



1-2 自我探索

伴你度過每一天 陪孩子的情緒迎接晴天， 也等過風雨

陳杰廷老師
臺北市立東門國小

情緒是訪客： 練習接納，不急著冷靜

許多時候，我們急著當個「趕走烏雲的人」，深怕孩子的眼淚或憤怒失控。但「正念」與「接納承諾療法」提醒我們：「情緒是訪客，不是主人。」若我們總是急著要孩子「馬上冷靜」，就像是對著天空大喊「不准下雨」一樣徒勞，反而讓孩子對這些感受產生恐懼。這一次，我們試著採用「情緒天氣站」，不急著趕走心情，而是陪孩子練習「拿起裝備」，在情緒的風雨中踩水。讓孩子理解：「這場情緒風雨終究會停，因為家人會陪我一起等天晴。」

情緒天氣站三步驟

步驟一：設置天氣板

在家中固定的一面牆或冰箱門設置天氣板，貼上幾個天氣狀況圖示，對應常見情緒：晴天（開心）、雨天（難過）、雷電（生氣）、起霧（不安）、星空（平靜）等。

步驟二：每日播報

每天固定一個時間，家人將代表自己的天氣狀況圖示貼在天氣板上，並練習用一句話說出來，例如：「我今天心情是雨天。」

步驟三：選擇裝備

當孩子播報情緒時，大人不評價，而是溫柔的詢問：「你需要什麼裝備來陪你度過這個情緒？」，並拿出「裝備卡」，如下：



我想要獨處一下，
請給我空間。



我想分享好消息，
邀請你們同樂。



我想要一個擁抱，
充個電。



我想要好好哭一場。

接納，是改變的開始

「接納，是改變的開始。」我們不再視高漲情緒為洪水猛獸，孩子才能真正學會涵容自己的內在。透過「情緒天氣站」傳遞了一份溫柔而堅定的承諾：「家裡永遠有空間容納你的各種情緒。」，而這份安全感將成為孩子生命中最堅韌的裝備，讓他們明白烏雲之上永遠有太陽，而我們有能力安然度過每一次的風暴。

情緒天氣站：陪伴孩子度過情緒風雨

「情緒天氣站」三步驟

步驟一：設置天氣板
在家中牆面或冰箱上，貼天氣圖示表示各種心情。

晴天（開心） 雨天（難過）
雷電（生氣） 起霧（不安） 星空（平靜）

步驟二：每日播報
每天固定時間，家人各自用天氣圖示標示並表達自己的心情。

步驟三：選擇裝備
當孩子分享情緒時，不批判，而是拿出「裝備卡」詢問他需要什麼。

雨傘卡
我想要獨處一下，請給我空間。

暖暖包卡
我想要一個擁抱，充個電。

吸水毛巾卡
我想要好好哭一場。

家是情緒的避風港
讓孩子明白，家中永遠有空間能容納他的各種情緒。

安全感是最堅韌的裝備
這份接納將化為孩子內在的力量，幫助他們安然度過每次風暴。

❤ 教養理念：「情緒是訪客，不是主人。」

不需急著趕走情緒，而是學習與它共處。

SEL 情緒接招

有時孩子已經陷入情緒當下，難以自拔，我們可以給予一些提問來引導。

1. 具體辨認：你現在的心情是哪一個？想哭的「雨天」，還是很想爆炸的「雷電」？
2. 給予選項：你想要我抱抱你（搭配暖暖包卡），還是你需要躲在房間安靜一下（搭配雨傘卡）？
3. 確認狀態：你需要多少時間度過情緒？是像「數到10」那麼短，還是需要「聽完一首歌」的時間？