



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

幼兒園篇





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。

情緒有哪些類別？



新界政府家庭教育中心
New Territories Government Family Education Centre



快樂



生氣



悲傷



擔心



平靜



害怕



新北市家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

面對情緒的歷程



覺察

- ★ 用心感受
- ★ 辨識接納



轉念

- ★ 以正向態度面對
- ★ 情緒無對錯之分



行動

- ★ 安撫自身情緒
- ★ 找回內心平靜



孩子有情緒，家長可以怎麼想？



理解情緒沒有對錯



重視過程而非成果



家長的角色是**支持和陪伴**



孩子有情緒時，家長可以這樣**做**！



用溫和堅定的語氣和孩子溝通，說話時不批評，只描述事件本身。



了解孩子的需求或狀況，幫孩子尋找合適詞彙為情緒命名，表達當下感受。



給予孩子充分時間練習，陪伴孩子練習承受和消化挫折。

家長如何引導孩子和情緒共處？

1 請孩子「深~呼~吸~」。

2 接納同理孩子，引導孩子說出自己的感覺，傾聽而不批判。

3 幫助孩子辨認自己的情緒，跟自己的情緒友好相處。

4 給予足夠的陪伴時間，孩子需要一些時間調適情緒。

家長如何培養孩子的情商？

1 安排適度且規律的運動。

2 爲孩子準備健康的食物。

3 降低孩子使用3C的時間。

4 確認孩子擁有充足睡眠。

5 多一點耐心和陪伴。

6 每天抽空和孩子聊天，聆聽孩子的分享。

7 親子共讀圖畫書，透過書中角色的表情和動作辨識情緒。

8 一起玩桌遊或棋類遊戲等，在遊戲中感受情緒變化和練習面對情緒。

情緒教養影片

 放手的練習

 給孩子的呼呼魔法

 從挫折中學習

 親子快樂用餐提案

 這樣起床不生氣



新北市政府家庭教育中心/ 影音專區/
家庭教育影片/ 親職教育

<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/videoList.aspx?uid=8934&pid=3149&rn=-26933>



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

我和我的孩子

一本給家長的手冊



—— 幼兒篇 ——



國立空中大學健康家庭研究中心 編印

教育部 發行

我和我的孩子

一本給家長的手冊(幼兒篇)



教育部家庭教育資源網/
社會大眾學習資源/
家有學前孩

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	✓	✓	✓	✓	✓		

歡迎加入 「新北家庭教育平台」 Line社群！



新北教育123



新北學



這裡有家長民眾最關心的教育活動
教育資源和新知、優惠抽獎活動
最新最即時教育資訊、成果與影片

Facebook搜尋-新北學Bar



新北學Bar



新北學Bar

@ntpcedugov · 政府網站

別忘了按追蹤
消息不漏接！

追蹤



讚

發送訊息



新北市政府
Education Department
New Taipei City Government



 YouTube
新北市教育局



更多新北教育相關影片、自主學習教材電子書
學習歷程、名師線上課程、教育活動直播
學校媒體採訪報導通通都在這！

Youtube搜尋-新北市教育局



新北市教育局



新北市教育局

1.15萬件訂單後

11

電話

編輯部

1990

11

10

 Springer

新北在地影視博覽會 | 歷經演進

總頁數: 442 頁 + 1 頁附錄

為什麼陳漢典哭了？
難道真的只是想再聽到「華盛頓阿博斯叫一聲爸爸」？
新北市政府與大學合作開設多門社區課程，對漢典也有

不得偽造、變造、冒用、

立即訂閱新北教育YouTube頻道：<https://psn-jeu.tv/>

● 按圖・訂閱+開啟小計算

羅子龍名子明

上傳的影片 ▶ 全部播放

別忘了按訂閱
並開啟小鈴鐺