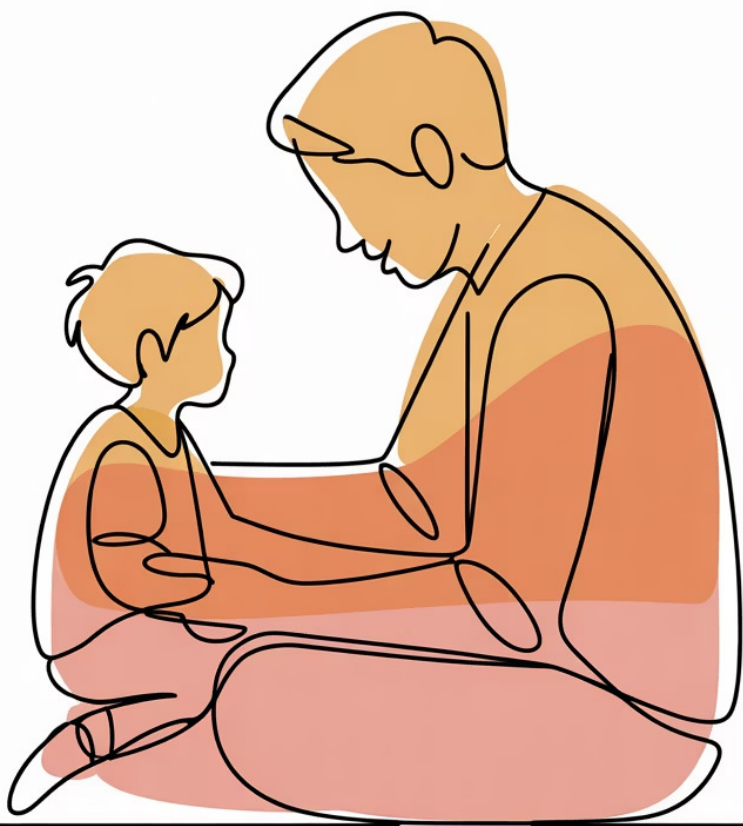




~家庭常備情緒急救包~
先照顧自己,再擁抱孩子

親愛的家長,您好:

親子相處中因關心與期待而產生摩擦在所難免,這並非誰做得不好,而是彼此學習理解與靠近的過程。

為了守護孩子與您的心理健康,新北市學生輔導諮商中心提供一套「**情緒調節與轉移注意圖卡**」。這不僅是給孩子的學習單,更是一份送給全家人的「情緒急救包」。

這套圖卡可以怎麼幫助您?

1.情緒調節區→理解情緒的顏色:

我們教導孩子,情緒像紅綠燈一樣有不同顏色:

● 藍色:

無精打采、難過。

● 綠色:

平靜、快樂。

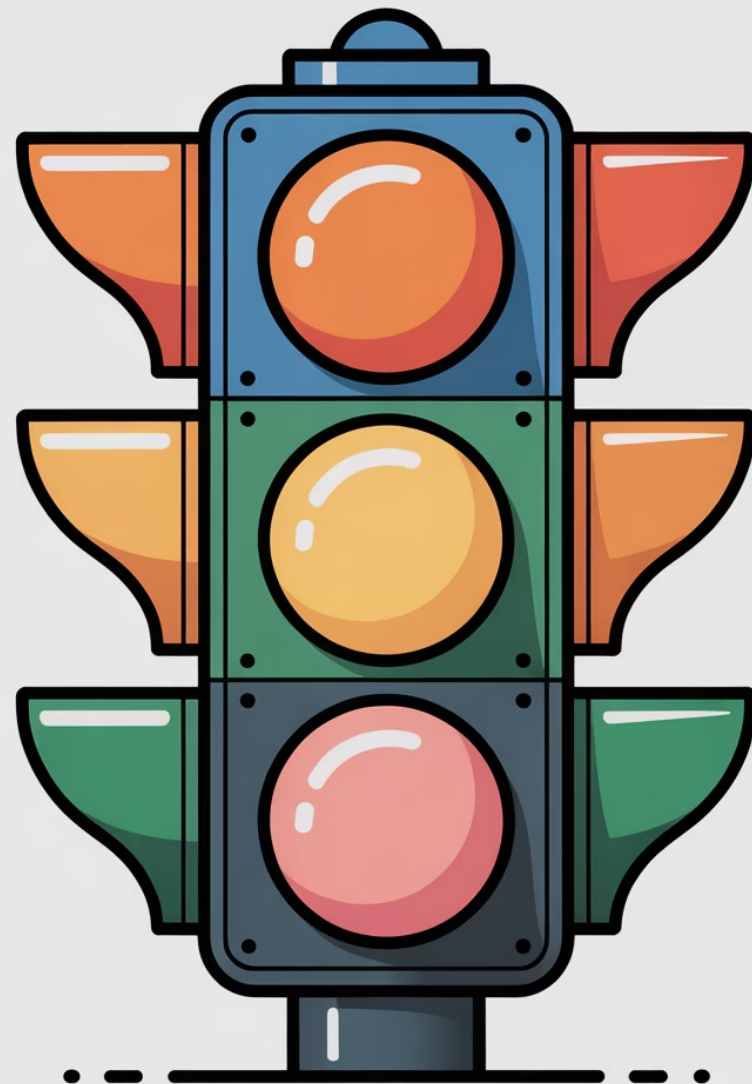
● 黃色:

緊張、興奮、有點煩躁。

● 紅色:

生氣爆炸、失控。

❏ 請記得:所有的顏色都是正常的,重要的是如何調節它。



2.轉移注意力策略卡→當作「暫停鍵」:避免衝動與衝突

這套圖卡中附有「轉移注意策略卡」(包含視覺、聽覺、觸覺等感官方法)。當您發現孩子情緒失控,甚至是您自己快要被氣到「亮紅燈」時,請試著這樣做:

00

●喊暫停：

「我現在是紅色的,我需要用一張卡片。」



●抽卡片(示範):

隨手抽一張策略卡。例如抽到【味覺】，就去喝一杯冷水；抽到【動覺】，就去用力洗個臉或做伸展操。

●再處理:

等到您與孩子都回到「綠色」或「黃色」區域時,再來討論剛剛發生的事。





Dobed too oræation
blatidac tterere



Voor iestien
toedien dood



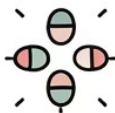
Pescion Kderatre
wegtronn



Modisecceātes
rogrætñi ottin nřod



Viver eewraaniv
ssagccore



Expatriation relation
working people



Misv'icir eirewioe
chasing eyeagret



Mce loewrid
posstbdite



Corthor toragirs
eleuthoue



Cheegjors sostling
ctconarcg atttoct



Patacio iatitio pestect
citrauno citour licom



Pegginghur statis
psanoc aktion



Satbar e eedusstite
calphode orttea



Ennreeolt eatiggie
foine toottion'oc



Edeuceet io crauilst ant
olit pet

Heursan beil staties
bey tæget

3. 情緒策略卡→讓情緒獲得處理:

提供不同情緒狀態的調節方式。

為什麼我們要這樣做?

研究發現,人在情緒激動時,大腦會無法思考後果,容易說出後悔的話或做出衝動的行為。這幾張小卡片,是為了在大腦「當機」時,提供一個具體的浮木。

家長自我照顧的邀請

親愛的爸爸媽媽,您是家庭的支柱,但您也是人,也會累、會生氣。請允許自己也有處於「藍色」或「紅色」的時候。

當您示範如何照顧自己的情緒,就是最棒的身教,也避免一時衝動產生的不當管教或衝突。

祝福家長與孩子在陪伴與理解中,建立更
融洽、溫暖的親子關係。

恆毅中學/輔導處 敬上

