



2-1 情緒調節

我想讓你知道 讓感受有力量，讓希望有方向

陳杰廷老師
臺北市立東門國小

聽見孩子心底的聲音

面對孩子突如其來的高漲情緒，我們常在尋找解方。而這些看似「鬧脾氣」的行為，背後藏著的是一顆渴望被聽見的心。這一次，讓我們試著換一種說話的方式，陪孩子練習一套「情緒翻譯機」的魔法，說出最真實的「我訊息」。我們不只是教孩子宣洩情緒，而是引導他們看見心裡的坑洞，把說不出口的委屈，變成具體的行動邀請。當溝通不再是情緒的衝撞，而是心與心的連結，孩子便能明白：「情緒不是可怕的怪獸，而是帶領我們靠近彼此的寶藏。」

情緒翻譯機：把鬧脾氣變連結

「情緒翻譯機」是一套具體的溝通魔法，透過四個步驟，引導孩子看見自己內心的需求，將情緒從衝突的武器，轉變為拉近親子關係的寶藏。

步驟一：啟動翻譯

當孩子說出帶刺的話（例如：「這作業超級煩！不想寫了！」），家長溫柔的邀請孩子將帶刺的話轉為真心話：「請啟動翻譯機，我想聽懂你的真心話。」

步驟二：套用神奇句型

引導孩子用新句型重新表達：「我感覺……（挫折），是因為……（這題很難），我希望……（你陪我看這一題）。」

步驟三：確認收到訊號

一旦翻譯成功，家長給予正面回饋，確認已理解孩子的真實需求：「收到訊號！原來你需要的是陪伴。」

步驟四：善用「需求卡牌」

若孩子一時說不出口，可製作「需求卡牌」（例如：休息、擁抱、玩耍、被傾聽等等），引導孩子直接亮牌，讓「秀出需求」變得安全又有趣。

深度理解：情緒不是敵對的武器

「情緒不是敵對的武器，只要需求被聽懂」。當我們願意放下身段，陪孩子練習使用這套「情緒翻譯機」，傳遞了最核心的訊息：「我重視你的感受，也願意協助你滿足需求。」這不僅是情緒調節的練習，更是建立親子信任的基石。透過一次次的練習，我們讓感受有了力量，也讓孩子在混亂的情緒風暴中，找到了通往希望的方向。

把鬧脾氣變連結：親子情緒翻譯機指南

孩子的「鬧脾氣」行為，背後其實是渴望被理解的心。本指南介紹「情緒翻譯機」的概念，透過一套具體的溝通魔法，引導孩子看見自己內心的需求，將情緒從衝突的武器，轉變成拉近親子關係的寶藏。



步驟一

啟動翻譯

當孩子說出帶刺的話(例如：「這作業超級煩！不想寫了！」)，家長溫柔的邀請孩子將帶刺的話轉為真心話：「請啟動翻譯機，我想聽懂你的真心話。」



步驟二

套用神奇句型

引導孩子用新句型重新表達：「我感覺……(挫折)，是因為……(這題很難)，我希望……(你陪我看這一題)。」



步驟三

確認收到訊號

一旦翻譯成功，家長給予正面回饋，確認已理解孩子的真實需求：「收到訊號！原來你需要的是陪伴。」



步驟四

善用「需求卡牌」

若孩子一時說不出口，可製作「需求卡牌」(例如：休息、擁抱、玩耍、被傾聽等等)，引導孩子直接亮牌，讓「秀出需求」變得安全又有趣。

📍 **教養理念：「情緒不是敵人，而是連結的寶藏。」**

重視感受並協助滿足需求，是建立親子信任的基石。

SEL 情緒接招

1. 「我知道你現在感覺很不舒服，你心裡最想讓我知道的一句真心話是什麼？」
2. 「剛才那句話聽起來像是在生氣，你希望我現在可以為你做什麼？」
3. 「這個感覺讓你覺得很挫折，是嗎？你覺得現在你需要的協助是什麼呢？」