

碧華馨橋

1040102

SEL社會情緒學習 家長篇

情緒沒有所謂的好壞，也沒有任何一個情緒可以全然的定義我是誰。我們可以有很多情緒，但不代表要用「情緒化」的方式表達。成為情緒的主人，不被情緒的控制台掌控，有意識的做出當下的回應。讓我們帶著孩子成為認識與管理情緒的人。



學生篇

用心情溫度計了解自己的情緒，情緒有分好幾個階段，提醒自己當感到快要失控時，也就是情緒第三級時，就要趕快正視它，甚至找大人聊一聊，別一直往上累積，最後一發不可收拾而後悔。

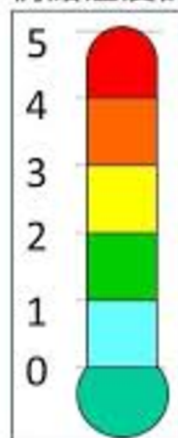
倘若真的失控了，也要記得失控的處理策略，讓自己更快冷靜下來。



心情溫度計

情緒與策略

情緒溫度計



- 5 暴怒
- 4 憤怒
- 3 煩厭
- 2 不開心
- 1 疑惑
- 0 開心/平靜

這時，我可以...

- 先走開一會兒
找個位置先冷靜，再找大人說
- 深呼吸，合適發洩
踢毽子，跳一跳，拍枕頭...
- 先停下來
去做開心的事——會兒再面對
- 找大人說
一起想辦法
- 先想想，再問大人
想解決相關疑問，也可請別人
- 繼續保持好心情
也可以和人分享



教師篇

【放心沉澱】-動手把焦躁的壓力沉澱，創作出屬於自己的療癒靜心瓶，在需要的時候，讓它好好陪伴自己，享受靜心時刻。



靜心瓶



輔導專業社群活動

教師最前線

我們相信
每個人都是獨特的
包含我自己
教導學生之前
我們先學習
當我們了解這其中的力量時
我們便可以讓更多的學生學會
怎麼覺察自己
怎麼與自己對話
怎麼讓安撫自己
怎麼紓壓自己的情緒



碧華輔導處