

玩出好情緒

-談兒童情緒教育與輔導



蔡毅樺

諮商心理師

台中教育大學諮心系老師

朝陽科技大學社工系老師

序言

- 是林志玲還是蔡頭
- 我的32個臉孔
- 一顆糖v. s兩顆糖的哲學
- 情緒無罪，表達因應要有方
- 用對言與與表情
- 兒童輔導&家庭舞蹈
- 人生的許多金字塔
- 沒有快樂的親師，很難有快樂的孩子



認識情緒

- 情緒是一種，由內、外在刺激所引發的一種主觀的激動狀態
- 此狀態是由個人「主觀的感受、生理反應、認知的評估、表達行為」四成份交互作用而成，並極易因此而產生動機性的行為



情緒具有下列的特性

- 情緒在人進化史上具有正向的生存功能
- 情緒具有人際溝通的功能
- 情緒具有動機性的功能
- 情緒受社會文化的影響
- 情緒具有個人主觀性和獨特性



理解孩子的情緒與行為

- 氣質（temperament，即與生俱來的個性）
- 生理因素
- 認知、行為和情緒之間的關聯
- 家庭及社會文化因素



情緒與問題行為

- 外向性的攻擊、反抗、衝動、過動等行為
- 內向性的退縮、畏懼、焦慮、憂鬱等行為



EQ 的內涵 (P. Salovey) EQ(1/6)

- 認識自己的情緒
- 認識他人的情緒
- 妥善管理自己的情緒
- 自我激勵、延後滿足
- 人際關係的經營



認識自己與他人的情緒

EQ(2/6)

■ 認識自己與他人的情緒

可透過對自身或他人的生、心理反應來辨識，或者從他人的語言、非語言及副語言來了解

自我激勵

EQ(3/6)

- 自我肯定訓練：學習給自己掌聲，當別人無法給自己掌聲時，別忘了要自我激勵一番。試著告訴自己：「我是真的很不錯」。
- 絕不輕言放棄：勇於面對人生各項挑戰並以樂觀積極的態度面對之。
- 延宕需求的訓練：誠如「一顆糖v.s兩顆糖的哲學」——學習接受非立即性的酬賞。當然延宕需求的訓練，需配合自我肯定訓練及樂觀積極的態度來練習。
- 親師須用對言語與表達



妥善管理自己的情緒 EQ(4/6)

■ 亞理斯多德曾說：

任何人都會生氣，這沒什麼難的，

但要能適時、適所，

以適當方式對適當的對象恰如其分的表達
氣憤可就難上加難！

情緒管理與壓力因應原則

EQ(5/6)

- 獨自完成
- 不受天氣影響
- 代價要最少
- 多元方案

嗯！檢查一下
自我照顧情緒與壓力方法
是否符合上述原則？！





從孩子的心看世界

- 聽有藝術：積極的傾聽＋主動聽話＋引導談話
- 聽有方向：語言＋非語言＋副語言
- 聽出心聲：拼5花瓣——感官、感受、想法、期待、行動
- 聽出需求：內在需求的了解



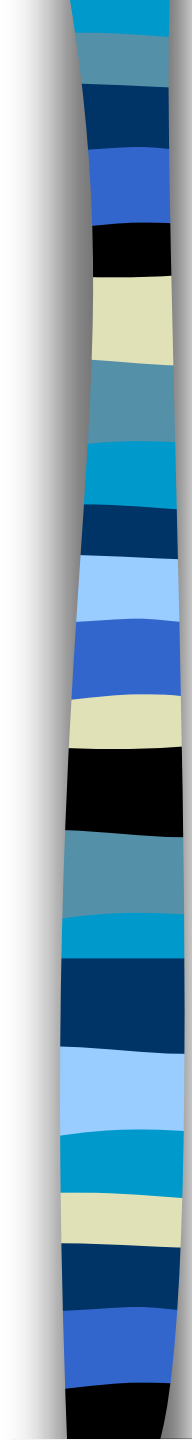
親師遊戲治療技術的運用

- 當孩子溺水時，不要嘗試教他游泳
- 做一個恆溫計，而不是溫度計
- 鼓勵努力，而非讚美結果
- 回應性傾聽：不要問問題、反映出孩子的行為模式及感覺
- 設限：指出孩子的感受 + 陳述限制 + 提供其他可行的方法
- 堅定的設限
- 兩其害取其輕原理
- 遊戲是與孩子互動的最好工具

沒有快樂的親師，很難有快樂的孩子

學習與氣憤共舞^{1/2}

- 照顧生氣時的自己並告訴自己「我知道我在生氣」
 - 「我能夠照顧我的生氣」（接納自我的情緒）
- 深呼吸，內心數數字並告訴自己「放輕鬆」！（調節生理＋注意力轉移＋自我暗示法）
- 深呼吸，告訴自己「暫停」並問自己「我的目的是什麼？」
 - 「我想解決的問題又是什麼？」
 - （調節生理＋思考中斷法＋面對並解決問題－）
- 離開現場或使用「快樂心象法」的策略
- 改變時間架構

- 
- 正向積極思考法
 - 不沉溺回憶，將其「說出」或「寫出」
 - 釐清氣憤背後的需求與目的，並用「我訊息」、「聽的藝術」表達
 - 學習轉換思考改變非理信念
 - 找個情緒垃圾桶並建立人際支持系統
 - 接納不能改變的，改變可以改變的
 - 認識情緒，做自己情緒的主人
 - 販賣正向情緒，作個快樂幽默的人

毅樺的13張情緒撲克牌

搞定EQ4-- 學習不按沮喪鈕

Disney卡通Finding Nemo中有段對話是這樣說的

在漸退去水位鯨魚肚裡的馬林焦急地對著多莉說

你看水已經退了一半

而多莉則開心樂觀地說著

你怎麼不說 水還有一半呢

然選擇不同看事情態度 也將帶來不同的情緒與行為

樂觀或悲觀的人生就靠你選擇囉

搞定EQ5--從失意到喜悅

「塞翁失馬焉知非福」的諺語

正說明心理學上改變時間架構的技術

失意時試著問自己

現在我很生氣、明天的我還氣不氣／十天後／三個月後／甚至十年

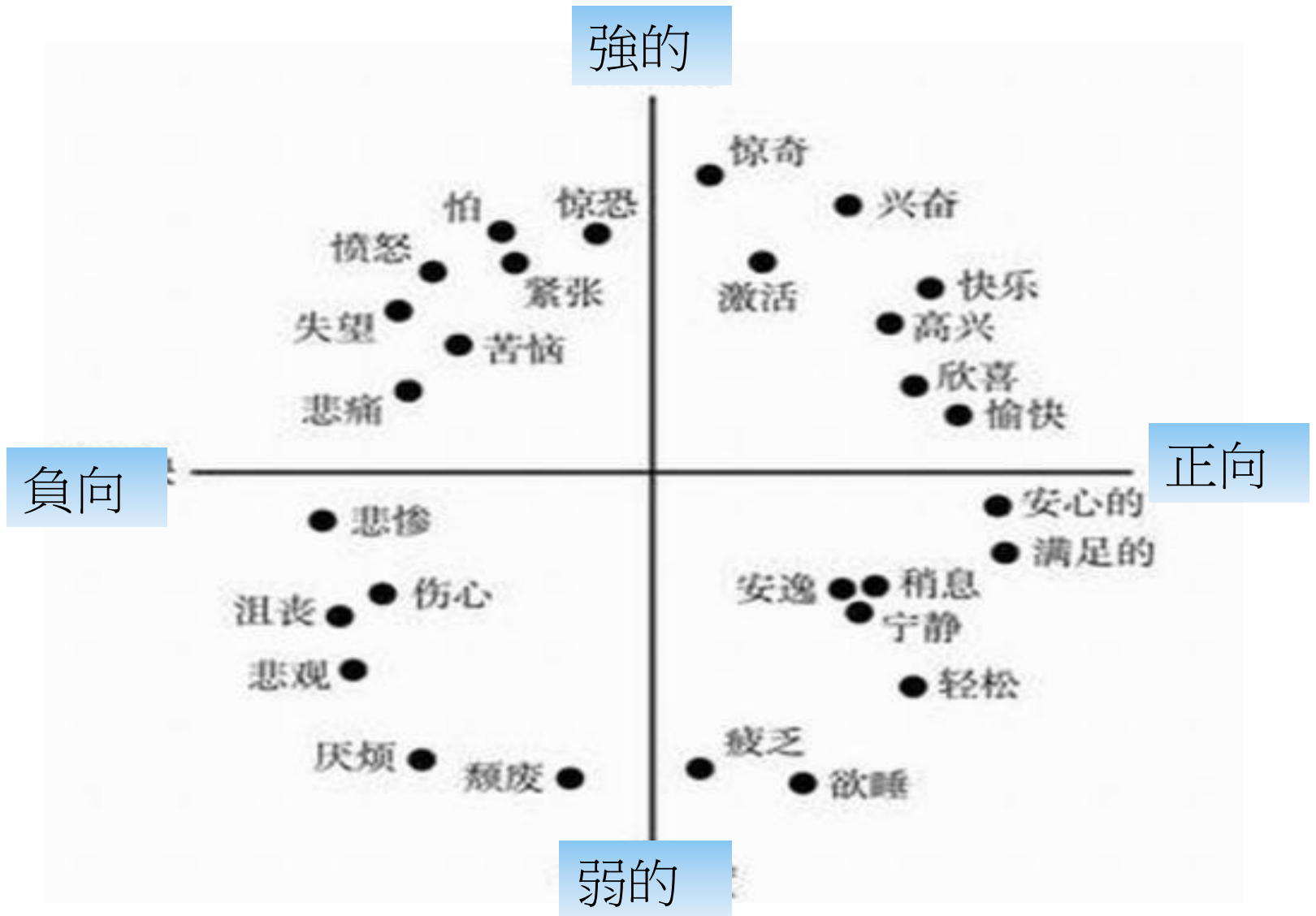
也許你會發現眼前的這一切都是最好的安排呢



情緒教育與輔導之活動與媒材選用

- 依學生或輔導人員媒材偏好選用
 - 治療性語言與探討形式
 - 美術媒材之結合
 - 音樂媒材之結合
 - 肢體律動之運用
 - 牌卡之結合
 - 書寫模式之運用
 - 影音檔案之延伸
 - 遊戲或活動之結合
 - 角色扮演或戲劇治療之結合等

情緒四群好朋友





情緒大小偵探

- 非語言-臉部表情與動作
- 副語言-聲音和頻率
- 語言

-- 臉部表情、動作、語言

情緒好好玩-情緒管理篇 (1/3)

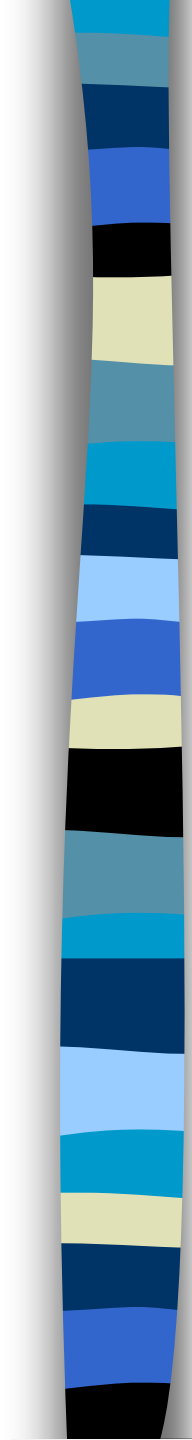
- 方法一：畫冊，並告訴孩子「這是你的情緒好朋友，可以畫下傷心、快樂等生氣」，讓孩子學會自我照顧並有屬於自己情緒出口的釋放管道
- 方法二：情緒飛機，快樂悲傷都可以射出情緒飛機，協助孩子以合宜方式發洩情緒
- 方法三：情緒隱形鼓或打軟枕頭，協助較外放釋表達的孩子採合宜之替代的發洩情緒

情緒好好玩-情緒管理篇 (2/3)

- 方法四：情緒音樂，提供廢報紙或廢紙，供孩子玩旋律或節奏並發洩情緒（徵詢同意的重耍）
- 方法五：情緒球，運用活動四做成情緒球，並提供可以投擲之場合（留意是否有合宜場合及教育孩子適當的投擲）
- 方法六：希望鴨鴨，並告訴孩子「這是你的情緒好朋友，不管傷心、快樂、孤單，你都可以和鴨鴨講話，也都有鴨鴨陪伴

情緒好好玩-情緒管理篇 (3/3)

- 方法七：用愛心說實話，協助孩子發展同理心，並學習人際溝通技巧
- 方法八：反正聖誕老公公有看到，協助孩子由外在他控轉為內在自律之方式
- 方法九：運用音樂協情緒轉化
- 方法...：和孩子討論適切之方式並一起合作



發揮創意
和學生玩出好情緒



結語

■ 以愛化礙

■ 我們沒辦法給孩子我們所沒有的！

■ 出征的國王！

■ 這一切都是最好的安排！

不管現實的狀況如何 快樂做自己

