



東汴國小

114學年度
社會情緒
SEL家庭教育

輔導室宣導



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

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！





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

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

情商便利貼 家有好心情

國小中年級篇



中年級孩子經常碰到的情緒問題是什麼？

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



情商便利貼 家有好心情

國小高年級篇



引導孩子學習如何面對負面情緒



焦慮

深呼吸，或用小任務分解壓力。



沮喪

鼓勵反思，設定目標增強成就感。



憤怒

暫時離開衝突，平靜後再溝通。



害怕

分享經驗陪伴孩子面對恐懼。



嫉妒

欣賞他人優點、探索自身興趣。

陪伴孩子面對情緒——1 網路霸凌

建議家長可以這樣做：



識別霸凌

與孩子討論霸凌形式，幫助他們識別。



冷靜回應

提醒孩子不要立即回應攻擊內容。



保留證據

讓孩子學會保存訊息和截圖以作為證據。



尋求支持

鼓勵孩子向家長、老師求助。



網路安全

教孩子保護個人隱私，減少風險。

陪伴孩子面對情緒——2 課業壓力

建議家長可以這樣做：



時間管理

協助孩子規劃學習時間和休息時間。



正向心態

引導孩子逐步建立積極的學習態度。



逐步進步

鼓勵設定小目標並慶祝進步。



運動放鬆

適度運動或放鬆技巧來緩解壓力。



尋求幫助

尋求同學、任課老師或輔導老師的協助。

陪伴孩子面對情緒——3同儕壓力

建議家長可以這樣做：



自我肯定

幫助孩子認識自己的價值和特質。



學習拒絕

勇敢說「不」，尊重自己、尋求幫助。



增強自信心

肯定孩子優點，讓孩子在興趣中找到成就與滿足。



互相鼓勵

教孩子選擇正向、支持性的人際關係。



正向溝通

善用支持性語言，用友善的語氣交流，避免產生衝突和爭執。

陪伴孩子面對情緒——4情感困擾

建議家長可以這樣做：



開放的溝通

營造讓孩子放心分享感受的環境。



傾聽不批判

聽取孩子的想法，不急於評判。



適當指導

教導孩子尊重和互相理解的原則。



理性看待

幫助孩子理解青春情感的自然性。



自我保護

提醒孩子設立界限保護自己的身心健康。

在家庭中實踐「愛」與「關懷」

營造溫暖支持的家庭氛圍



孩子不會在乎你懂多少，直到他們**感受到**你愛他多少



除了在意孩子飛的多高多遠，也要**關心**孩子飛的多苦多累



幸福家庭123

THANK YOU

