

# 作孩子的情緒教練

余國健先生

Jacob Yu

# 情緒

**Fear**

**Joy**

**Disgust**

**Anger**

**Sadness**

# 當你被情緒困擾時...

1. 你想對方批評你
2. 你想對方與你講道理
3. 你想對方制止你
4. 你想對方明白你
5. 你想對方安慰你
6. 你想對方給你時間冷靜

己所不欲，勿施於人

# 作情緒教練的先決條件

- 了解情緒
- 接納情緒
- 管理情緒  
(提升EQ)

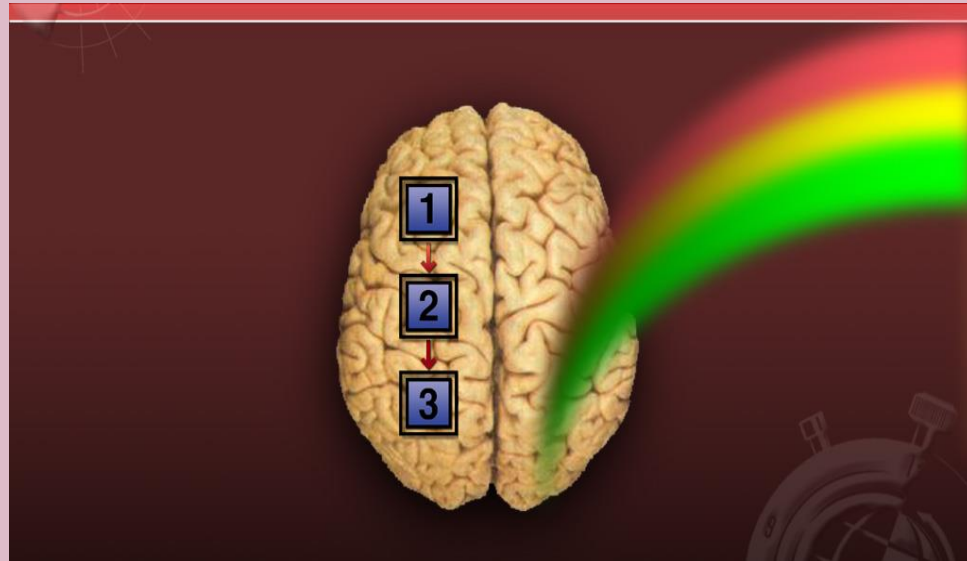
# 大腦的運作

分析性

邏輯性

算術

認知



音樂

圖像

想像

情緒

低速

高速

左腦

右腦

# 處理孩子情緒的手法

1. 否定型

2. 放任型

3. 忽視型

4. 情緒輔導型

# 子女鬧情緒，家長點應對？

<https://www.youtube.com/watch?v=qfYG1GFc-ho>

# 處理行為與情緒問題

處理行為問題	先管後教
處理情緒問題	先情後理



# 先情後理@一般情緒

- 全神聆聽 - 了解「災情」
- 用心感受 - 明白感受/想法/需要
- 安慰的話 - 認同及肯定 (感受形容詞)
- 引導思考 - 解說 (給予希望)

# 處理孩子的憤怒

冷靜

# 處理孩子的焦慮

➤擁抱

➤聆聽

➤接受

➤解說

➤行動

## 使用繪本，例如：

- 媽媽上班的時候會想我嗎？
- 受傷的天使
- 我把壞心情趕走了

# 如何處理情緒？

- 任何人都會生氣，這沒甚麼難的。但要能適時適所、以適當的方式對適當的對象恰如其分地生氣，可就難上加難。

(亞厘斯多德)