

曲老師的情緒素養課

特教組 特教宣導月刊115年3月號

發行人:簡慶郎

編輯指導:李聲謙、林毓晨

編輯教師:黃靖旻



我們的一舉一動，往往是內心深處情緒的投影

學會「覺察」、「接納」、進而「轉化情緒」，是比課業更關鍵的課題

我們應該更有意識地去覺察孩子的需要，在理解中找到共處的良方

01 愛比較的孩子

這類的孩子常陷入「內心小劇場」：因別人考得好而懊喪、因別人跑得快而挫折
我們可以讓孩子明白：「差」往往是一個相對值，而非絕對值

比較是人的天性，也是一種原始動力

- 能力領先的孩子-透過「比較」，能建立自信、價值感，甚至優越感
- 相對弱勢的孩子-容易在「比較」中產生挫折，形成負面的自我概念



可以做的是...

引導孩子**培養自我意識**，理解「別人好，不代表就比較差」、「別人贏不代表自己輸」
讓孩子練習**看見自己的優勢**、擁抱多元價值

02 陷入情緒風暴的孩子

大人怎麼聽，決定孩子願意怎麼說

面對情緒爆炸的孩子，盡量讓情緒保持穩定，盡可能傾聽

陷入情緒風暴的孩子，可能是因為...

- 不理解自己的情緒來源
- 不知道為什麼生氣
- 認為有情緒是不好的

因此選擇**壓抑、逃避或是抗拒面對**



可以做的是...

分析並破解學生**情緒性的對話與做法可能會帶來的後果**
引導孩子**反思**、協助孩子**處理情緒行為**、學習**承擔後果**

03 自我控制差的孩子

這些孩子總是無法在時限內完成作業、做事拖拖拉拉、忘東忘西...

當學習內容較為複雜、課業要求高時，需要運用多種執行技巧來完成

包含：時間管理、組織、持久專注、工作記憶等



可以做的是...

- **教導孩子運用外在提示**

如：訂定每日清單，除了訂定目標，也進行自我反思
提升時間管理、組織能力等技巧

- **培養孩子的執行能力**

引導孩子觀察自己的行為表現

檢核自己的行為是否達到當初所設定的標準

- **提升孩子的專注力**

教導孩子區分自己的專注與不專注的行為

必要時可以搭配**視覺化的提醒**在學習環境之中

04 拒絕上學的孩子



這些孩子可能想努力求好，但挫敗經驗使他們崩潰
然而，這些壓力並不容易被外人察覺

尤其是表達有困難或是正值青春期的孩子

突發壓力事件就像壓倒駱駝的最後一根稻草
旁人不理解的粗暴互動會加速拒學的情況



探討拒學的可能原因

- **承受過多環境的壓力**

承受來自學校、家長、源於自己的壓力

- **不想面對自己**

不想面對...自己的特質、人際的壓力、學習的挫敗感

- **累了，想休息**

長期的壓力累積，讓孩子喘不過氣

- **不想承擔責任**

認為努力半天也是失敗，不如不要去學校

- **用逃避緩解眼前的壓力**

認為不去學校能**緩解壓力**，但也可能因此**加速焦慮**

嚴重的焦慮反應，使人的大腦就像壞掉的影片，思緒不斷的重複

「適度的焦慮是好事，過度的焦慮要從來源疏通」

以下四點可以協助評估孩子是否處於「過度焦慮」的狀態

- 焦慮出現的太頻繁或持續時間久到讓人不舒服
- 焦慮已經干擾到想做的事情
- 焦慮的事情已經大幅度超過實際可能發生的風險
- 已經很努力控制自己的焦慮，仍產生很大的干擾

可以做的是...

• 解決焦慮的來源

引導孩子願意面對自己的焦慮

聆聽孩子的擔心，協助釐清擔心與實際事件的關聯性

擬定行動計畫，不要等到有動力才行動

• 進兩步退一步，也是一種進步

看見孩子狀態不穩定時，不要沮喪，要堅定信心

不要因為孩子的退步，而全盤否定付出的努力

• 焦慮不是錯，要學習寬恕自己

適時地引導孩子正視自己的問題

思考哪些問題是自己可以改變的、哪些是不可掌控的



避免成為讓孩子更焦慮的陪伴者

過度保護型

讓孩子遠離所有想像得到的壓力或傷害
事情還沒發生，就提早想辦法解決
使孩子無法學習如何忍受焦慮及挫折



過度控制型

無微不至的掌管孩子的生活
控制所有細節(包含:玩樂、服裝、學業等)
阻擋孩子獨立發展，同時助長依賴與焦慮



過度善變型

生活中充滿不確定的規則與限制
態度不一致，讓孩子無法看到努力及回報的關聯
容易焦慮，覺得生活能掌控的事情很少



整理好自己的情緒，別隨著孩子的焦慮起舞

孩子發現自己的價值觀與父母、師長、同儕不同

通常他們很希望建立友情，卻不得其門而入

做了很多討好他人的舉動，卻沒有得到預期的收穫

- 都沒有人了解我，我好像也不了解自己...
- 同學們都參加了，我是不是也要跟著一起呢?...
- 我不確定自己適合什麼、未來想做什麼...



可以做的是...

• 鼓勵孩子把堵在心裡的話說出來

每個孩子都有自己的想法及見解

提醒孩子遇到事情不要急著判斷、尋求旁人的建議

• 與人分享、連結，才能帶來真正的快樂

有效的傾聽，可以帶來不可思議的效果

能夠察覺行為背後的壓力、情緒以及潛意識的想法

• 用對話引導孩子探索內在的自己

傾聽、強化內在力量，創造孩子可以表現的舞台

除了聽見孩子的想法之外，還要願意接受、解放思想

• 學習在脈絡中與其對話

藉由對話所提到的經驗，和孩子一起釐清問題的來源

• 透過對話改變原有的認知

運用生活不同的經驗，打破孩子自以為的思考方式

