



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

幼兒園篇





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

社會情緒學習

(Social and Emotional Learning, SEL)

五大內涵

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。

社會覺察

理解與同理他人想法與感受，展現同理與關懷。

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。

情緒有哪些類別？



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



快樂



生氣



悲傷



擔心



平靜



害怕

面對情緒的歷程



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



覺察

- ★ 用心感受
- ★ 辨識接納



轉念

- ★ 以正向態度面對
- ★ 情緒無對錯之分



行動

- ★ 安撫自身情緒
- ★ 找回內心平靜



孩子有情緒，家長可以怎麼想？



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



理解情緒沒有對錯



重視過程而非成果



家長的角色是支持和陪伴



孩子有情緒時，家長可以這樣做！



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



用溫和堅定的語氣和孩子溝通，說話時不批評，只描述事件本身。



了解孩子的需求或狀況，幫孩子尋找合適詞彙為情緒命名，表達當下感受。



給予孩子充分時間練習，陪伴孩子練習承受和消化挫折。



家長如何引導孩子和情緒共處？



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

- 1 請孩子「深~呼~吸~」。
- 2 接納同理孩子，引導孩子說出自己的感覺，傾聽而不批判。
- 3 幫助孩子辨認自己的情緒，跟自己的情緒友好相處。
- 4 給予足夠的陪伴時間，孩子需要一些時間調適情緒。



家長如何培養孩子的情商？



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

1 安排適度且規律的運動。

2 爲孩子準備健康的食物。

3 降低孩子使用3C的時間。

4 確認孩子擁有充足睡眠。

5 多一點耐心和陪伴。

6 每天抽空和孩子聊天，聆聽孩子的分享。

7 親子共讀圖畫書，透過書中角色的表情和動作辨識情緒。

8 一起玩桌遊或棋類遊戲等，在遊戲中感受情緒變化和練習面對情緒。

情緒教養影片



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

 放手的練習

 給孩子的呼呼魔法

 從挫折中學習

 親子快樂用餐提案

 這樣起床不生氣



新北市政府家庭教育中心/ 影音專區/
家庭教育影片/ 親職教育

<https://ntpc.familyedu.moe.gov.tw/videoList.aspx?uid=8934&pid=3149&rn=-26933>



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

我和我的孩子

一本給家長的手冊



—— 幼兒篇 ——



國立空中大學健康家庭研究中心 編印

教育部 發行

我和我的孩子

一本給家長的手冊(幼兒篇)



教育部家庭教育資源網/
社會大眾學習資源/
家有學前孩



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



家庭教育 諮詢專線

412-8185

(手機撥打+02)

· 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	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
14-17	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
18-21	✓	✓	✓	✓	✓		



歡迎加入 「新北家庭教育平台」 Line社群！

