



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

情商便利貼 家有好心情

國小低年級篇



新北市家庭教育發展中心
Family Education Center, New Taipei City Government

學習面對情緒

情緒的產生是自然而然的，跟腦神經的反應有關係，但是我們不能讓負向的情緒影響生活，所以**學習面對情緒、調節情緒非常需要！**





新北市家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

社會情緒學習

(Social and Emotional Learning, SEL)

五大內涵

社會覺察

理解與同理他人想法與感受，展現同理與關懷。

自我覺察

理解並覺察自己的情緒、想法、價值觀與優劣勢。

自我管理

有效管理情緒、想法與行為，並實踐生活或學習目標。

人際關係技巧

建立健康與良好的人際關係，並在需要時能尋求協助或協助他人。

負責任的決定

能考量倫理道德、規範，及理解不同群體的需求與感受，評估利弊與後果，展現具同理心與建設性的決定與行動。

美國非營利組織「學業社交與情感學習協作組織」(Collaborative for Academic ,Social ,and Emotional Learning,CASEL) 提出。

低年級孩子常出現的情緒



快樂



生氣



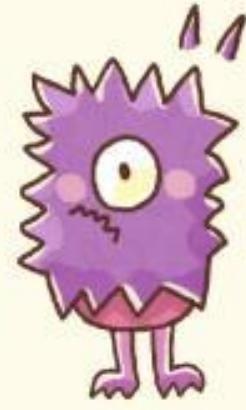
悲傷



擔心



平靜



害怕

低年級孩子經常出現的情緒問題是什麼？

常見情緒問題

SEL內涵

1 我好想要跟其他小朋友一起玩，可是他們沒有邀請我。



自我覺察
人際技巧

2 同學沒有問我，就拿我的文具去用。



自我覺察
人際技巧

3 剛剛玩遊戲，我輸了，心情不好。

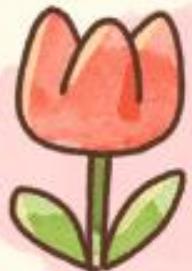


自我覺察
自我管理



新北市家庭教育促進中心
Family Education Center, New Taipei City Government

當孩子有情緒時，家長可以怎麼做？



正向情緒 ——
開心、快樂……



負向情緒 ——
生氣、難過……

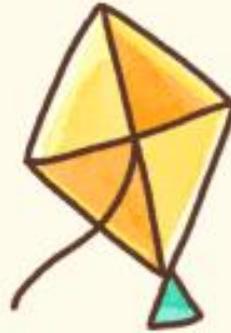
- 1 陪伴孩子學習表達感覺
- 2 鼓勵、給予正增強

- 1 先接住自己(大人)的情緒
- 2 接著聽聽孩子怎麼說

當孩子有負向情緒時 —— 訓練解決問題方法



情境：孩子總是輸不起、愛生氣。



玩增加挫折忍受度的遊戲，例如：棋類、牌類、桌遊。



玩情境辨識的遊戲，例如：抽鬼牌、吹牛。



玩猜測別人想法的遊戲，例如：比手畫腳、猜謎。



先處理心情 再處理事情

幫助孩子表達，減少無助感，並用語言描述情緒，同理他的感受。



「我知道你很生氣，因為同學把你的東西拿走。」



「你現在很難過，因為同學不跟你一起玩遊戲。」

★ 簡單的句子就能讓孩子平靜下來，多練習幾次就會發現沒有那麼難！



新北市家庭教育促進中心
Family Education Center, New Taipei City Government

老師與家長



是分工合作的合夥人



溝通是為了理解與解決問題



建立親師合作關係創造雙贏





新北市家庭教育諮詢中心
Family Education Center, New Taipei City Government



· 服務內容 ·

夫妻相處 婆媳關係 親子溝通 子女教養
婚前交往 情緒調適 家庭資源 生活適應

· 服務時間 ·

	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
09-12	V	V	V	V	V	V	
14-17	V	V	V	V	V	V	
18-21	V	V	V	V	V		





新北市家庭教育發展中心
Family Education Center, New Taipei City Government

歡迎加入 「新北家庭教育平台」 Line社群！



新北教育123



新北學Bar



這裡有家長民眾最關心的教育活動
教育資源和新知、優惠抽獎活動
最新最即時教育資訊、成果與影片

Facebook搜尋-新北學Bar



新北學Bar



新北學Bar

@ntpcedugov · 政府網站



追蹤



發送訊息



...

別忘了按追蹤
消息不漏接！



新北市政府 教育局
Education Department,
New Taipei City Government

新北教育123



新北市教育局



Youtube搜尋 新北市教育局



新北市教育局



更多新北教育相關影片、自主學習教材電子書
學習歷程、名師線上課程、教育活動直播
學校媒體採訪報導通通都在這！

The screenshot shows the YouTube channel page for '新北市教育局'. The channel has 1,115 subscribers. A video thumbnail at the top right shows two students walking on a street. Below the thumbnail, there is a red arrow pointing to a red '訂閱' (Subscribe) button, which is circled in red. To the right of the button, there is a red speech bubble containing the text: '別忘了按訂閱並開啟小鈴鐺' (Don't forget to subscribe and turn on notifications).

新北市教育局

1,115 個訂閱者

影片 檢討清單 社群 廣播 簡介

新光在地社學挑戰影片 | 平臺遊戲 |
觀看次數: 948 次 | 1 次評級
為什麼陳漢典哭了？
難道真的只是學兩課到拿證書叫一聲姑奶奶？
新北市推動與大學聯合作開設多元培訓課程，創造就業力

不換個面對老師嗎
立刻訂閱新北教育局YouTube頻道：<https://pse.is/bmnw>
按讚+訂閱+開啟小鈴鐺。

上傳的影片 ► 全部播放