

2021年10月

家長必學 安撫情緒四步曲

在教養的過程中，孩子常常鬧情緒？
不論怎麼說，孩子都不聽，還發脾氣、
大吼大叫，讓你感到困擾嗎？

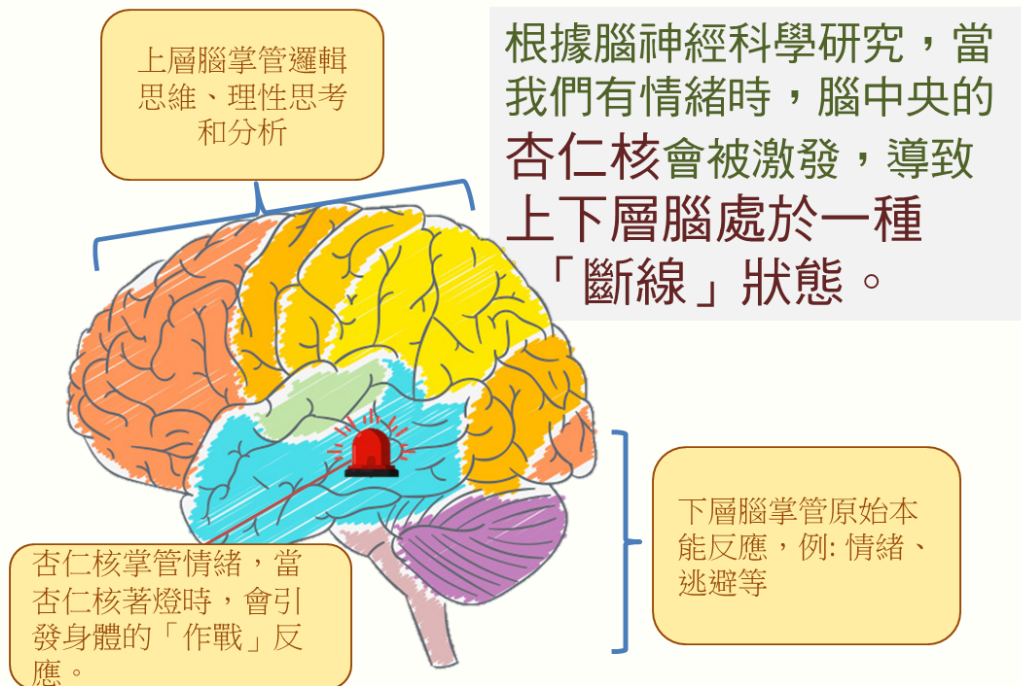
只要四步驟，教你不打不罵，
安撫焦躁的孩子心。

鮑思高慈青營協會
學生輔導服務



情緒是什麼？

由外在事件和內在想法相互影響而成的
心理反應（感到失望、不被愛、無用等）和
生理反應（大叫、心跳加快、頭痛等）



因此，在杏仁核著燈的時候，主管理性思考的上層腦無法運作，無法針對事情合理推論、聆聽別人觀點等。相反，只有不理性的情緒化思想、感受在主導我們的行為，這個時候並不是說理和教育的好時機。



要讓杏仁核「熄燈」，要堅守一個原則
處理好心情，再處理事情。

處理孩子心情前，家長要先冷靜自己情緒，
準備好後，可以嘗試以下方法：

安撫情緒四步曲

安撫情緒四步曲-1



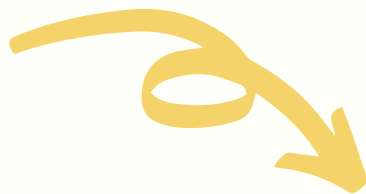
描述情境命名情緒

- 幫助孩子表達，減少無助
- 不帶批判地描述情境
- 把孩子的情緒說出來

只描述事件，不帶人身攻擊和批評

「我知道你很生氣，但你從放學回家後就一直看電視，功課還未做，媽咪才不讓你看。」

如果父母能把孩子的內在情緒說中了，腦中央的杏仁核就會熄燈。



安撫情緒四步曲-2



陪伴孩子合理設限

- 情緒需要適當地宣洩出來，否則會「內傷」
- 給孩子多一點時間平伏心情
- 提供安全的發洩建議

陪伴是讓孩子感到被愛，不要獨留情緒失控的孩子

「你不開心，想哭就哭吧，爸爸陪你。」
「我知道你生氣，你可以打枕頭，不是打人。」

合理的設限，讓孩子知道可以怎樣做才不會讓父母生氣



安撫情緒四步曲-3



教導孩子正確表達

- 讓孩子知道用說的比用哭的有效
- 不要急於指責或檢討行為
- 語氣要溫和且堅定

「剛剛媽咪不知道你要什麼，因為你一直哭，媽咪聽不懂。下次你可以這樣說……」

給予例句，並跟孩子模擬和演練



安撫情緒四步曲-4



提供孩子新的選擇

- 用正向選擇取代否定句
- 給孩子兩個「選擇」，而非命令

「你想現在早點睡，星期日給你使用電話還是現在玩5分鐘，星期日就不玩。」

給予有限度的選擇，讓孩子學習選擇和提升自主性

孩子不懂如何控制情緒是
很正常的，家長要
保持耐性、反覆練習

大改變都是從小行動開始
讓安撫情緒四步曲，成為孩子
學習情緒管理的第一步。



如有任何垂詢，歡迎與校內的學生輔導員聯絡。