧，因為不想去學校

想要：不想去學校，希望父母順從

需要：安撫對於上學的擔心與害怕

學習溫和而有邊界的愛。照顧孩子的心情與感受；但未必要答應孩子每一個慾望與要求。

(小汽車) (我要麵包不要秀秀)

- 孩子的情緒需要盡可能的給予接納/安撫，那是建立親子關係最重要的基礎；但不代表老師/父母同理、支持孩子的心情後，應當去滿足孩子每一個需求。
- 設定界線不代表一定得要用兇惡的方式，溫和的口吻只要帶著堅定、清楚的原則，也可以被孩子重視
- 「理直氣和」而不是「理直氣壯」：氣和了，理才有機會呈現。

# 秘訣2、提升血清素的方法

---

1. 運動、冥想
2. 接觸大自然
3. 曬曬太陽
4. 找到自己做的事情的重要性
5. 做自己覺得重要的事情（上述兩者時常與社群有關係）
6. 能觀察自己的心情怎麼受到社會地位的改變而變化，能泰然處之
7. 練習習慣不習慣的事情

# 秘訣3、提升腦內啡的方法

---

1. 大笑
2. 大哭
3. 伸展
4. 運動，特別是動到少用的肌群。
5. 長時間的運動
6. 增加運動的趣味性

心情不好的時候  
試著去運動吧

很快～  
你就會發現



其實你的  
身體也不好...

# 秘訣4、提升催產素的方法

1. 找到可以安全信賴的對象、群體：  
例如動物、網友
2. 逐步地、互動地建立起互信關係
3. 讓自己也值得被信任
4. 能找到合理但能確認實情的方法，  
減少被背叛或欺騙的機會
5. 有人可以擁抱、牽手
6. 參與有團隊氣氛的活動，例如合  
唱團、一起演奏音樂
7. 按摩

## 進階閱讀

---

1. 憤怒情緒心理學（線上付費課程） 大大學院網站
2. 致，被雙寶搞瘋的媽媽：奶爸心理師給爸媽的生存指南 作者：  
黃柏嘉 出版社：三采出版社
3. 教出有勇氣與行動力的孩子：親子雙贏的教養功夫 作者：[曾端真](#)  
出版社：[張老師文化](#)
4. 跟阿德勒學正向教養—兒童篇 作者：[JANE NELSEN,MARY NELSEN](#)  
[TAMBORSKI,BRAD AINGE](#) 出版社：[大好書屋](#)

歡迎臉書搜尋:黃柏嘉諮商心理師



---

# 如何協助孩子增進情緒管理的能力

---

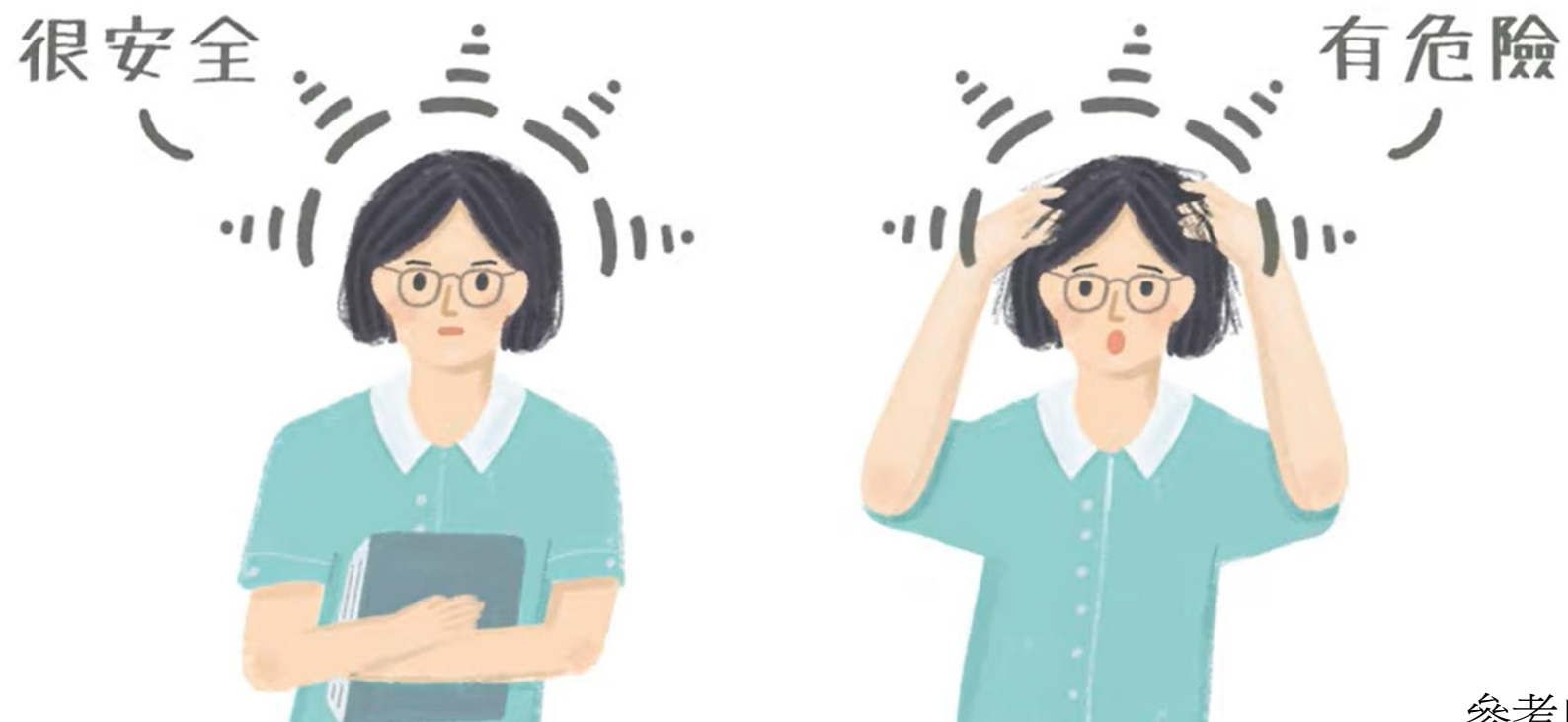
“

當學生願意學習的時候，教書已是一件困難的工作。當學生放棄學習的時候，教書成為一件不可能的任務。正向管教是幫助學生不自我放棄的有效方法。

”

# 大腦偵測外在危機的機制～神經覺

---



參考自兒福聯盟X劉佩萱

# 危機感受

低

社會參與

心情平靜、能思考、與人互動

中

戰與逃

緊張焦慮、全身緊繃、焦慮易怒

高

凍結關閉

全身無力、沉重、被動、放空

參考自兒福聯盟X劉佩萱

- 
1. 很多老師家長在孩子出現狀況時，會著重在矯正孩子的行為，施以獎勵、懲罰、或是跟孩子講道理，要孩子能夠改進。
  2. 但從神經系統來看，當孩子在黃燈跟紅燈時，孩子的大腦是無法思考也無法學習的。
  3. 大人的威脅、恐嚇、懲罰跟講道理，只會讓孩子更加感覺到威脅，神經系統偵測到更多的危險，孩子將出現更多或更劇烈的問題行為。

## 小心孩子越罵越不乖——周育如

---

這篇研究的設計是讓幼兒看大約三十張連續的情緒表情，從最左邊是極度高興的表情、慢慢的變成一般的笑容、淡淡的微笑，然後正中央是中性的表情，接著向右開始變成有點不高興的表情，然後表情變得愈來愈生氣、直到最右邊是，張暴怒的臉孔。孩子在這項測試作業中要回答的是，連續圖片中的人，什麼時候開始生氣了？」

範例



研究結果很令人震撼,如見孩子是與父母感情很好,平常得到父母用正面溫暖的態度對待的,則這個孩子會越過中性表情,在出現生氣表情之後才指認「這個人生氣了」;



這些人生氣了

但如果孩子是平常很常被父母打罵,與父母關係很差的,則這個孩子會在中性表情出現之前,其實根本就還是高興表情時,就指認圖片中的人已經生氣了!



這些人生氣  
了

跟孩子發脾氣,孩子長期接受負向的情緒對符,日子久了,會讓孩子對情緒的辨識能力變差,甚至出現偏差的敵意解讀,在別人根本就沒有生氣的情況下,就認為別人已經在發怒了。而這種有偏差情緒解讀的孩子,對情緒的敏銳度變得很差,在人際關係中就會出現很多困難,容易認為別人都對他有敵意,而成為攻擊性高或反抗性高的孩子



參考自周育如 小心孩子越罵越不乖

# 暴力對幼兒的影響(2~5歲)

退縮不安、緊張、易受驚嚇、害怕

打自己，拉自己的頭髮

看到其他孩子被教訓時很害怕

出現暴力行為，突然變得攻擊性強

學習困難，動作變慢，健康變差，疲倦沒體力

很容易快速的退化

對某些設備不敢靠近

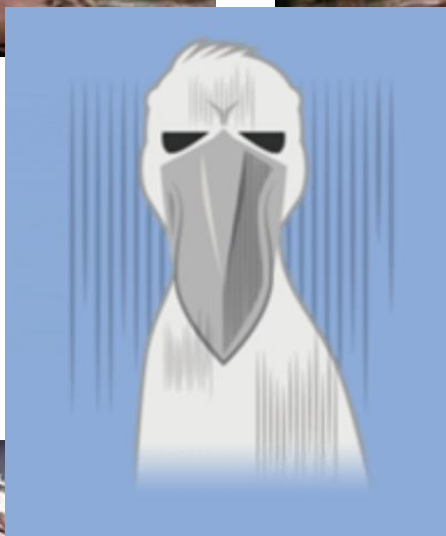
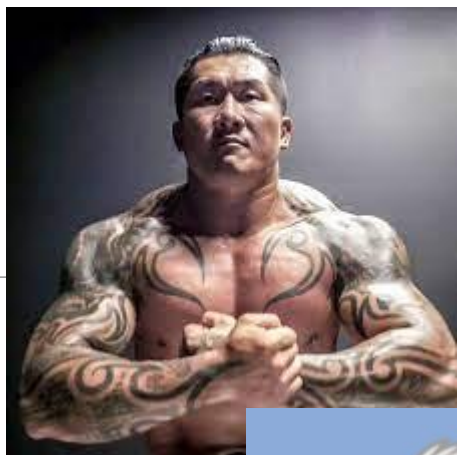
即使有人陪同，也不敢去某些地方

不敢一個人上洗手間

不會交朋友，無法相信別人

失眠，惡夢，尿床

引用趙慈慧



# 用大人的穩定來面對孩子的不穩定

---

1. 因此，若要教導孩子，要先能做到調節孩子的情緒只有孩子回到綠燈區，情緒較為穩定後，才有能力思考跟學習
2. 當孩子在紅燈或是黃燈時，老師首先要做的，就是要讓孩子感覺到安全。
3. 要能做到讓孩子感覺安全，最重要的是，老師自己要能待在綠色區！
4. 當老師待在綠色區，會散發出安全的訊號，也有助於孩子感覺到安全，情緒進而緩和下來。
5. 老師跟孩子一樣也可能掉到黃燈或紅燈的狀態，
6. 當老師進入黃燈之後，就可能會打罵、恐嚇、羞辱孩子。
7. 老師在紅燈時，可能會覺得無力，面無表情，完全不想理會孩子

## 透過新的經驗，神經系統可以做到學習跟改變

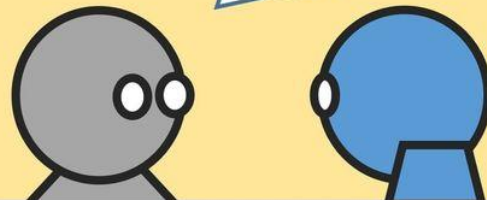
---

1. 孩子學習的能力，跟他是否調節情緒的能力息息相關
2. 而孩子情緒調節的能力，來自身旁是否有大人，常幫他們練習調節。
3. 孩子需要的是老師穩定的神經系統，傳遞給孩子安全的訊號。然後同理、傾聽，幫助他們的神經系統作調節。
4. 孩子生命中只要有一位值得信賴與穩定的大人，孩子就可以有很高的復原力。

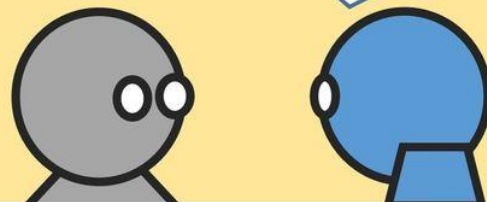
## 秘訣4「情緒紅綠燈原則」:綠燈溝通、黃燈離開、紅燈克制



孩子你要知道，每個人都是特別的，你也是特別的!!!



我特別在哪?



你特別容易惹我生氣

.....



# A老師提問

---

我知道身為班導師與家長溝通是不可避免的事情，但我發現自己真的很討厭與家長溝通，我每天都會設定2個鬧鐘，鬧鐘響了我才會逼自己去看工作手機是否有來自於家長的訊息，不知道有沒有什麼樣的方法，不讓自己這麼排斥與家長聯繫。

想一想：

1. 關鍵可能不在沒有足夠的方法？
2. 要回頭詢問自己感到痛苦的點是什麼？
3. 期待怎樣的親師關係？想要成為一個怎樣的老師？
4. 通常用怎樣的方式來達成上述的關係？

## 早年經驗的擴展——蘇格拉底問話

---

在你的人生當中，有沒有遇過一個對你  
很欣賞，對你很好的人。  
請妳想想看，當他知道你面對這個難題  
，他會對你說些什麼？ [\(更美\)](#)

歡迎臉書搜尋:黃柏嘉諮商心理師

---



# 慢吞吞學腳踏車的兒子

---

1. 帶著小學五年級的兒子阿言到河堤練習騎腳踏車！
2. 個性總是小心翼翼的兒子阿言，緊握著手把，花上很長的時間，一步步醞釀挑戰的心情，反覆原地確認每個分解動作，就是沒辦法邁開步伐往前騎出去！
3. 看著兒子慢吞吞的練習著，我在旁雖然不發一語，但心裡卻是翻攪沸騰不已，我需要使盡全力，才能穩住自己心裡的憂慮與情緒，不要脫口而出那些催促/打擊孩子的語言。

# 先慢下來別急著罵人

---

只要你/妳意識到自己處於某種情緒高漲的狀態，就不要急著想要管教孩子，先試著讓自己冷靜一下，並往自己的內在尋找答案。

究竟自己在意的是什麼？孩子的反應是否碰到了心裡會痛的地方！？

孩子像是一面鏡子，總是可以照出我們身上還不夠成熟的部分。很多時候父母需要的不是教養的技巧與工具，而是我們自己的學習與提升。

- 
1. 我把關注的焦點從兒子的表現好壞，轉往探索自己的內在感受，我發現，表面上我在生氣孩子的慢吞吞跟小心翼翼，但其實更多的是我對自己的懷疑與憂慮。
  2. 當心裡面安靜下來，我清楚知道要改變的不是兒子，而是我自己。他只是按照自己喜歡的節奏學習騎車；他雖然心裡怕摔也學得慢，但沒有放棄繼續學習，這其實也是勇氣的展現；而且根據過去多年的經驗，兒子雖然很多事總慢別人一點時間學會，但也都可以表現得很好，無須我這個父親擔心。
  3. 這個教養危機映照出我這個父親的不成熟：「我總是對自己沒有信心！習慣自我貶低」，或許我應該把這個事件當成自己成長的機會，而不是急著脫口而出去責罵兒子，期待他來滿足我的需求！

---

離開前，兒子低著頭向我抱歉：「爸爸！真對不起，我今天真的還是學不會！」、「今天的時間又白費了！」

我搓搓他的頭髮，然後伸手抱抱他：「沒關係！我們家住得很近，我們下週再來練習吧！」、「雖然今天你沒有學會騎腳踏車，但爸爸有機會學當一個更有耐心的爸爸！時間一點也沒白費！」

---

家長真正能夠掌控的只有一個東西，就是自己的情緒和反應。當孩子出現了一些問題、狀況，事情發生了，此時你的情緒和反應才是你可以自己掌控的東西。但是我們往往不掌控自己的情緒和反應，我們放縱自己的情緒跟反應，而希望掌控那個掌控不了的東西，這就是痛苦的來源。

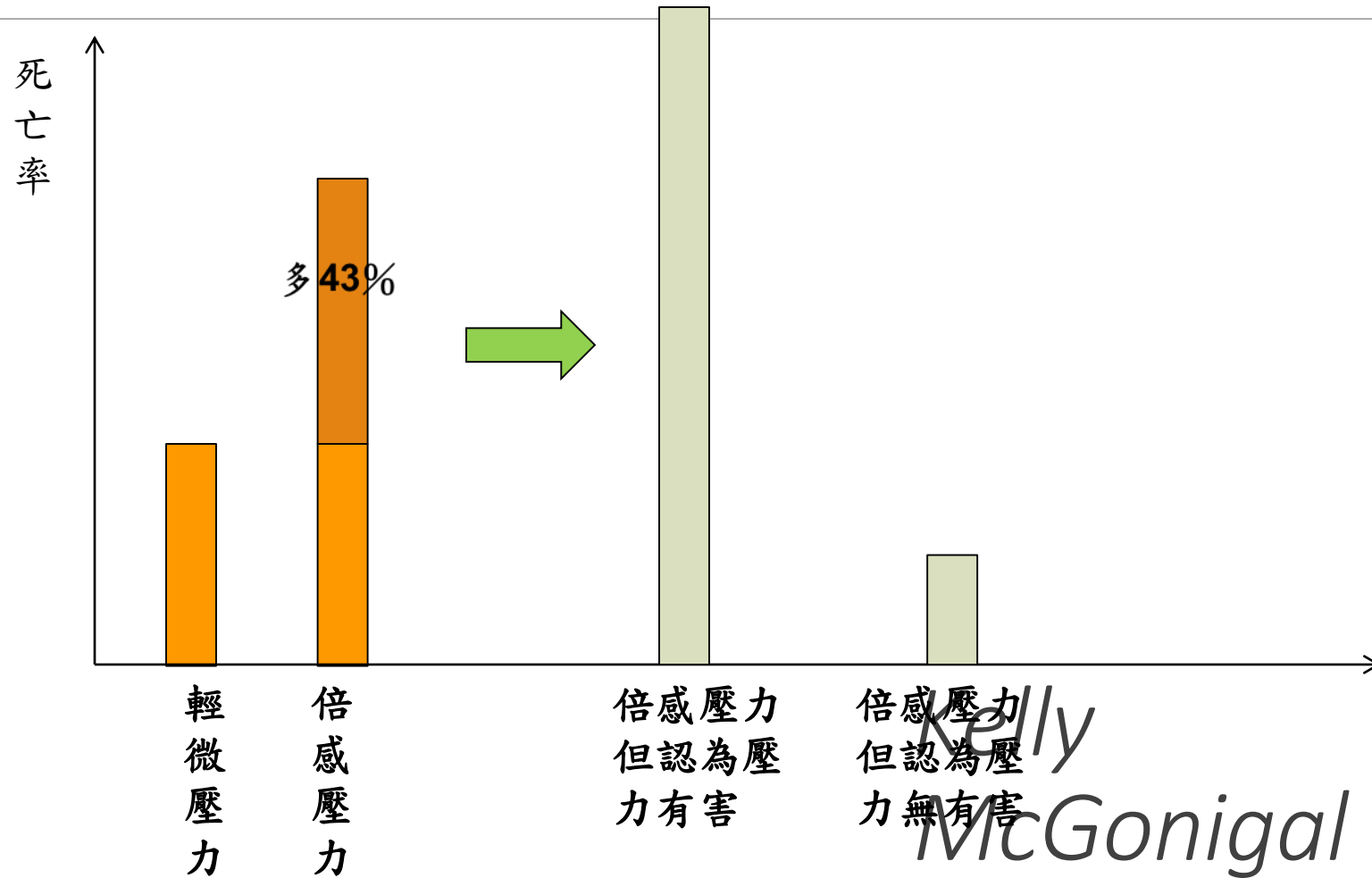
Shefali Tsabary  
家庭的覺醒

## 秘訣3.增加自己面對壓力的能力

---

- 壓力源 = 實際感受到的壓力
- 自我強度 + 社會支持
- 自我強度：問題解決能力、情緒習慣、刺激忍受力。
  - 社會支持：實質支持、心理 / 精神支持、資訊支持。

# 你怎麼想很重要！！



Kelly  
McGonigal

# 故事即人生

---

## 故事建構於幼年

- ( 1 ) 耿耿於懷的重要需求 ( 優越目標 )
- ( 2 ) 必須極力避免的重要情境 ( 自卑感受 )
- ( 3 ) 如何維護重要目標 ( 行為動向 )

引自鼓勵孩子邁向勇氣之路

# 教師也應回頭檢視的生命故事

---

- 1.讓妳特別難受的（自卑感受）是什麼？
- 2.妳特別希望現況有哪些改變（優越目標）？
- 3.妳打算採取哪些行動？為什麼？（行為動向）

每當妳感受到強烈情緒！就是一個認識自己，提昇自己的機會！



妳覺得自己近期壓力大嗎？

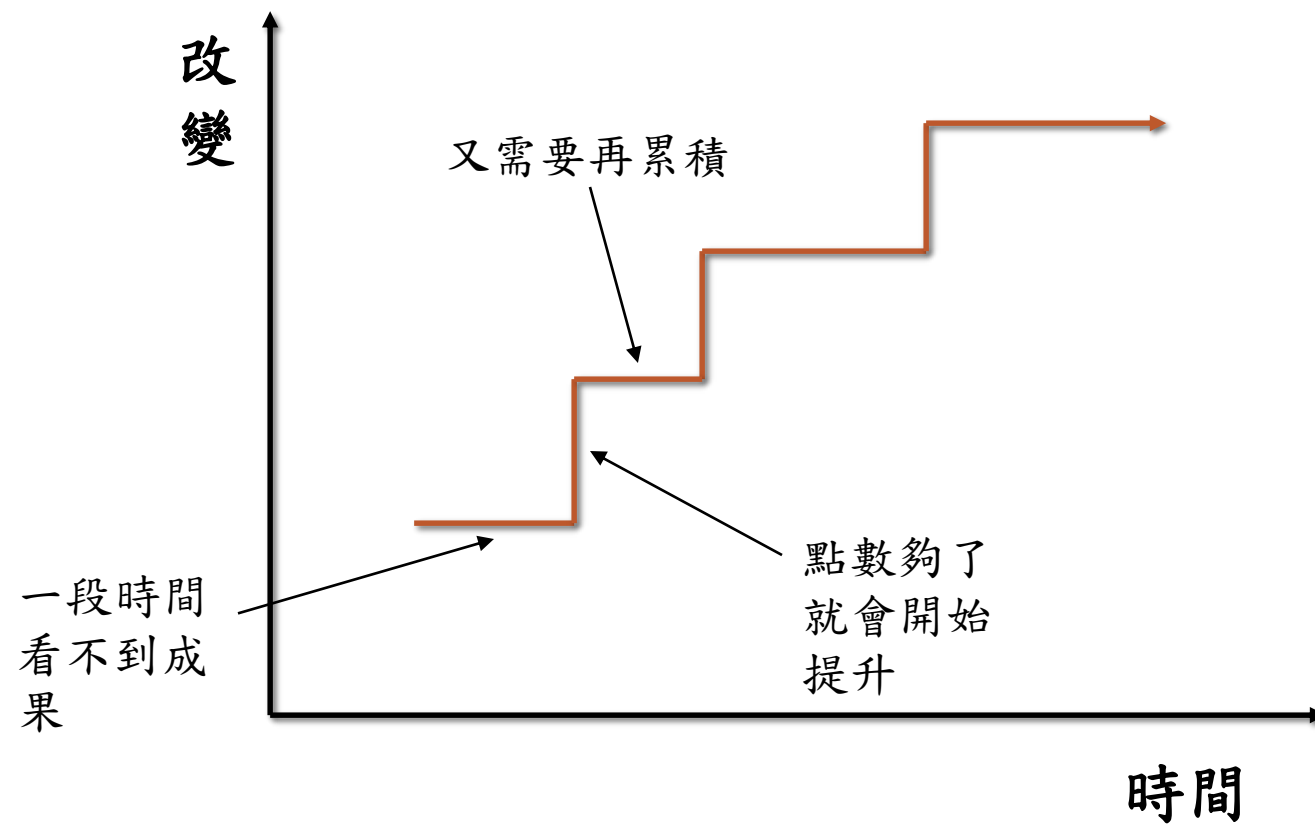


妳覺得壓力是有害的嗎？

# 機會不教育： 孩子情緒滿的時候， 腦袋是裝不進道理的

黃柏嘉諮商心理師

# 作對的事情等待他



引自劉遵恕老師

# 秘訣1、先穩定情緒～再處理行為

## 第一步：等待孩子情緒平復再介入

---

先安靜的靠近孩子，眼睛跟孩子平行，待在孩子身邊，如果孩子同意，可以輕輕拍拍他。

如果孩子情緒很激烈，不急著說話，等稍微緩和時，在表達：「我可以幫忙你嗎？」  
(並且避免在孩子哭鬧時，讓孩子獲得想要的結果)

## 第二步：引導孩子用語言表達

一旦孩子停止哭鬧，嘗試以單詞來表達時，幫孩子把他要表達的意思完整說出來，向孩子核對是否正確？

引導孩子自己說一遍，提高其表達與溝通的能力

## 第三步：理解孩子的感受並且回饋給妳的孩子 (有人聽、有人懂)

當孩子感覺自己被瞭解時，就會冷靜下來。在他處於情緒時，父母可以觀察他的反應、同理他可能的感受，把自己觀察到的回饋給孩子，與他確認、核對。

例如：可以向孩子表達「我知道你現在難受」、「我知道你不喜歡妹妹拿你的玩具」等，讓孩子感受到「爸媽有聽見我說的話」、「爸媽能理解我的感覺」，進而促進父母與孩子之間的情感。

# 秘訣2-滿足孩子的需要而不是想要



## 孩子的需要與想要-1

行為：哭鬧，因為沒法玩到指定的教具

想要：想玩教具，希望老師順從

需要：要不到教具的時候，心理的挫折感

## 孩子的需要與想要-2

行為：哭鬧，因為不想去學校

想要：不想去學校，希望父母順從

需要：安撫對於上學的擔心與害怕

學習溫和而有邊界的愛。照顧孩子的心情與感受；但未必要答應孩子每一個慾望與要求。

(小汽車) (我要麵包不要秀秀)

- 孩子的情緒需要盡可能的給予接納/安撫，那是建立親子關係最重要的基礎；但不代表老師/父母同理、支持孩子的心情後，應當去滿足孩子每一個需求。
- 設定界線不代表一定得要用兇惡的方式，溫和的口吻只要帶著堅定、清楚的原則，也可以被孩子重視
- 「理直氣和」而不是「理直氣壯」：氣和了，理才有機會呈現。

## 秘訣3:

### 即時強化適當的行為，並幫助孩子指認這個正向行為

---

眼神的接觸、點頭、微笑、感謝對方的合作

在總是願意幫老師很多事情，這就叫體貼

我看你能夠主動把自己的玩具跟別的小朋友一起玩，這就叫分享

我看你拍拍妹妹的樣子很輕很慢，這就叫做溫柔

你總是要一口氣把事情做完，這叫做堅持

---

當老師最重要的任務，就是幫助孩子  
找到一個喜歡自己的理由。

# 處理孩子的問題，需要同時有急診（當下該怎麼做）跟門診（平時如何打好基礎）兩種思維

---

1. 多數老師都想知道，在「某種問題爆發」的當下，我應該怎麼做？例如孩子在班級中情緒失控要怎麼處理？
2. 但其實在「問題當下」我們能夠有的選擇著實不多。就像急診處理一樣，頂多就是讓問題不至於繼續惡化，暫時穩定情境。
3. 阿德勒學派相信：「把錯誤當成學習的機會」，當孩子出現問題行為時，正好讓教師觀察孩子在哪方面的能力預備不足，可以設計引導跟訓練孩子的方法。
4. 而要孩子願意接受老師的指正與引導，正向的班級氣氛以及師生關係是非常重要的基礎。

---

| 每天的生活                                                                    | 能力的養成                                                                 | 難題的化解                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 正向的班級氣氛與師生關係<br>跟每個孩子建立正向連結，讓班級成為一個可以安心自在成長的地方。<br>減少競爭/翻轉輸贏<br>創造機會合作共好 | 補上孩子預備不足的能力並尋找孩子的舞台與亮點<br>透過班級活動中讓孩子練習討論及溝通。<br>幫孩子培養用語言表達需求、與相互合作的能力 | 控制傷害不要擴大<br>--遇到爭執與衝突該怎麼辦？<br>--有學生失控怎麼辦？<br>--如何面對家長的挑戰 |

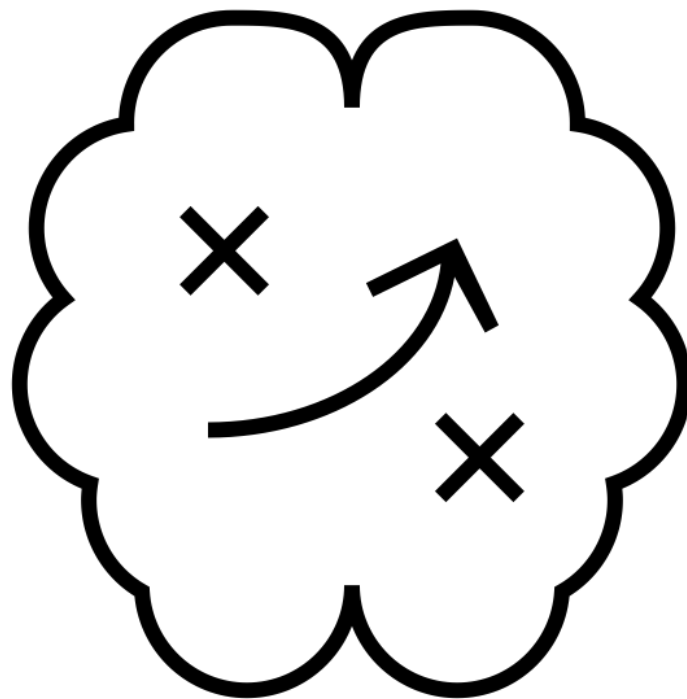
# 隨時進修與改造自己

---

- 如果你不去做，你永遠不會知道自己適不適合。或是能不能夠勝任。
- 勇於嘗試新的知識、技巧、案主類型、工作方式
- 你的大腦從來沒有停下來休息
- 休息未必是消除壓力的唯一方法，讓自己[學習新技能](#)、挑戰新冒險、認識新朋友也是很好的方法
- 讓自己擁有[多元的生活經驗](#)，可以降低很多精神上的壓力。

# 成長型思維：當你覺得困難的時候，就是你的大腦正在變聰明的時候。

---



Created by Srinivas Agra  
from Noun Project

(TED-相信你能進步的力量)

---

**正向管教：**

**從追求孩子的聽話與服從，  
走向贏得孩子的認可與合作**

# 所有孩子的行為，都指向兩種感受的追求：

---

## 1.我能喜歡自己（價值感）

「我是有能力」、「我是有價值的」

「我是個好孩子」、我可以做得到

## 2.我感覺被他人喜歡/需要（歸屬感）

「你是喜歡我的」、「你是愛我的」

「你喜歡跟我在一起、聽我說話」、

「你欣賞我做的事情」、「我有被需要、被在乎」

我可以 我真的可以

安親班的生日

# 一、先穩定情緒～再處理行為

## 第一步：等待孩子情緒平復再介入

---

先安靜的靠近孩子，眼睛跟孩子平行，待在孩子身邊，如果孩子同意，可以輕輕拍拍他。

如果孩子情緒很激烈，不急著說話，等稍微緩和時，在表達：「我可以幫忙你嗎？」（並且避免在孩子哭鬧時，讓孩子獲得想要的結果）

## 第二步：引導孩子用語言表達

一旦孩子停止哭鬧，嘗試以單詞來表達時，幫孩子把他要表達的意思完整說出來，向孩子核對是否正確？

引導孩子自己說一遍，提高其表達與溝通的能力

## 第三步：理解孩子的感受並且回饋給妳的孩子（有人聽、有人懂）

當孩子感覺自己被瞭解時，就會冷靜下來。在他處於情緒時，父母可以觀察他的反應、同理他可能的感受，把自己觀察到的回饋給孩子，與他確認、核對。

例如：可以向孩子表達「我知道你現在難受」、「我知道你不喜歡妹妹拿你的玩具」等，讓孩子感受到「爸媽有聽見我說的話」、「爸媽能理解我的感覺」，進而促進父母與孩子之間的情感。

---

在孩子做錯事的時候，  
是連結孩子情感的時候！  
在孩子作對事的時候，  
才是孩子塑造行為的時候！

引自黃柏嘉諮商心理師粉絲團

108/07/30



---

當孩子視妳為一個威脅時，  
她的耳朵跟大腦就不會打開

---

孩子的成長，出現在他想學的時候；  
而非出現在你想教的時候！

## 小心孩子越罵越不乖——周育如

---

這篇研究的設計是讓幼兒看大約三十張連續的情緒表情.從最左邊是極度高興的表情、慢慢的變成一般的笑容、淡淡的微笑,然後正中央是中性的表情,接著向右開始變成有點不高興的表情,然後表情變得愈來愈生氣、直到最右邊是,張暴怒的臉孔。孩子在這項測試作業中要回答的是,連續圖片中的人,什麼時候開始生氣了?」

範例



研究結果很令人震撼,如見孩子是與父母感情很好,平常得到父母用正面溫暖的態度對待的,則這個孩子會越過中性表情,在出現生氣表情之後才指認「這個人生氣了」;



這些人生氣了

但如果孩子是平常很常被父母打罵,與父母關係很差的,則這個孩子會在中性表情出現之前,其實根本就還是高興表情時,就指認圖片中的人已經生氣了!



這些人生氣  
了

跟孩子發脾氣,孩子長期接受負向的情緒對符,日子久了,會讓孩子對情緒的辨識能力變差,甚至出現偏差的敵意解讀,在別人根本就沒有生氣的情況下,就認為別人已經在發怒了。而這種有偏差情緒解讀的孩子,對情緒的敏銳度變得很差,在人際關係中就會出現很多困難,容易認為別人都對他有敵意,而成為攻擊性高或反抗性高的孩子



# 暴力對幼兒的影響(2~5歲)

退縮不安、緊張、易受驚嚇、害怕

---

打自己，拉自己的頭髮

看到其他孩子被教訓時很害怕

出現暴力行為，突然變得攻擊性強

學習困難，動作變慢，健康變差，疲倦沒體力

很容易快速的退化

對某些設備不敢靠近

即使有人陪同，也不敢去某些地方

不敢一個人上洗手間

不會交朋友，無法相信別人

失眠，惡夢，尿床

引用趙慈慧

# 策略3 ~學習鼓勵的話語



## 一、注意孩子的貢獻跟幫助 (餵妹妹)

傳達的重點：

- 幸好有你，真的幫了我很多忙
- 有你幫忙讓我很開心

範例：-謝謝你幫忙照顧妹妹。爸爸才能一個人帶你們兩個出門

-謝謝你所努力收集這麼多好寶寶點數，我們全家才能一起出來玩

## 二、關注已經達成的部分

◆想要傳達的重點

- 我覺得這部分很棒

範例：妳的作業當中，這個O寫得很漂亮。( Perfect O ) ( 點 )

你已經收拾了一半的桌子了，加油

# 什麼叫寬容？

八耐舜子

學校考完試，小明拿考卷回家  
給爸爸看

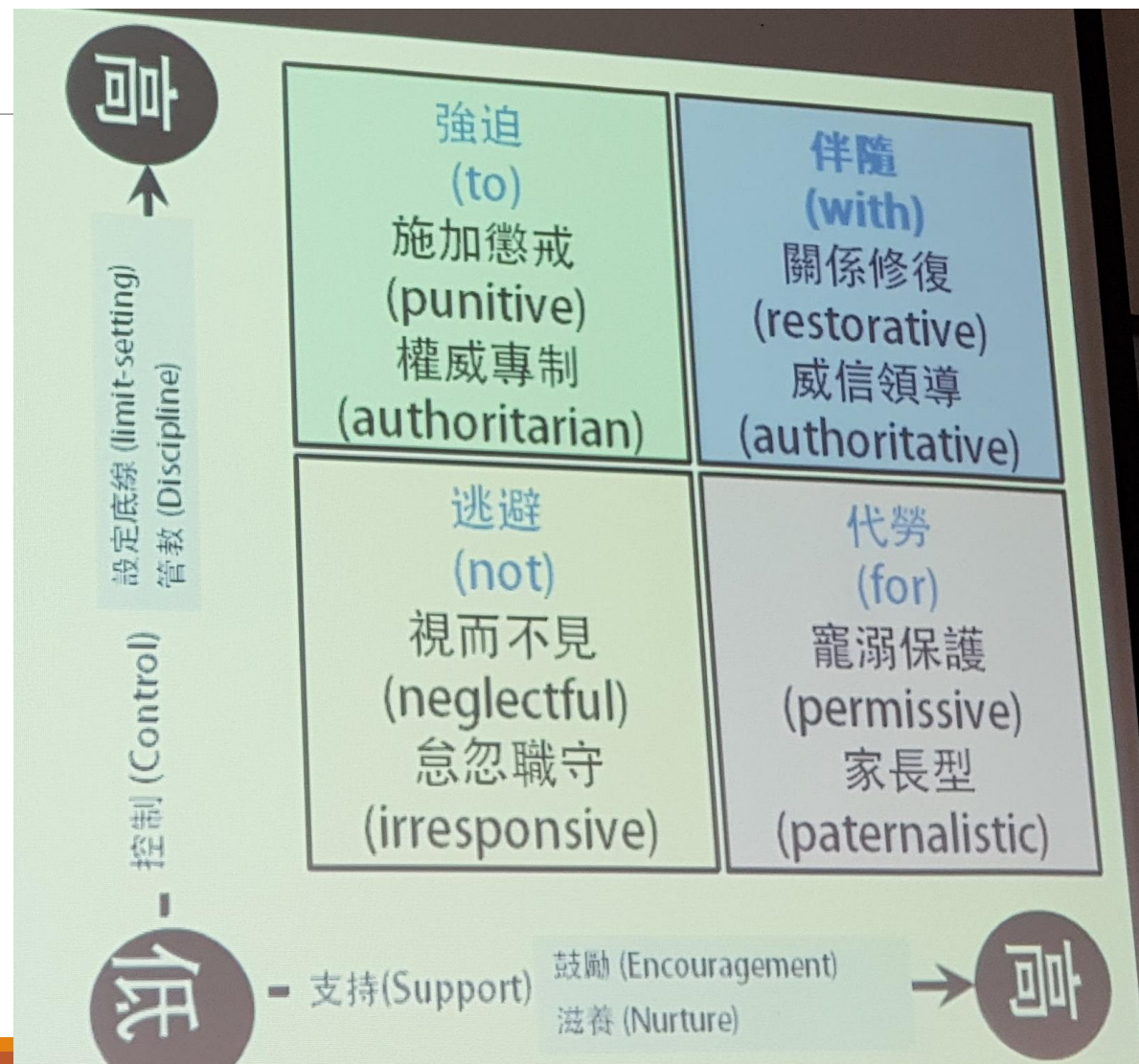
數學0分  
國文1分



小明點點頭，顫抖中...  
空氣凝結，氣氛無比恐怖  
小明感覺到有一場血雨腥風  
將要發生在自己身上。

結果老爸深吸了一口菸說  
『小明啊，你文科比較強喔！』

# 「鼓勵」與「要求」並不衝突



當一個老師最重要的任務，就是幫助孩子  
找到一個喜歡自己的理由。

# 小技巧：「感謝」是最有效的鼓勵

---

注意孩子的貢獻跟幫助 ([餵妹妹](#)) ([哥哥感謝](#)) ([妹妹感謝](#))

◆傳達的重點：

- 幸好有你，真的幫了我很多忙
- 有你幫忙讓我很開心

範例：-謝謝你幫忙照顧妹妹。爸爸才能一個人帶你們兩個出門

- 謝謝你所努力收集這麼多好寶寶點數，我們全家才能一起出來玩

## 為孩子的好行為上個瑣！

---

即時強化適當的行為，並幫助孩子指認這個正向行為：

眼神的接觸、點頭、微笑、感謝對方的合作

在還沒有餅乾的時候，你能夠忍住不哭，這就叫忍耐

我看你能夠主動把自己的玩具跟別的小朋友一起玩，這就叫分享

我看你拍拍妹妹的樣子很輕很慢，這就叫做溫柔

你總是要一口氣把事情做完，這叫做堅持

## 早年經驗的擴展——蘇格拉底問話

---

在你的人生當中，有沒有遇過一個對你  
很欣賞，對你很好的人。  
請妳想想看，當他知道你面對這個難題  
，他會對你說些什麼？ (選擇美)

## 進階閱讀

---

1. 憤怒情緒心理學（線上付費課程） 大大學院網站
2. 致，被雙寶搞瘋的媽媽：奶爸心理師給爸媽的生存指南 作者：  
黃柏嘉 出版社：三采出版社
3. 教出有勇氣與行動力的孩子：親子雙贏的教養功夫 作者：[曾端真](#)  
出版社：[張老師文化](#)
4. 跟阿德勒學正向教養—兒童篇 作者：[JANE NELSEN,MARY NELSEN](#)  
[TAMBORSKI,BRAD AINGE](#) 出版社：[大好書屋](#)

歡迎臉書搜尋:黃柏嘉諮商心理師



歡迎臉書搜尋:黃柏嘉諮商心理師

---

