



2-1 情緒調節

讓情緒沉澱，溫柔接納彼此 大人和孩子一起學習 照顧自己的情緒

陳杰廷老師
臺北市立東門國小

先穩住自己，才能接住孩子

我們常用「壓力鍋快炸開了」形容情緒累積到快要撐不住的狀態。這也能用腦科學家丹尼爾·席格的「掀開鍋蓋」概念來理解，當情緒接管大腦時，理智會暫時退場，無論我們或孩子，都難以好好溝通。很多時候，孩子混亂的神經系統其實是在模仿大人的狀態，如果我們自身充滿焦慮，孩子也會跟著失控，這就是「共同調節」的力量。要成為家庭的「定海神針」，我們得先學會照顧自己的內在，才能溫柔的接住孩子的情緒風暴，不讓彼此在氣頭上互相傷害。

為情緒設計「冷靜常規」

和孩子約定專屬的「冷靜常規」，並在日常生活中反覆練習與落實這些約定，幫助彼此在情緒升高時有所依循，學習為自己的情緒負責。以下提供三種可行的方法：

1. 約定暗號法

一起設定「冷靜手勢」，例如：雙手比出「T」字，表示暫停爭論。無論是大人或孩子都可以比出這個手勢，代表「我現在需要一點時間自我修復」。此方法不是逃避，而是為了避免在氣頭上說出傷人的話。

2. 同步呼吸法

當氣氛開始緊張時，可以運用「五指山呼吸」，將一隻手掌張開，另一隻手的食指從手掌的拇指底端開始沿著拇指往上移（吸氣），再沿著指縫往下移到虎口（吐氣），持續一樣的動作到小指為止，引導孩子「慢呼、長吸」，能有效啟動副交感神經，讓身體進入放鬆狀態。



3. 情緒急救法

共同準備一個「情緒急救箱」，裡面裝入彼此喜歡的舒緩物品，例如：喜歡的香氛片或是柔軟的娃娃。用觸摸或嗅聞等具體的動作打破高漲情緒反應。

在暫停中重建連結

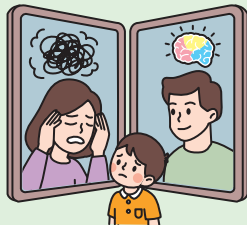
一個懂得照顧自己情緒的大人，就是孩子最好的情緒導師。當我們不再急著說教，而是透過具體的調節技巧一起冷靜，透過一次次的暫停與深呼吸，讓情緒得以沉澱，並在溫柔接納彼此的過程中，找到重新建立連結與對話的力量。

讓情緒沉澱：大人與孩子的「情緒調節」練習

掌握「共同調節」的力量



避免「掀開鍋蓋」情況
當情緒接管大腦時，理智會暫時退場，導致雙方難以溝通。



孩子的神經系統常會模仿大人，大人的平穩是家庭的定海神針。



冷靜常規

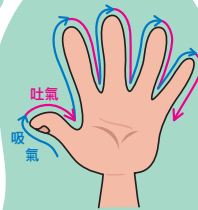
透過日常反覆練習約定，讓情緒升高時有所依循。

三大實用「冷靜常規」方法



1. 約定暗號法

比出「T」字代表暫停爭論，爭取自我修復的時間。



2. 同步呼吸法

藉由「五指山呼吸」進行慢呼長吸，讓身體進入放鬆狀態。



3. 情緒急救法

利用香氛、娃娃等舒緩物品，打破高漲的情緒反應。

❤ 教養理念：「先穩住自己，才能接住孩子。」

照顧好自己的內在，才能在情緒風暴中溫柔接納彼此，建立連結與對話。

SEL 情緒接招

1. 做出約定暗號後，你認為自己需要多久的冷靜時間？
2. 我現在有點情緒，需要深呼吸一下，你願意陪我一起做「五指山呼吸」，還是想自己先冷靜一下呢？
3. 現在「情緒急救箱」裡的哪個東西，最能讓你感覺好一點？