

## 成為孩子情緒的調節者



文化大學兒童福利碩士  
臺北市立大學教育博士候選人-主修教育心理與輔導

曾任：幼兒園教師、園長、教學顧問、適性教學輔導  
現任：弘光科大幼保系兼任講師  
心橋工作室負責人-推廣心理暨親職教養課程

時間：2021.03.26  
19:00-20:40  
地點：環陽國小  
講師：全群豪

台灣阿德勒心理學會認證：  
「親師諮詢師/親子生活教練」(阿會證字第1070280)  
「個體心理學讀書會暨讀書會帶領人」(阿會證字第1070318)  
「阿德勒心理學取向婚姻與伴侶關係諮詢師」(阿會證字第1080227)

荷光性諮商專業訓練中心：「依附關係親職團體帶領專業培訓課程」  
(第一~四階課程完整結訓)

正念助人學會：「正念助人專訓第一~三階」完成(2021)



## 情緒啊，情緒...

- 一、情緒的正向意圖：溝通(適應) **你有情緒嗎？**
- 二、了解孩子情緒背後的內心(需求) **情緒出現的目的是？**
- 三、做一個能跟隨孩子需求的父母 **你怎麼照顧與調節？**



## 覺察一下

觀察：我努力教學卻聽見兒子唱歌五音不全

詮釋： 評價、比較、應該 vs. 臨在

這媽媽有何情緒呢？

情緒感受

失望 無助 憤怒 疲憊

情緒出現的目的是？

內在需要

意義 效率 合作 休息  
價值感 勝任力 一致性 連結

她如何照顧與調節？

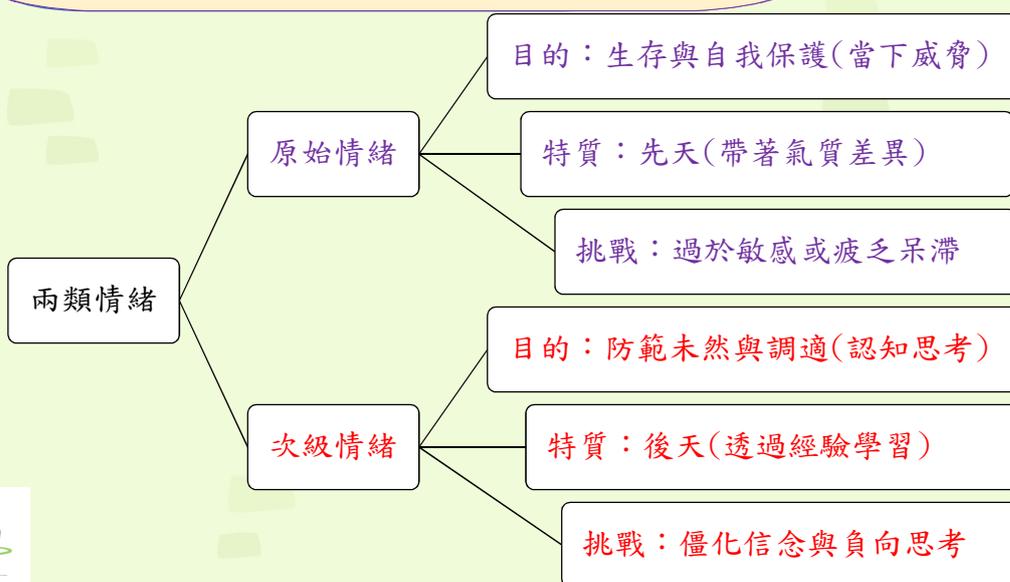
動機性行為

跳窗 責備 處罰 說教

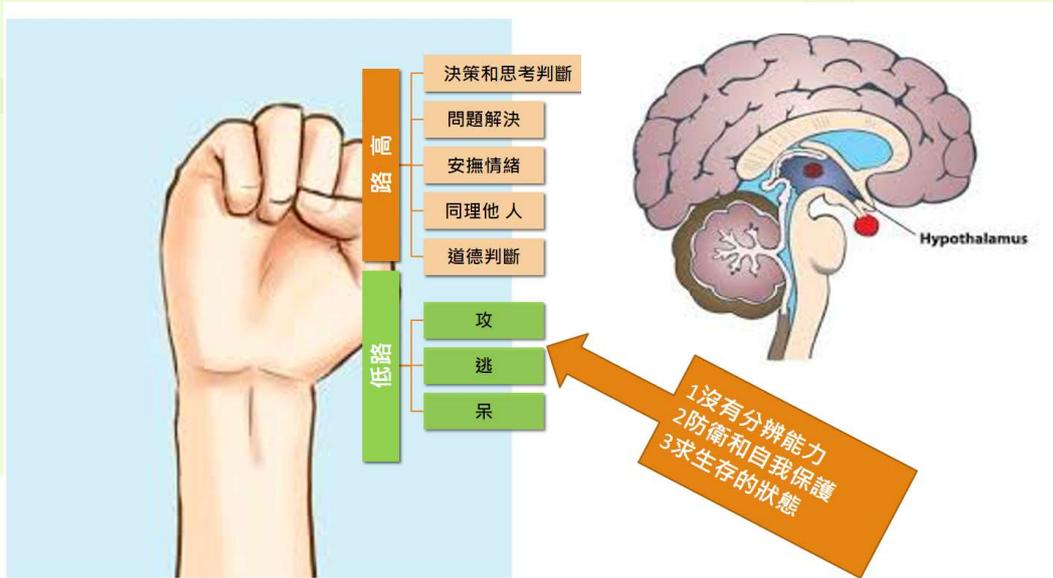
為何一定要這樣發展？



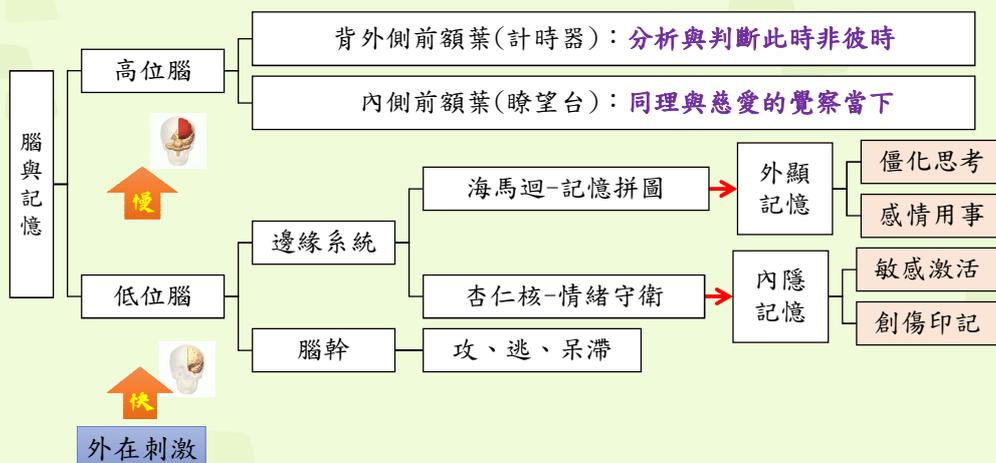
有情緒是好還是壞？情緒有好或壞嗎？



大腦的運作-低路在自我保護；高路則調和判斷



大腦的運作-低路在自我保護；高路則調和判斷



## 大腦的運作-低路在自我保護；高路則調和判斷

前額葉約莫 25y成熟，但長大後仍不一定發揮的好

孩子的大腦發展是由下往上的  
讓我們尊重孩子發展的自然順序  
創造屬於童年的快樂學習天堂



最早發展的部分  
腦幹  
感官與動作、掌管生存基本功能



第二發展的部分  
邊緣系統  
親密關係與情緒系統的發展



最晚發展的部分  
大腦皮質  
主管語言發展、抽象思考與學習、  
行為自我管理

\* 為方便藝術呈現三層大腦的大小比例與實際人體並不相同  
文字：胡嘉琪  
繪圖：賈榜



## 記憶如何影響情緒變化

內隱記憶	外顯記憶
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 先天性</li> <li>● 記憶提取時並無意識</li> <li>● 包括行為、感情、知覺或身體的記憶</li> <li>● 反映出某種心理模式</li> <li>● 與海馬迴無關；情緒的記憶與杏仁核有關</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 一歲後開始形成(後天經驗)</li> <li>● 記憶提取時有意識</li> <li>● 包括語意記憶與自傳式記憶； <ul style="list-style-type: none"> <li>● 語意記憶涉及事實；與海馬迴有關</li> <li>● 自傳式記憶則有個人認知感與時間感受；與前額葉皮質有關</li> </ul> </li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 打過針真的好痛，看見就哭哭閃躲</li> <li>● 早年經驗或創傷</li> <li>● 經常是自動化與反射的</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 知道打針只會痛一下，可還是想逃</li> <li>● 但打過針的我，勇敢過-我可以的</li> <li>● 有機會判斷分析與調和情緒</li> </ul>



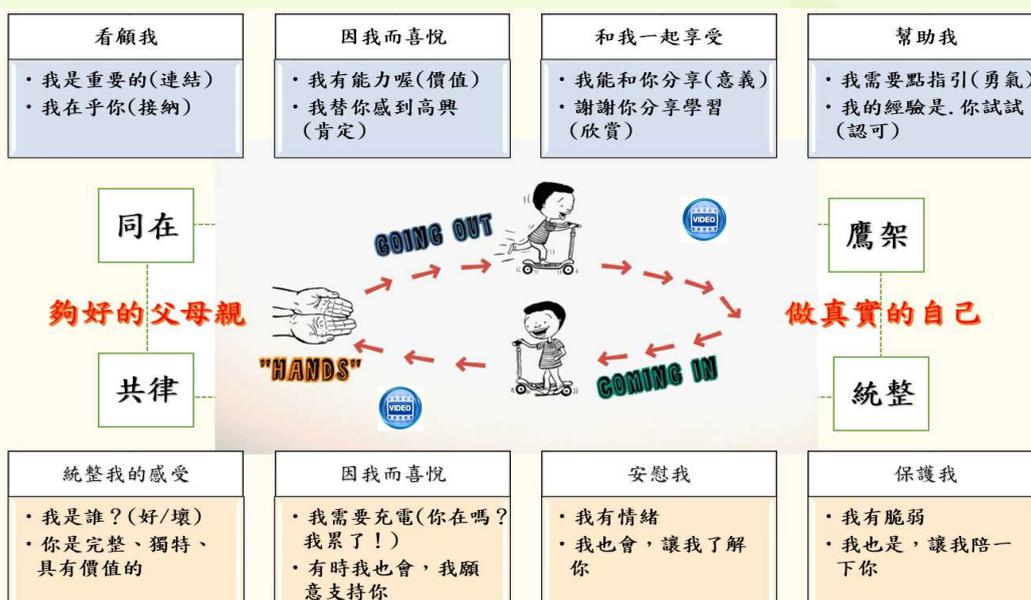
## 情緒教養(1)：父母親的安定支持

### 鏡像神經元：本有的機制

- 在關係建立初期，主要照顧者給予孩子最大的學習
- 當遇到危機或焦慮的處境，孩子會求助於照顧者
- 照顧者的安定給予孩子最大的支持與回應
- 關係彼此消長，關係彼此滋養



## 情緒教養(2)：提供安全圈的護持(holding)



## 情緒教養(3)：互為主體的練習

如何陪伴與理解孩子的情緒：互為主體

做一個跟隨(PACE)孩子成(需求)的照顧者  
在教養上放對位置(PLACE)

**P**      **A**      **C**      **E**  
好玩    接納    好奇    同理

安全基地



安全避風港

Love  
無條件的愛



關係中的互為主體

- 焦點一致：
  - 試著與孩子當下所關注的焦點一致
- 情感調和：
  - 理解孩子當下的感受並進行調和
- 意向互補：
  - 分享自己的可能作法但不否定孩子

## 最後，在關係中請時刻問自己

現在的我安定嗎？(我的感受與需要)

孩子的可能「感受」是甚麼？

這感受後面的「需要」是甚麼？

我可以做甚麼「滿足」孩子的需要？



並非想要喔！



## 阿德勒正向教養：同理表達



\_許玉蓮臨床心理師

心情

說明內在情緒

你覺得很緊張

原因

客觀描述事實  
避免個人觀點

因為弟弟用槍的，可能會弄壞掉你最心愛的玩具

期待

具體執行方式  
鼓勵嘗試動機

你希望弟弟可以先問過你的意見，讓你決定要不要借，是嗎？



## 情緒同理 so easy

孩子，好不容易等到放假想去草衙道開車車卻不能去，一定很失望吧？！抱一個。我們來想想家裡可以玩什麼？

孩子，我知道你發現妹妹隨便拿你的東西，你覺得很生氣，我們等等跟妹妹一起聊聊你的心情



\_許玉蓮臨床心理師

家長分享同理好句子。您們是孩子最棒的情緒陪伴者。

