

# 如何陪孩子 面對情緒風暴？

五步驟，幫助孩子認識、表達、調節情緒



## 為什麼孩子情緒起伏大？

- 孩子的大腦還在發展中，情緒管理和衝動控制能力尚未成熟。
- 情緒行為可能反映出孩子內心的需求：不安、挫折、疲憊或期待未被理解。

## 情緒處理五步驟：心理師教你這樣做

### STEP1:先穩住自己， 再接住孩子

情緒是會「感染」的。

孩子越激動，大人越需要穩定。

- ✓ 深呼吸、放慢語速，使用平穩語氣。



### STEP2:幫孩子命名情緒

學會調節前，須先建立「情緒詞彙庫」

- ✓ 「我看到你現在很生氣 / 好像有點委屈，是嗎？」

### STEP4:教他調節方法

引導與示範適當表達情緒的方法：

深呼吸、擁抱、離開現場、說出感受等。

- ✓ 「我們一起吸氣數3秒、吐氣數3秒，好像吹泡泡一樣~」

### STEP5:事後一起回顧， 協助理解與成長

情緒平靜後，協助孩子學習應對策略。

- ✓ 「剛剛你太生氣就丟了東西，我們下次可以怎麼做呢？」

### STEP3:接納情緒， 引導行為

情緒是自然的，但行為需要被引導。

- ✓ 「你可以生氣，但不能推人」

### 💡 心理師小提醒：

孩子是從大人身上學情緒處理能力的。每次情緒爆發都是學習自我調節的機會。用「理解取代糾正、連結取代批評」。

