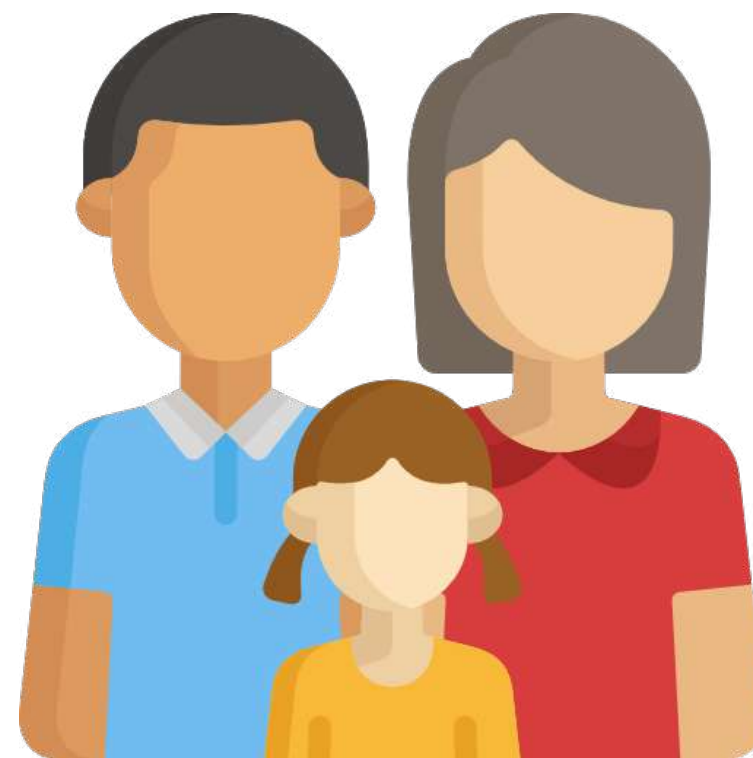


培訓場QA時間



蕭雅文



臨床心理師



親子互動



家庭學校

目前



芯福里情緒
教育推廣協會

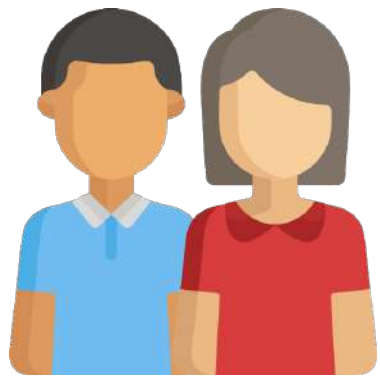


繪星心理
治療所



慈恩心理治療所
CHEER COUNSELLING CENTER

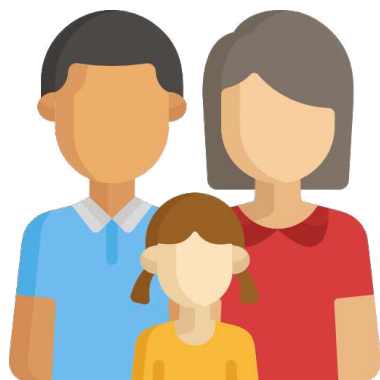
慈恩心理
治療所



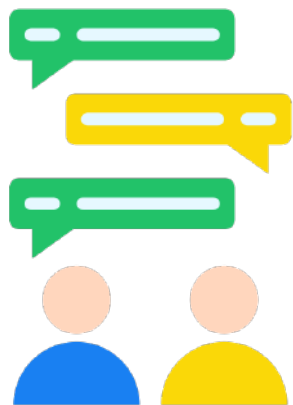
家長的情緒



孩子的情緒



親子互動



引導思考



其他

想說的話太多了...

最想說的是，您們都辛苦了！

成為家長的修煉，實在太廣太深

善待自己，夠好就好了~

情緒行為困境

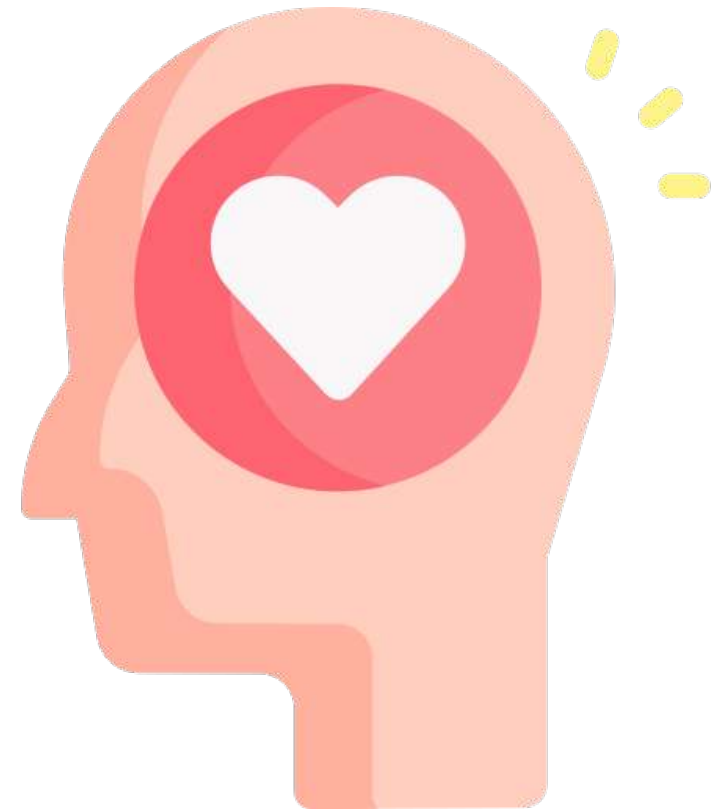
發脾氣	破壞東西
不表達情緒	忘東忘西
不體諒父母	堅持己見
愛鬧愛故意	愛哭
學習上的挫折	懶散
沒自信	動手打人
悲觀	不耐挫
3C不自律	失落沮喪
頂嘴	逃避責任

好品格、期待

分享心情	有自信
面對責任	同理心
感恩	負責任
情緒調控	好好說話
樂於人際互動	願意接納建議
專注	維持好關係
說話算話	有內省能力
自律	有禮貌
面對挫折	尊重

情緒人人有
沒有對與錯

你說好就好
不好就不好



孩子會自己做決定
有不同感覺、想法



現在馬上上床去睡覺！

趕快開始做功課！

動作快一點，趕快換衣服，我們要遲到了！

叫你快點收起來，要講幾遍！

不要忘記拿外套！

把你的玩具收一收，不然我就全部把它們送給
沒有玩具玩的小朋友了！

不要再和弟弟吵架了！

命令式告知



幫孩子做他們自己
可以做的事情

命令式指令

更加重視結果

命令式告知
引起孩子反抗或過度依賴
認為自己是無能的

這是睡覺前的步驟，你看看下一步要做的是什麼？

你打算怎麼完成你的作業？

我們一起來想想，要怎麼樣才會讓
我們八點到學校呢？

你覺得東西用完以後，該怎麼辦呢？

你要穿什麼或帶什麼，出門才不會覺得冷？

你的玩具玩完了，該負責做些什麼呢？

你和弟弟打算怎麼解決這個問題呢？

賦能

陪伴

給予孩子機會練習、思辨

啟發式問句

更重視孩子努力的歷程



賦能

信任

表現信任，提供安全
環境讓孩子有機會探索



你好想泡牛奶！來，我們先用冷水
泡牛奶試試看！我陪你一起

賦能

先認同感受

接納孩子可能有的感受



我知道你的玩具被搶走，很傷心！

賦能

確認孩子的理解

隨時留意核對孩子
對事物規範的理解



在看電視之前，你沒有寫完的功課
該怎麼辦？

賦能

邀請合作、給予選擇

給予適當地選擇權力
合作能將孩子的能力提升



我需要你的幫忙，你想幫忙收玩具
還是收水杯呢？

賦能

分享權力

給孩子適當的權力



這是計時器，我們來挑戰看看，在鈴響之前，你可以收好多少玩具？

賦能

提供有限的選擇

二選一或
先後順序的選擇

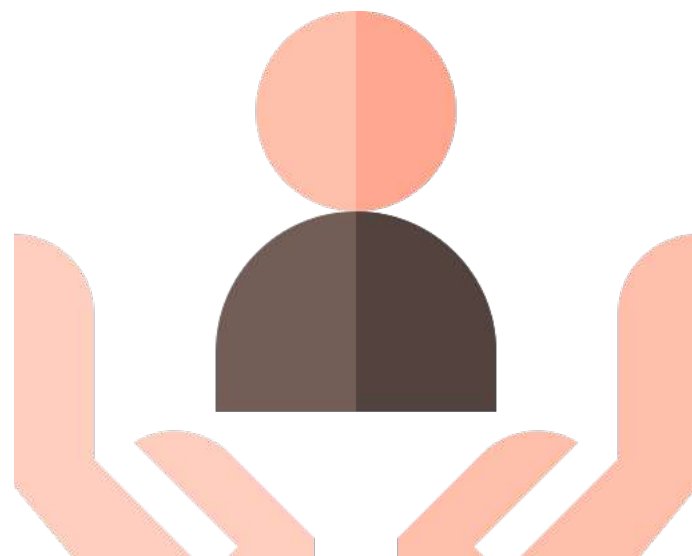


你想先寫功課還是先洗澡？

與孩子平視 說出你的要求

賦能

用尊重的方式告知孩子



小寶，該收玩具了！

賦能

啟發式問句

以尊重孩子的方式
引導思考用自身能力解決

你的書包要放在哪裡呢？

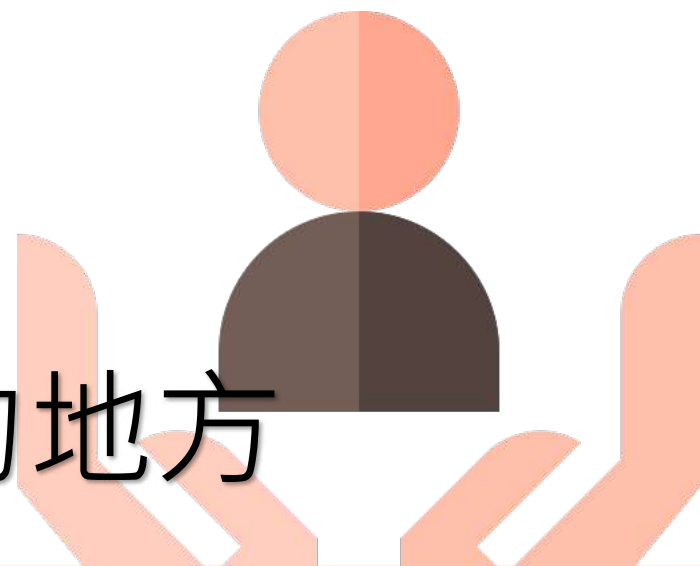


連結關係與轉移 孩子的行為

賦能

試著跟孩子一起
引導孩子注意他能使力的地方

我們一起做會很好玩、更好玩，那麼我在幫忙你的時候，你可以做些什麼？



—...就...

賦能

孩子可以知道完成什麼
就能達到什麼



完成功課，就要去外面一起踢球囉！

關注孩子本身

情緒、想法
能力、需求



清楚指令——時有效

獨立思考長期有效

賦能讓孩子有更多學習
可以合宜地掌控自己生活
在錯誤中學習、成長

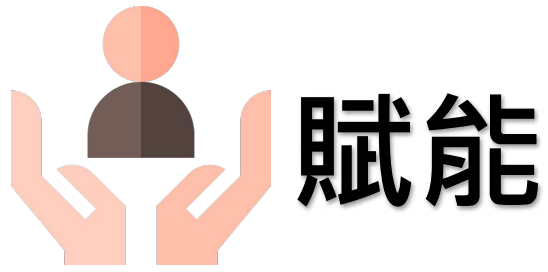


**THANK
YOU**

使孩子感到有價值
注意到孩子的付出和努力
提升孩子的自我價值

溫和堅定的態度
好奇尊重的口氣
才是賦能有效的關鍵

**沒有萬用的賦能句！
在不同情況下，
找出最適合的賦能啟發句！**



赋能

信任、安全探索

認同感受

核對理解

邀請合作並給選擇

分享權力

提供有限的選擇

與孩子平視，說出要求

啟發式問句

先連結再轉移孩子行為

—...就...

照顧自己的感受
永遠是最重要的一件事

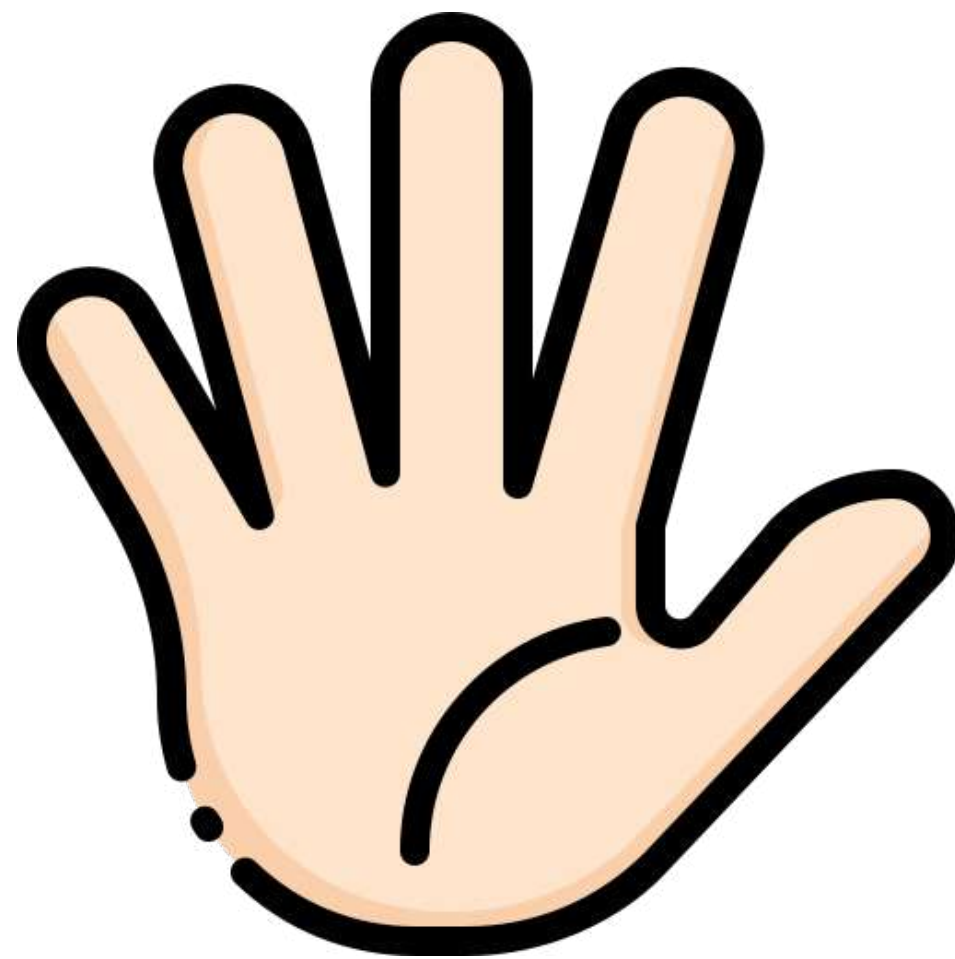
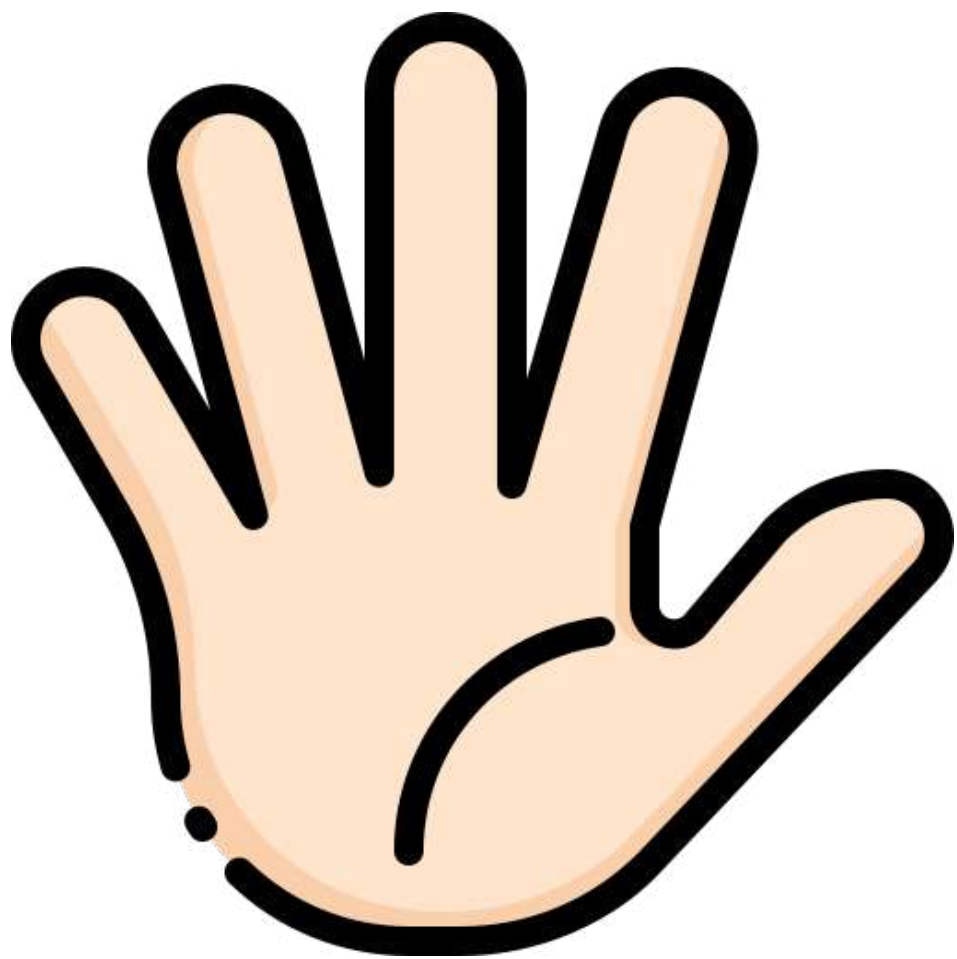
掌中腦

大腦皮質層

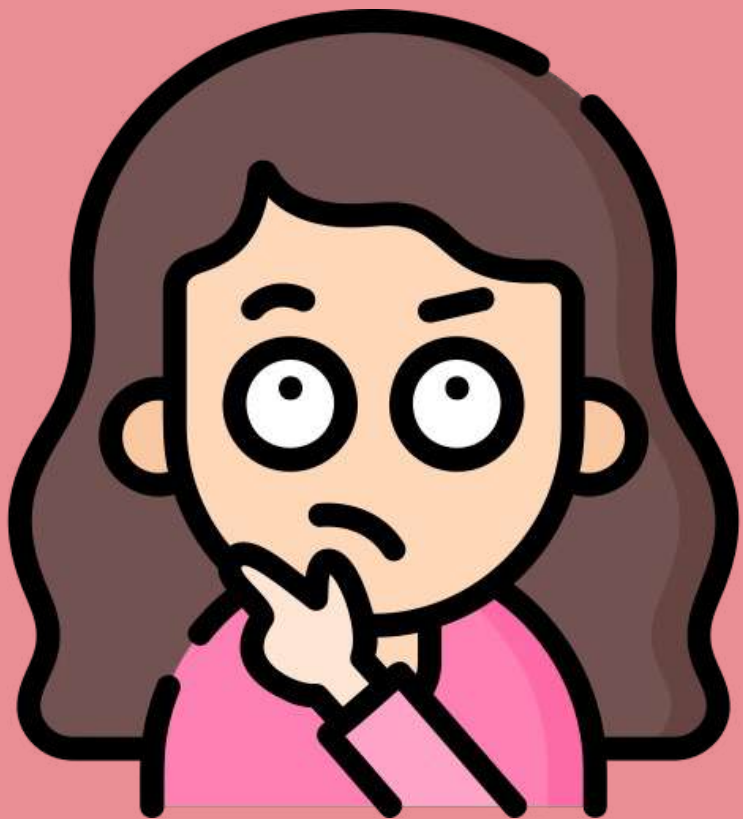


情緒中樞

情緒互相影響



安内攘外

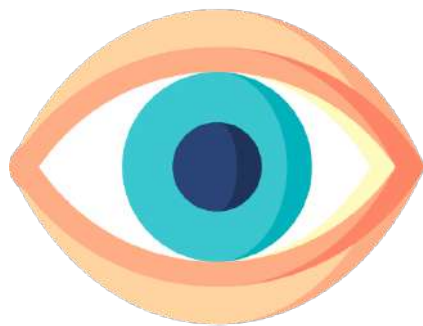


媽媽注意到自己生氣

情緒面對術

情緒面對術

眼耳鼻舌身意



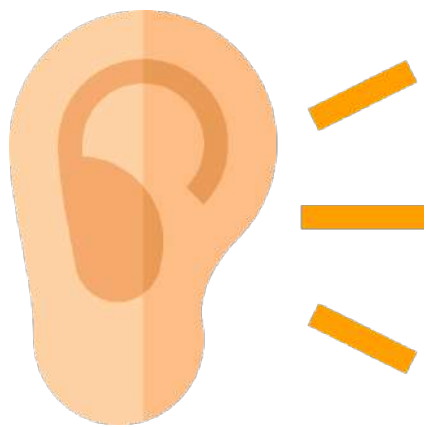
眼



看雲的飄動



看雪花落下



耳



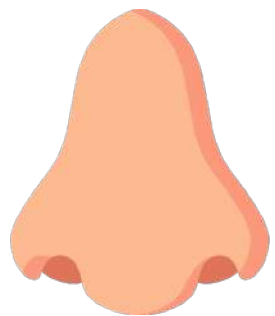
聽舒服的音樂



聽環境的聲音



聽自己的聲音



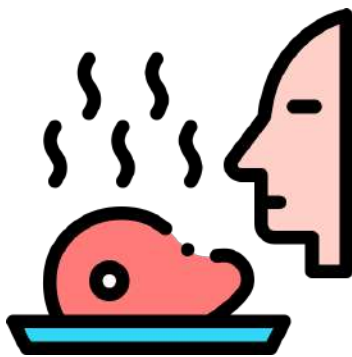
鼻



深呼吸



精油嗅吸



聞喜歡的食物



舌



說出情緒感覺



慢慢喝口水



好好品嚐食物



身



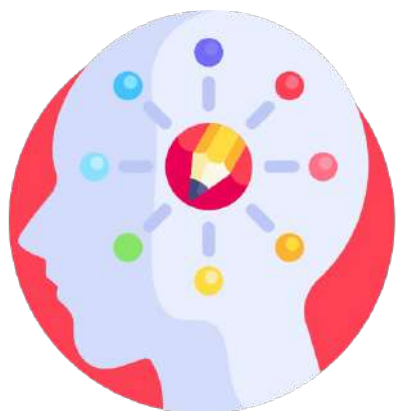
擁抱安心的物品



暫停一下



舒展放鬆



意



想像平靜的畫面



足夠好的自己



轉移注意力

先安頓自己的狀態
才能展現家長的效能

情緒滿滿滿
腦袋空空空

心情放輕鬆
腦筋靈活多





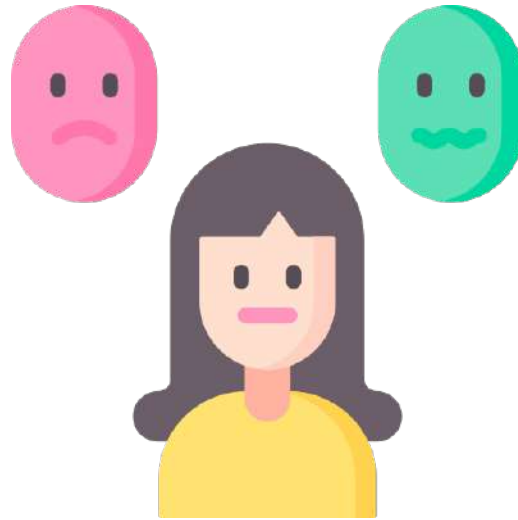
情緒
要好好說

安頓自己的感受
好好說自己期待

感受自己的情緒



身體感覺



情境脈絡



情緒感受

情緒梳理



我覺得...



因為...



我希望...

照顧自己的感覺
是最重要的

說了自己的期待也沒有用啊！
孩子又不會照著做！

接受對方也有
接受或拒絕的自由意志

尊重



在關係中展開自己

你說話，我願意聽

協調出彼此都能接受的方案

先聽孩子想講的，



再與孩子討論他應該思考的！

彩色怪獸

安娜·耶拿絲 / 著 李家蘭 / 譯





各種情緒都有

感覺好？感覺糟？

情緒人人有
沒有對與錯

你說好就好
不好就不好

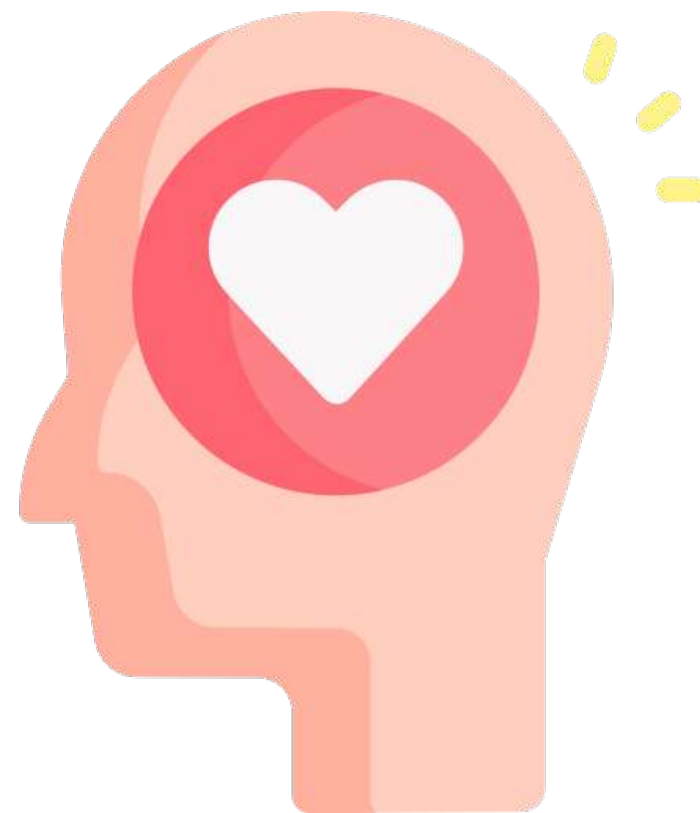




我們來整理情緒

情緒整理 需要陪伴和引導

關係緊密
信任安心

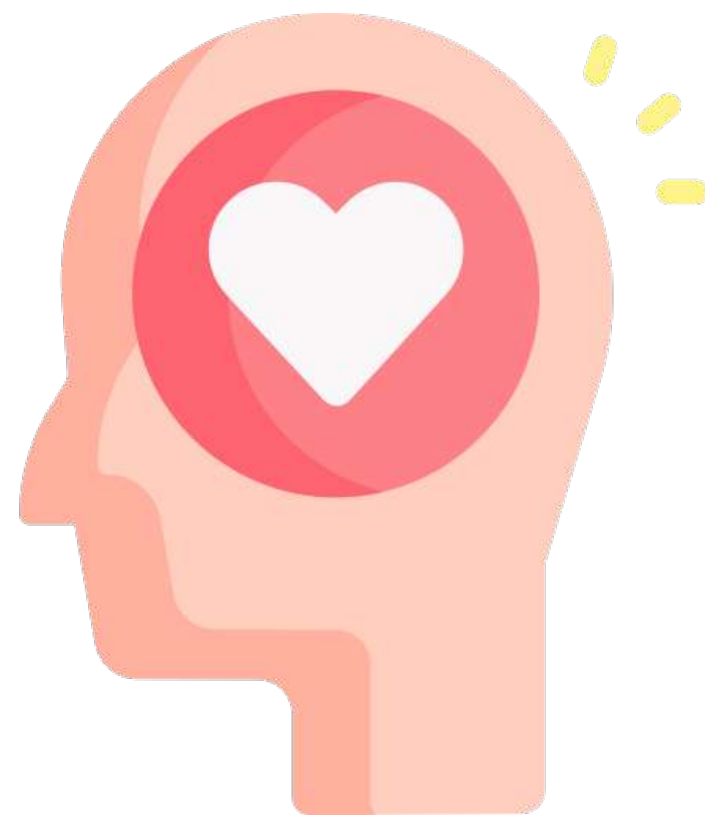




我們來整理情緒

情緒分類整理
不是丟掉消除

情緒需要**梳理**
整理分類排序



情緒分化，更明確地表達情緒





寶寶有苦，寶寶不說
寶寶有苦，**寶寶說不出**



我不開心

生氣、害怕、難過
緊張、煩躁、擔心

利用情緒圖卡來辨識



擷取自「情緒寶盒（親子天下）」

緊張

興奮

滿足

活力

警覺

熱情

焦慮

擔心

有信心

友善

驚訝

鎮定

煩惱

也可以跟孩子一起做
文字+圖/照片

不安

好奇

開心

茫然

煩

得意

困惑

有趣

羨慕

冷靜

無聊

同情

懊惱

引導孩子說情緒



我感覺...

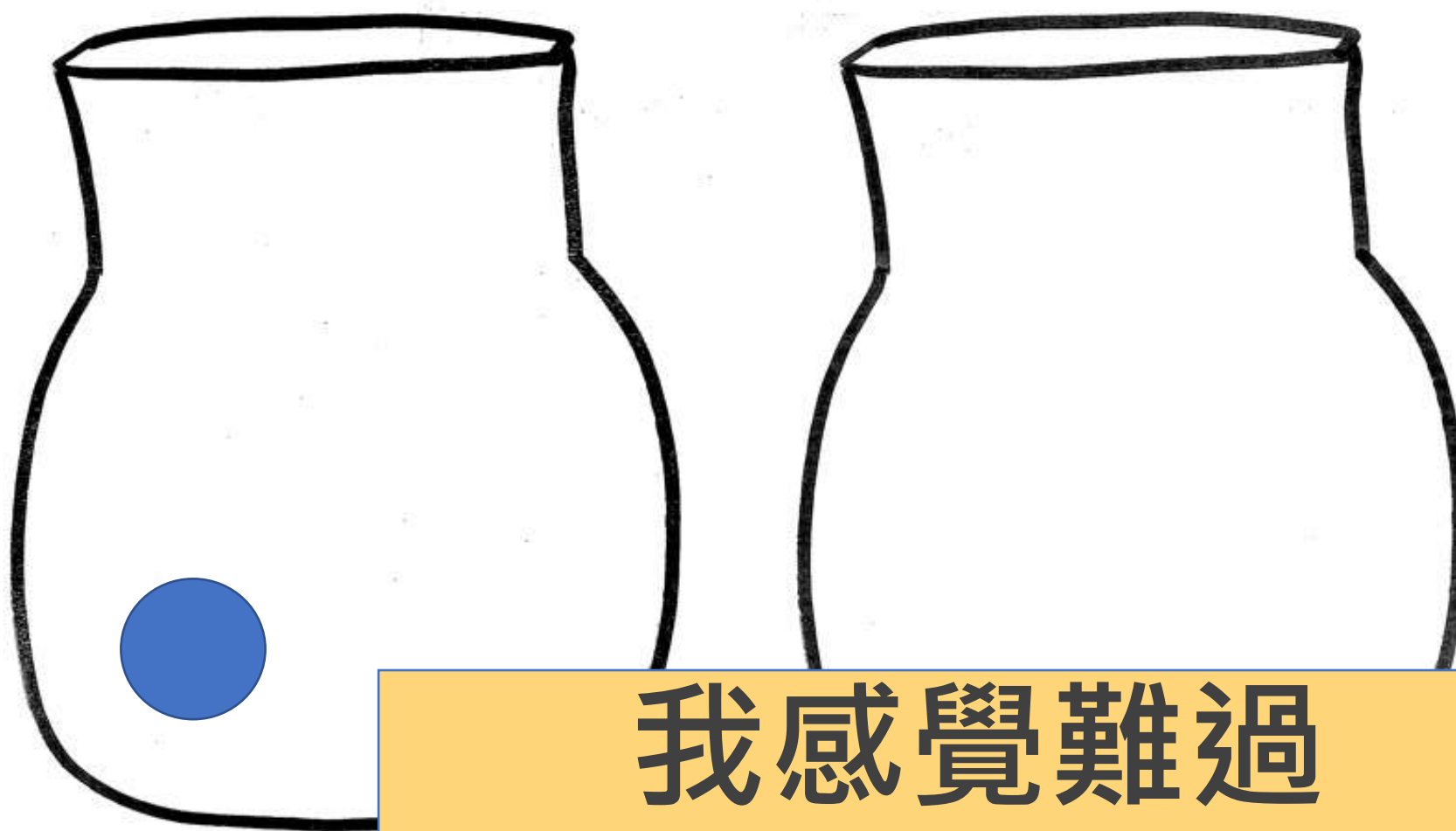
因為...

協助孩子說情緒



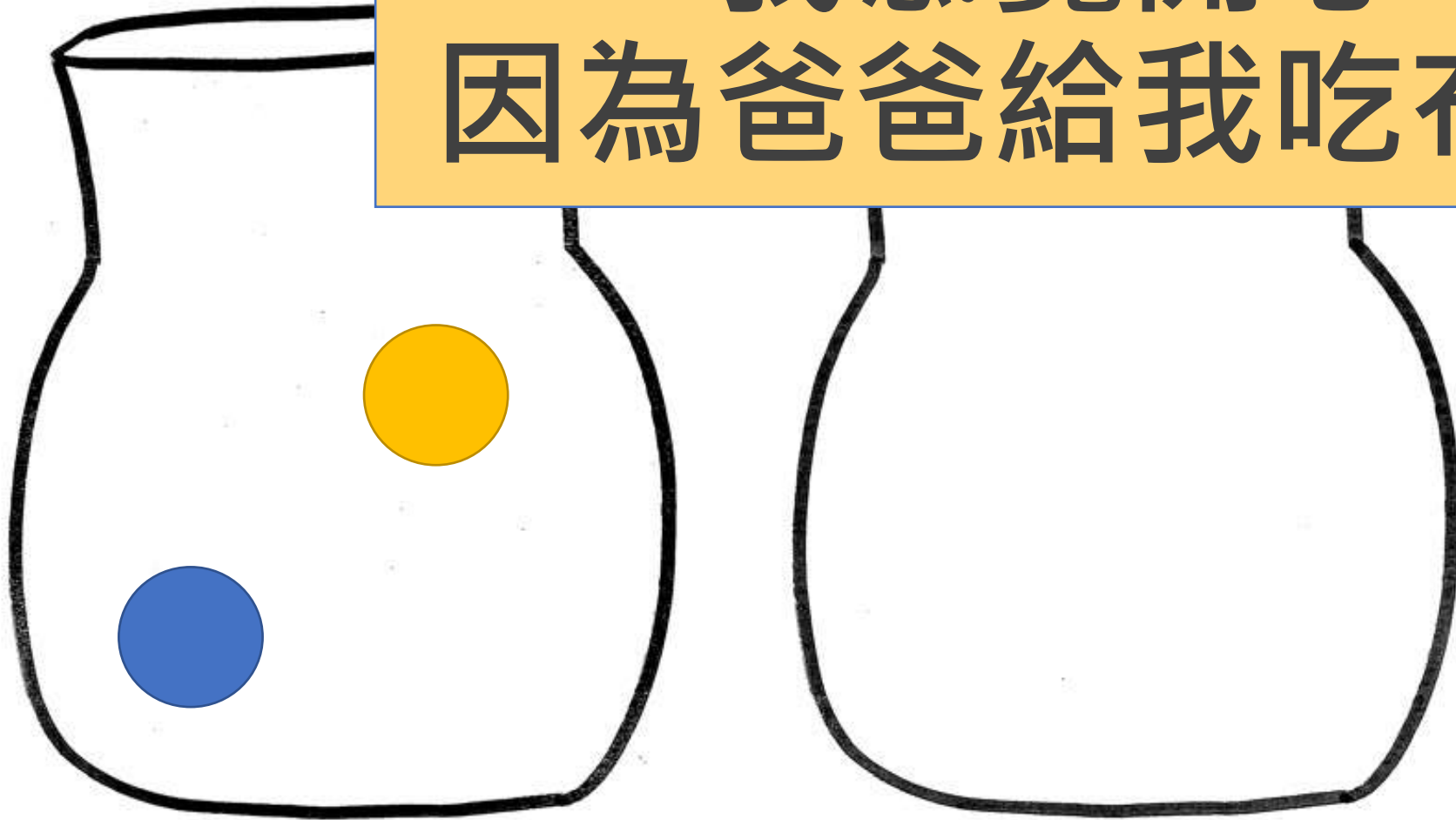
你感覺...

因為...



我感覺難過
因為小美不跟我玩

我感覺開心
因為爸爸給我吃布丁





涵容接納承接
否定壓抑拒絕



這沒什麼好怕的



這有什麼好傷心的

不可以生氣



**有負向情緒是不對的
我會生氣，就不夠好**

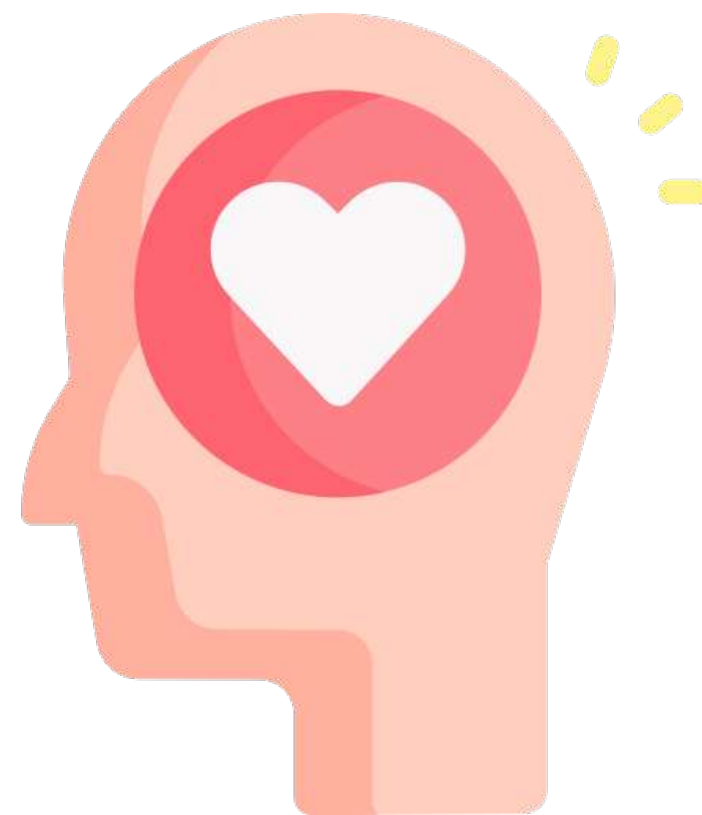
你感覺很害怕



現在真的好傷心

你生氣的快炸了

情緒被接納
願意說更多





蠟筆塗塗今天的情緒

自己決定

什麼顏色什麼情緒

什麼緣由什麼過程

情緒的強度和部位

什麼情緒和什麼重疊

一邊塗一邊說一邊聽



刻意練習

有意識練習

別傷心， 我會陪著你

The Rabbit Listened



《紐約時報》評選 2018 年「最值得關注的二十五本童書之一」
獻給那些忘了安靜力量的大人和小孩。

★版權售出 16 國 ★亞馬遜讀者 5 顆星推薦！

★各界熱烈好評：《紐約時報》2018 最佳童書／《時代雜誌》2018 十大最佳青少年暨兒童書籍／紐約公立圖書館 2018 最佳童書／芝加哥公立圖書館 2018 最佳圖畫書／《科克斯書評》2018 最佳書籍／《出版者周刊》2018 最佳書籍／美國《時人雜誌》精選童書／《華爾街日報》2018 最佳兒童讀物／眾多地區圖書館「最佳」選書

感動推薦

依姓氏筆畫排序

汪仁雅

繪本小情歌

洪淑青

親子作家

徐瑜亭

愛惜親子教育中心創辦人

劉亞菲

繪本、生活練習

羅寶鴻

蒙特梭利親職教育專家

當你們看到自己的孩子這樣時 感覺或想法如何？



他蓋的東西全塌了下來。





著急、擔憂
煩惱、煩躁
生氣、沮喪

擷取自「真心話（幸福對話心裡工作室）」



他需要談談



他需要發洩



他需要檢討



他需要各種應對

大人也要關注自己的感覺



我覺得... (感覺)

因為... (原因)

我想要... (預期的結果)



你認為他需要

他認為他需要

這一切計畫，小兔子全都用心傾聽。



陪伴情緒時
留意孩子的需求



陪伴梳理情緒的順序

接納、溫暖、安全的感受



有時候，擁抱勝於話語，
安安靜靜的陪伴便已足夠。



一則關於「療癒傷心」和「用心傾聽」的故事。

當泰勒傷心的時候，所有動物都以為自己有辦法幫忙。
他們一個接一個來到泰勒身邊……
然而，動物們對泰勒說的話，並沒有讓他的心情好起來。
直到小兔子出現……他知道該怎麼做。

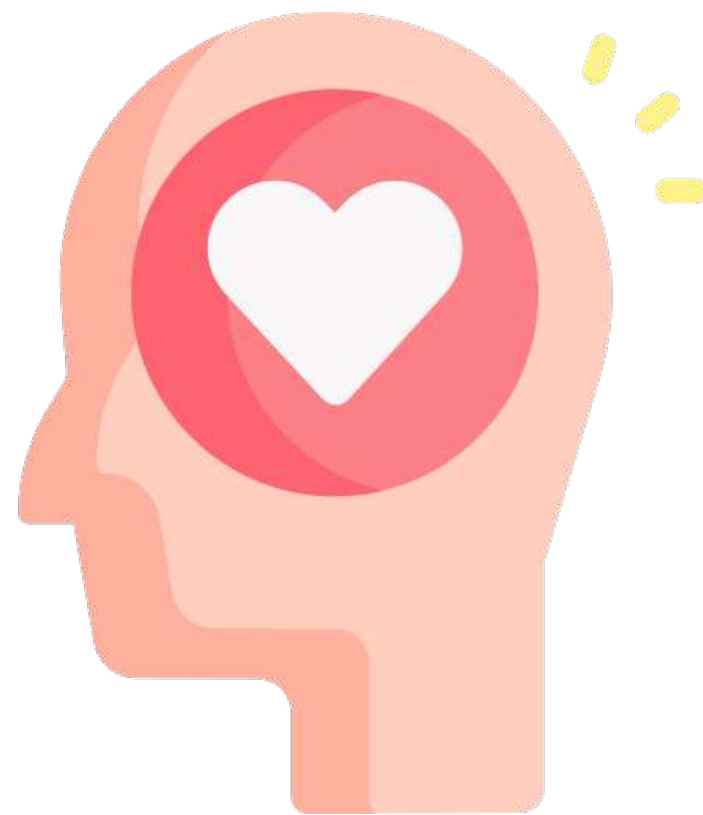


觸覺安撫 聲音安撫



回歸平靜的情緒

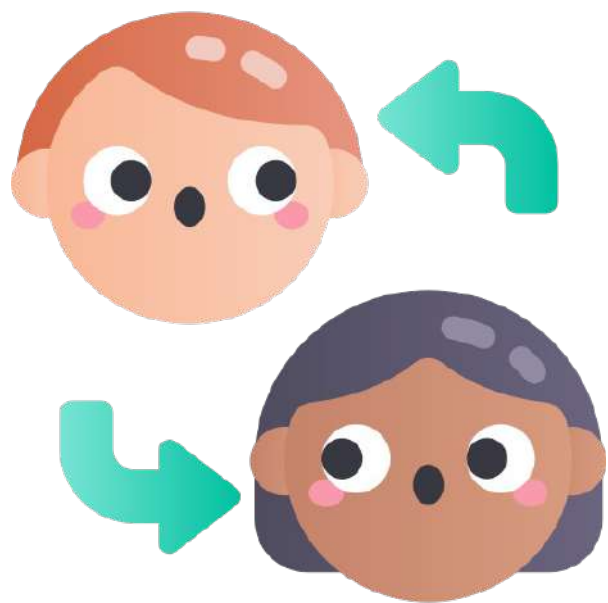
孩子在心中
自己做決定



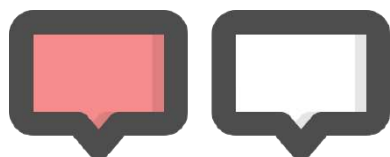
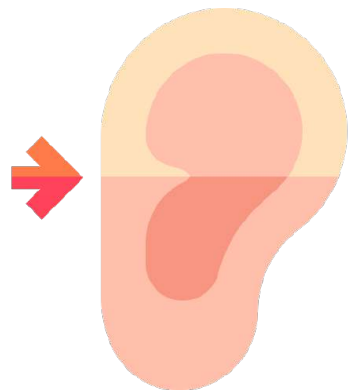


文·圖／貝西·艾芙瑞 譯／柯倩華

生氣
只需要被理解
還有被陪伴



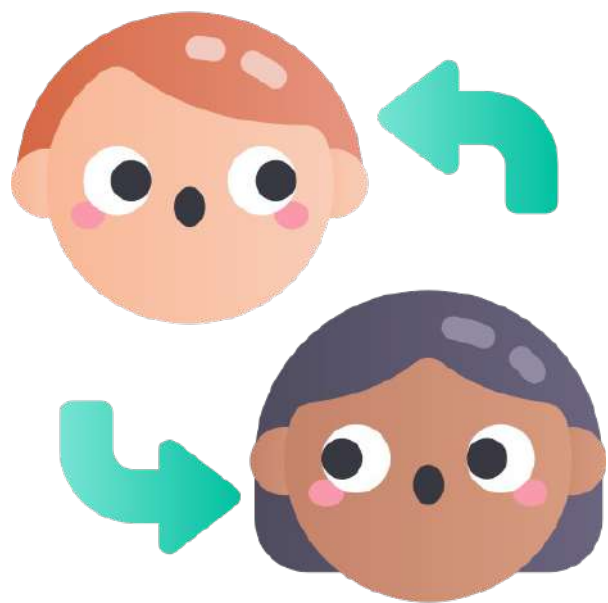
同理 · 引導



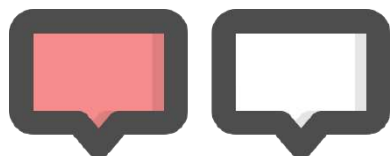
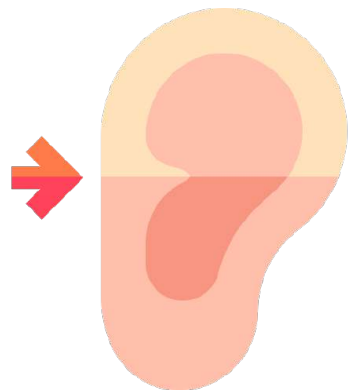
打開三觀眼口耳

抓住情緒用心說

拋出問題找策略



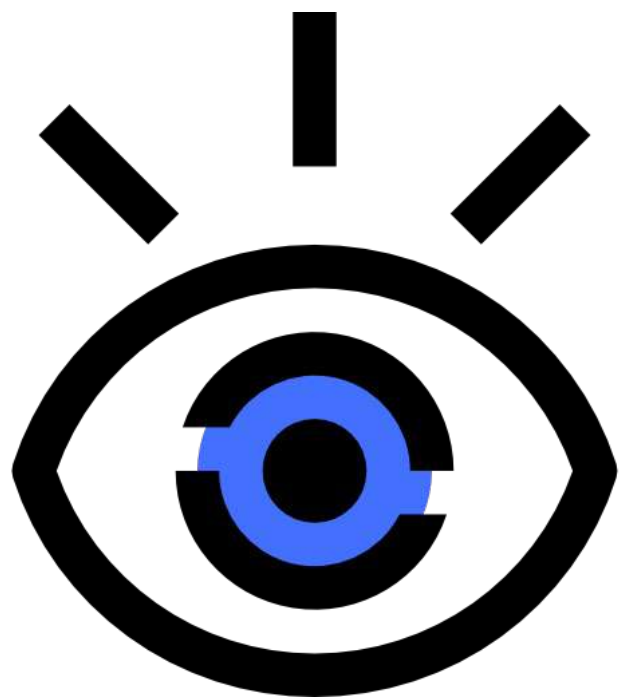
同理 · 引導



打開三觀眼口耳

抓住情緒用心說

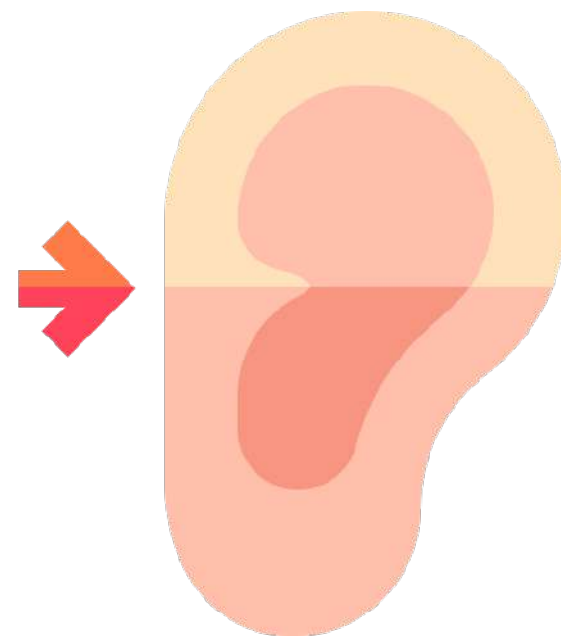
拋出問題找策略



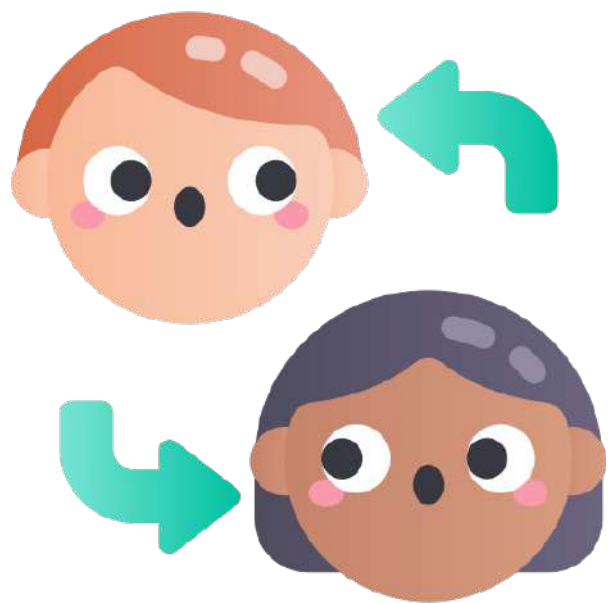
觀察



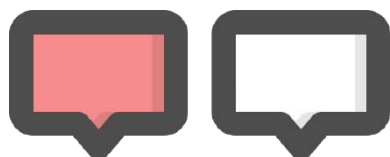
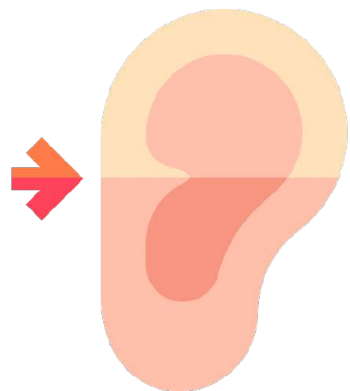
詢問



傾聽



同理 · 引導



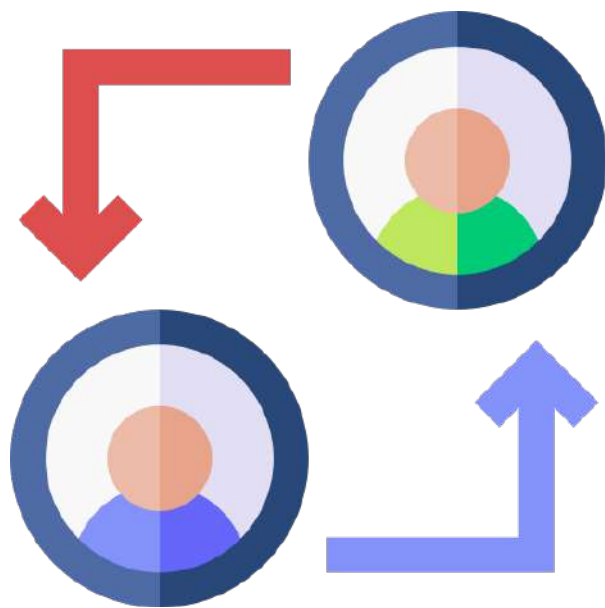
打開三觀眼口耳

抓住情緒用心說

拋出問題找策略



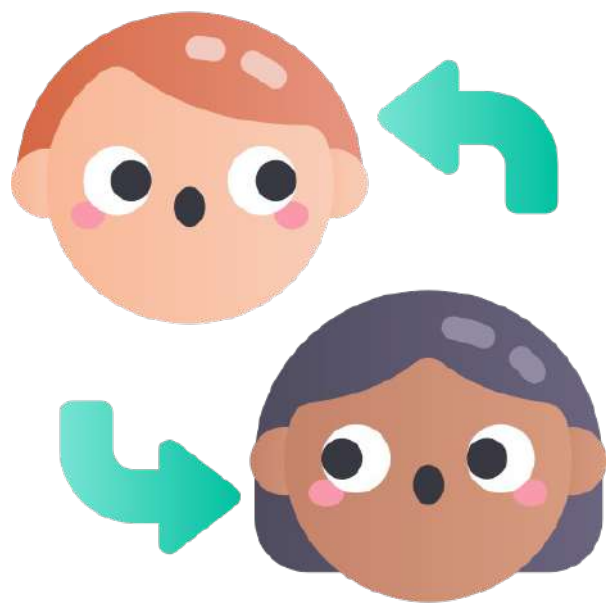
找情緒



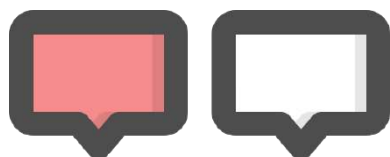
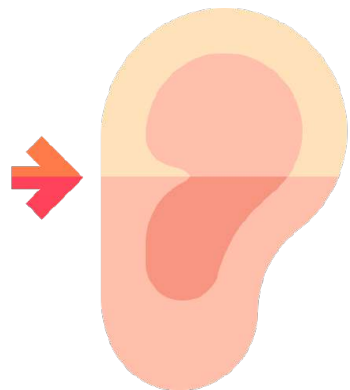
換位想



幫描述



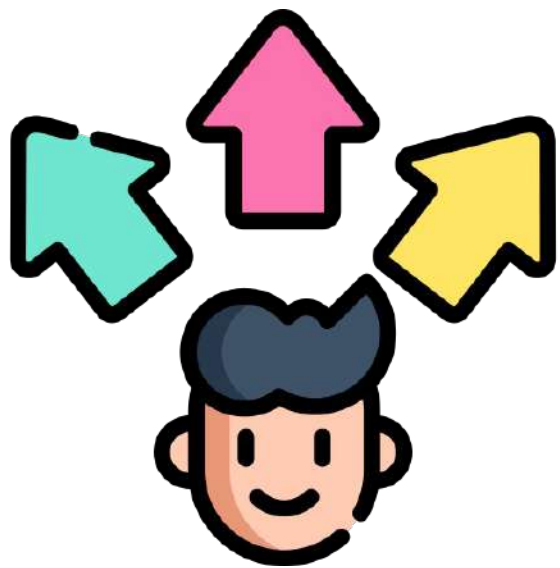
同理 · 引導



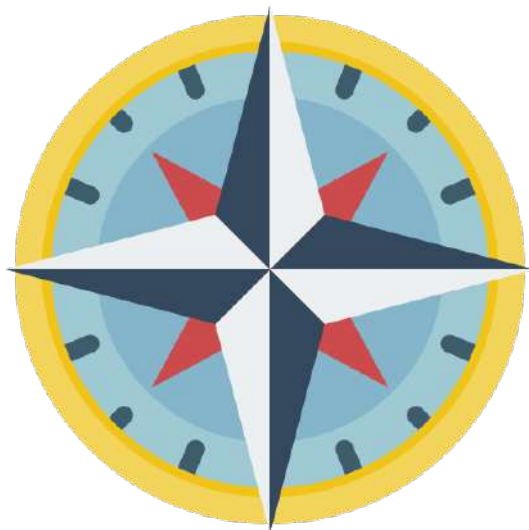
打開三觀眼口耳

抓住情緒用心說

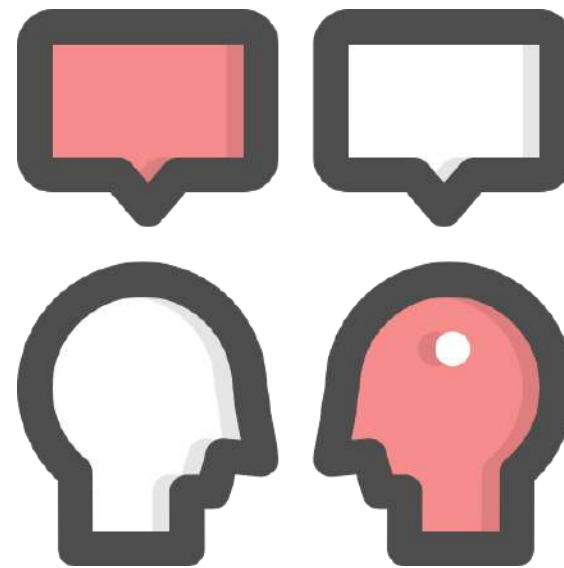
拋出問題找策略



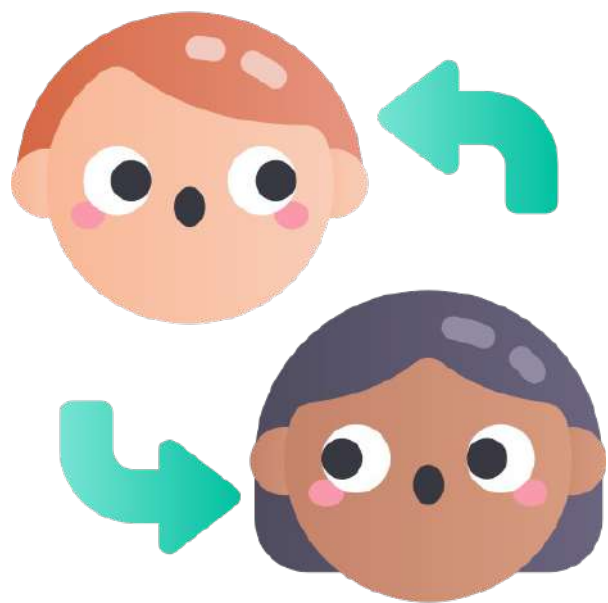
拋問題



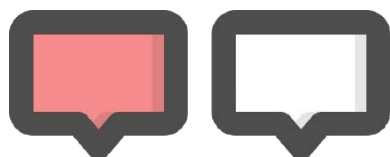
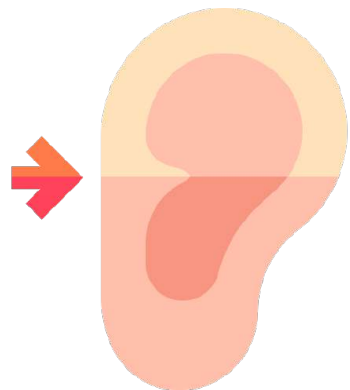
引導想



來討論



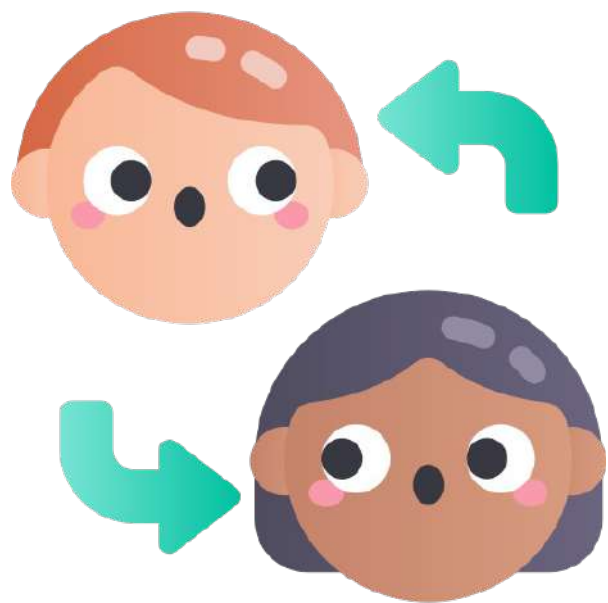
同理 · 引導



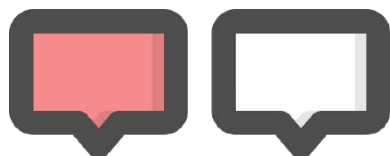
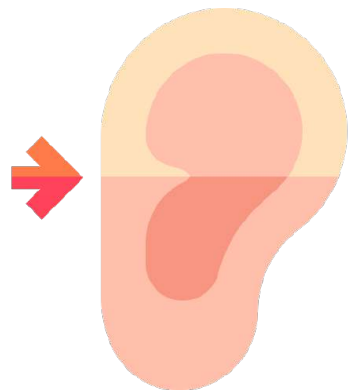
打開三觀眼口耳

抓住情緒用心說

拋出問題找策略



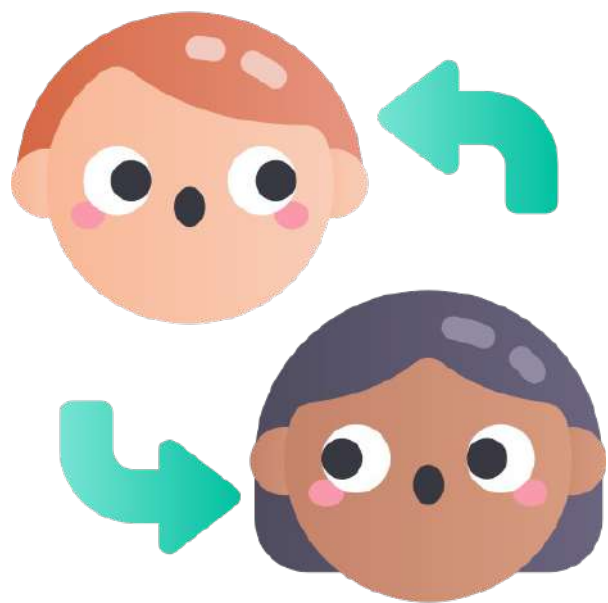
同理 · 引導



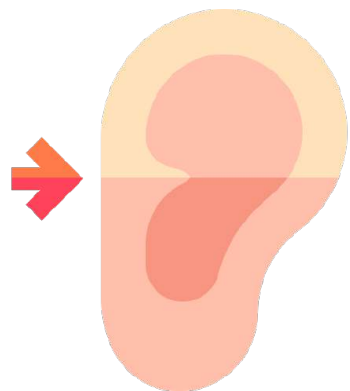
打開三觀眼**口耳**

抓住情緒用心**說**

拋出問題**找**策略



同理 · 引導



打開三觀眼口耳
聽



抓住情緒用心**說**



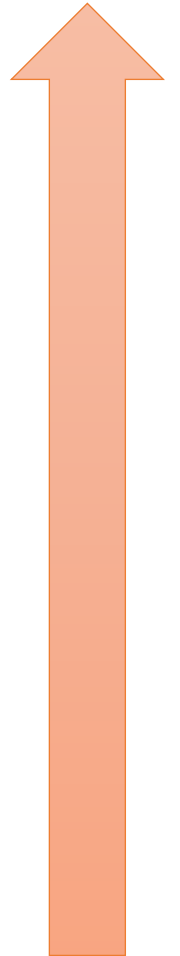
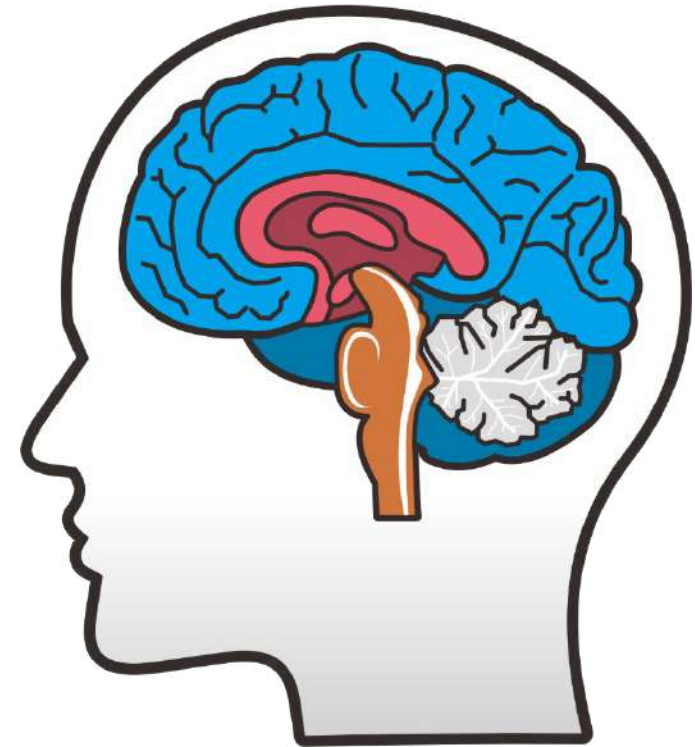
拋出問題**找**策略

EEG身心安頓術

*E*ase先安頓身心
(腦幹)

*E*mpathize再處理情緒
(邊緣系統)

*G*uide後解決困擾
(額葉皮質)



先安頓身心
再處理情緒
後解決困擾

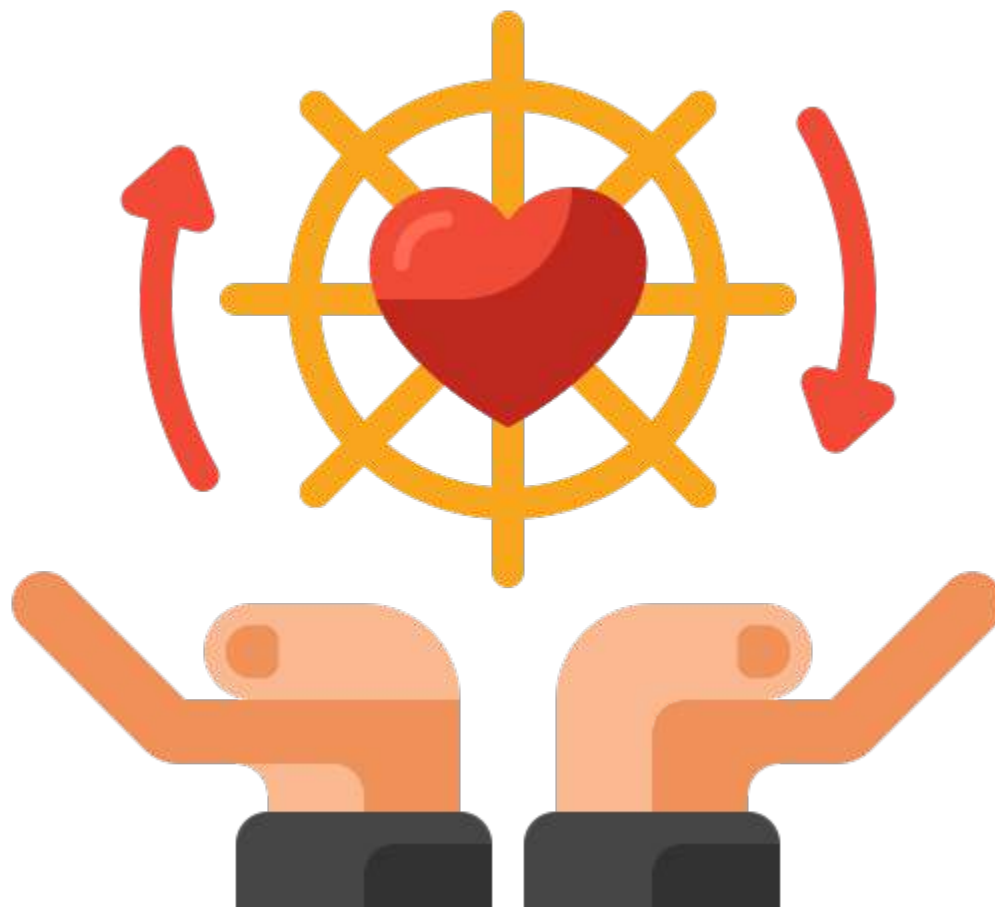
有設限的引導討論

合理

相關

尊重

可行



陪伴的**最佳**活動

親子一同

尊重協調

好奇動機

舒服放鬆

共感喜樂

日常時間規劃遊戲



提升
時間感

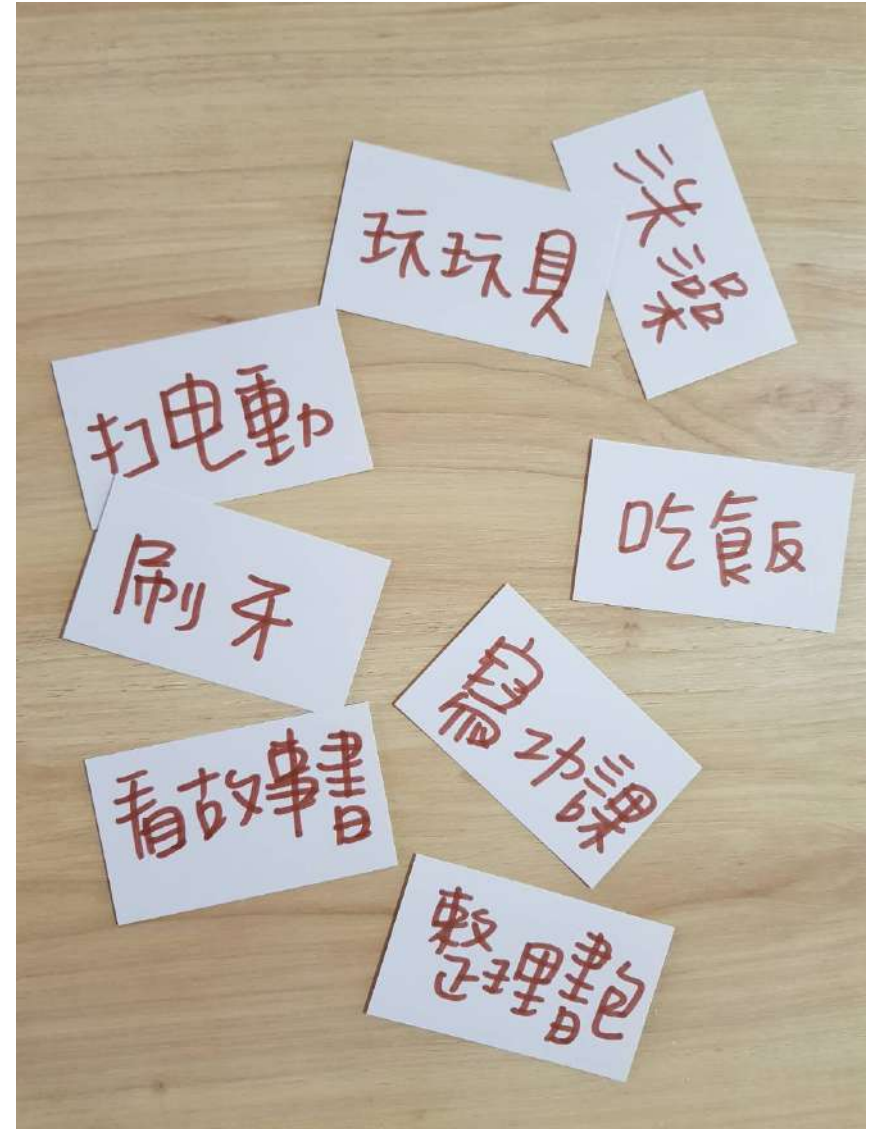
A hand-drawn time management grid on a piece of paper, showing a schedule for three days. The grid is divided into three columns and several rows, with time slots marked on the left. The activities are written in blue ink.

Time	Day 1	Day 2	Day 3
8:00	上學	上學	上學
12:00		上學	
15:00			
17:00	TV	TV	TV
18:00			
21:00	睡...	睡	睡

日常時間規劃遊戲



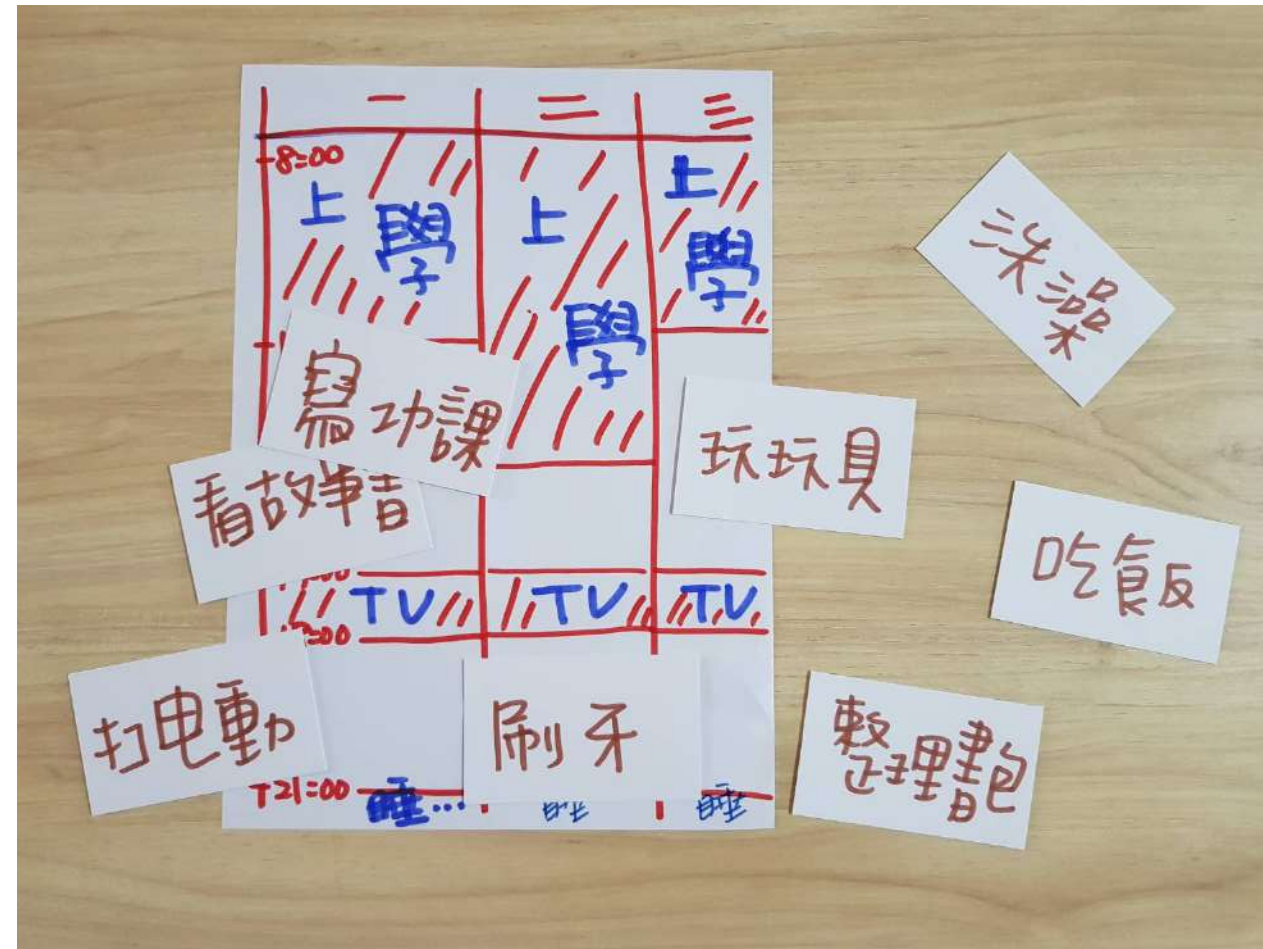
提升
時間感



日常時間規劃遊戲



提升 時間感



日常時間規劃遊戲



提升
時間感

視覺化

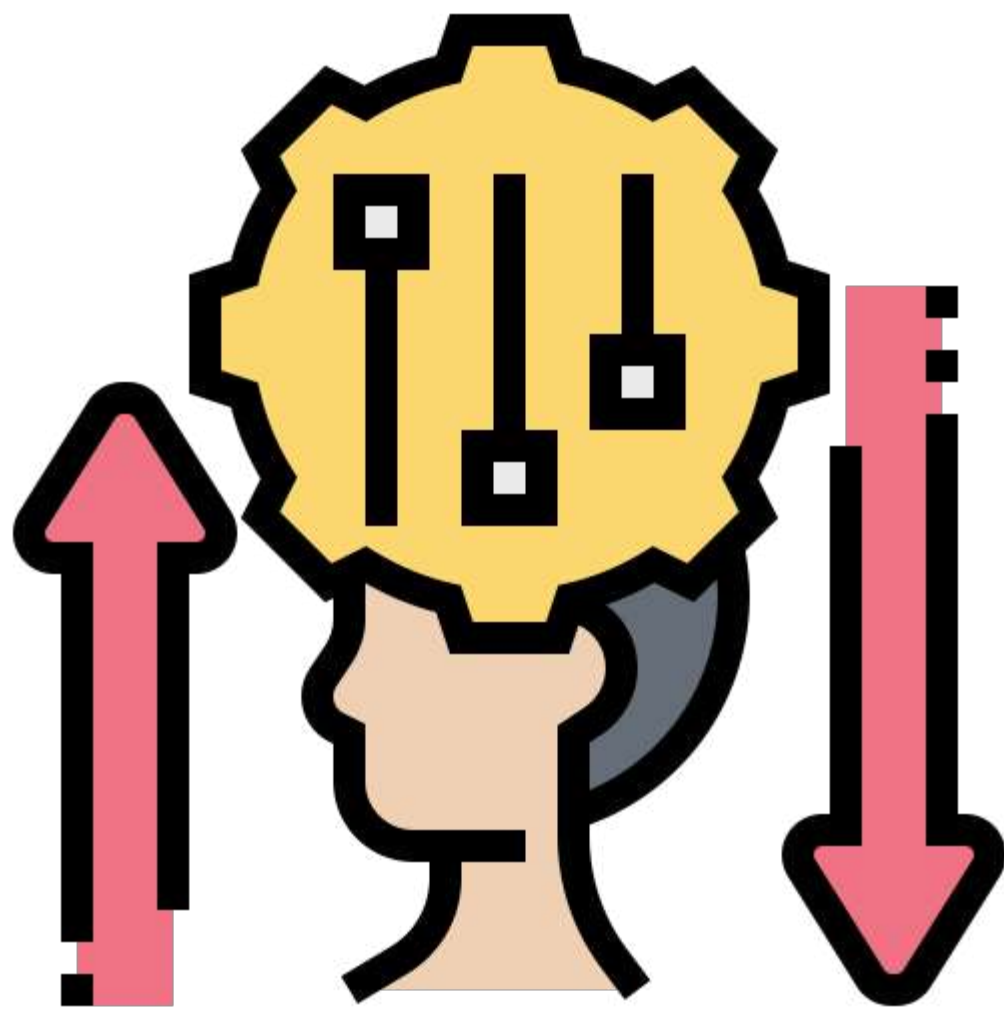
遊戲化

讓孩子參與

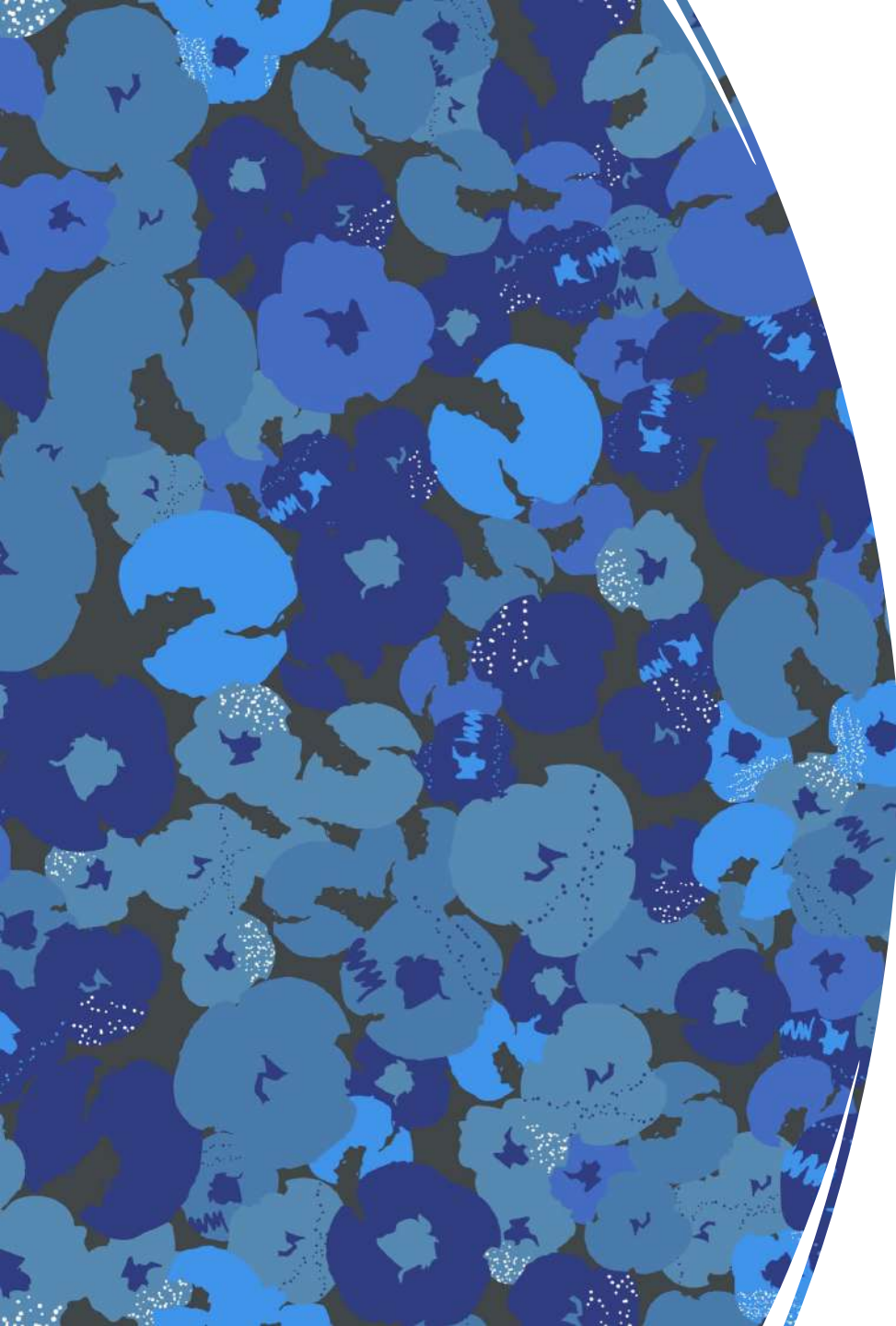
漸進式改變

先有小改變

才有大改變



改變，從不習慣開始



2024/01/09
培訓學員專屬QA講座
我願意

留言彙總

我願意.....

我願意 討論

我願意修改催促孩子的方式

我願意不批判孩子的情緒

我願意和孩子一起冷靜

我願意聽孩子說與討論

我願意放慢腳步

我願意學習保持好奇心提問傾聽來瞭解身旁的人～

我願意先聽孩子說

我願意多用問句

我願意改變說話的方式

我願意等待

我願意冷靜聽

我願意.....

我願意先深呼吸，多討論

我願意不帶批判的聽孩子說話

我願意陪伴孩子

我願意有品質的陪伴孩子

我願意冷靜、等待

我願意罵小孩前先自己冷靜1分鐘

我願意耐心聽，讓他參與

我願意每次發脾氣前先控制下自己情緒
先告訴他 我要生氣了

我願意先聽孩子說

我願意開始每天給自己me time

我願意察覺自己的焦慮，避開親子衝突，
多與孩子\討論

我願意多給孩子一點時間和給予權力

我願意.....

我願意 不要太常對小孩翻白眼

我願意溫和而堅定，更多討論

我願意試著不批評

我願意傾聽，我願意安頓自己

我願意給小孩說的時間.不給任何意見或決定

我願意試著將所有事情球丟給小朋友 我是LISTENER

我願意 傾聽

我願意說話改變語調

我願意多用提問式說法

我願意跟孩子一起規劃討論每天要做的時間表

我願意好好說話

我願意多用問句少用命令句

我願意.....

傾聽，慢下來不急躁

我願意有品質的陪伴孩子

我願意尊重孩子表達想法不是服從父母就好

我願意改變

我願意安內攘外

我願意少用命令式告知

我願意傾聽小孩的情緒，不做任何評判

我願意改變講話方式 不命令給孩子思時間

我願意試試看用老師的視覺化行事曆，跟孩子討論跟赋能一起做

我願意先問問孩子的意見.

先安頓自己的情緒

我願意聽聽孩子的想法

我願意……

我願意先安頓自己

我願意多認同他的感受

我願意製造愉快氛圍陪伴孩子～

我願意先善待自己

我願意一起玩遊戲

我願意多聽孩子說，陪伴孩子

我願意跟他一起分享生活大小事，傾聽、陪伴、支持、肯定

我願意引導孩子想出對他最好的辦法

我願意改變命令式語句，賦權的問句討論

我願意先聽孩子說 再和孩子討論問題

我願意 練習接納自己跟小孩的情緒（收著批判的字）

我願意靜下來聽他說

我願意……

我願意再多點討論給孩子多表達一點他自己的意見

我願意忘記之前的故事！從新開始

我願意陪伴

我願意一起做決定

希望大家要愛自己一點喔

我願意和孩子一起學習進步，因為可能我也錯過了正確的童年，但沒關係，只要我願意！

我願意先安頓自己的情緒，而不是焦點放在孩子身上的缺點

我願意不批判孩子不好的情緒

壓力少一點 EQ多一點

我願意更有品質的陪伴孩子

我願意多信任

我願意更有耐心的陪伴孩子

我願意.....

我願意少用命令句

我願意改變，從**EEG** 開始做起

我願意 接受情緒沒有對錯

我願意 花時間討論生活上發生的問題 用紙筆寫下結果 一起執行和修正

我願意 花時間..."

• 學員留言回響:

我想給大家跟自己拍拍手👏我們都是心理很愛孩子，一直忙碌，忘了愛自己的媽媽老師們



芯福一起來關注

臺灣芯福里情緒教育推廣協會
網站、FB粉絲專頁、SoundOn

