



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？



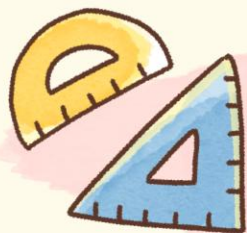
察覺在意的事情

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。



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。

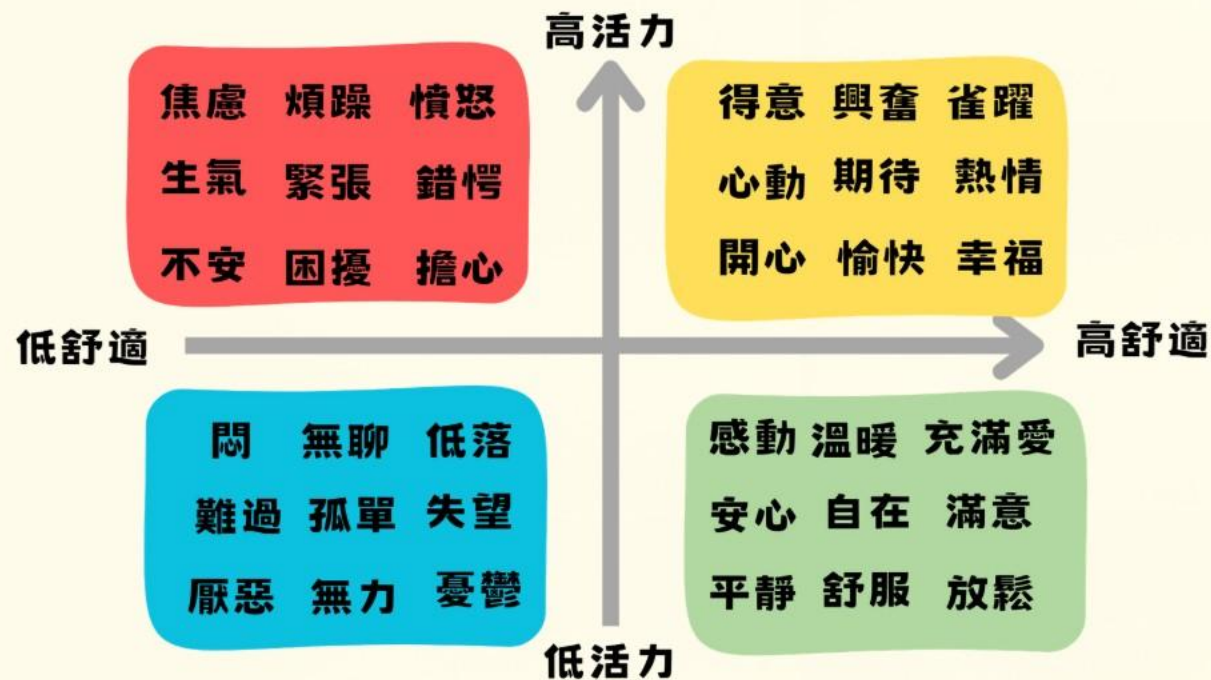
★ 家人協調



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





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！

