新竹縣家庭教育年刊 第九期

徵稿稿約

一、年刊內容

(一)專題內容：情緒教育

《親子天下》2021 年進行的「社群世代心理安全感萬人調查」中，探究了三年級至九年級(9 至 15 歲)階段的兒童及青少年的情緒狀況。調查結果顯示：將近半數的兒童及青少年對自己缺少自信、擔心父母會因為自己做錯事而不喜歡自己，且自覺自己不如其他同儕的比率超過三分之一，此外，偏好網路交友的孩子相較於其他同儕，在家人關係及學校的同儕關係較不親近，也顯現情緒不穩定及難以調節情緒的狀況。慶幸的是，調查結果也發現，自認與父母的感情比朋友親密的孩子，有 78%遇到挫折能很快復原，自認受到父母肯定的孩子，有 61%覺得自己很不錯，而且有 82%遇到挫折能很快復原。上述調查結果，與近期心理學、精神醫學與大腦神經科學的研究一致，證實親子關係的品質影響孩子的社會情緒能力發展、學業成就、成年後的身心理健康；如果孩子在家庭中無法獲得正向的情感連結，學校的角色就變得更為關鍵，亦即透過老師對孩子的關懷、支持與接納，看見孩子的專長與亮點，對於孩子的正向發展能發揮莫大的效果。

對於孩子的情緒教育，家長及教師可以怎麼做

1.促進孩子的情緒理解

情緒是人類的生存本能，快樂、傷心、生氣、害怕、驚訝……等情緒都有其存在的價值，當我們與他人互動時，我們會透過各種情緒的表達讓對方瞭解自己的感受、觀點、立場與需求，這是身而為人(human being)既特別又珍貴的特質。因此，做為父母或教師，**我們不需為各種情緒貼上好、壞的標籤，當孩子有情緒時，我們應該先接住孩子的情緒，再引導他覺察與命名情緒**，例如：「妹妹弄壞你的布偶(瞭解原因)，你現在一定很生氣(覺察與命名)」，孩子就能學到，我目前這種激動的狀態叫做生氣，下次遇到類似情況，孩子就學會告訴父母：「我很生氣，因為妹妹弄壞我的玩具」，而不會因為不明白自己激動的原因，加上不知道如何表達，導致大吼大叫或哭鬧的情形。透過父母或教師教導的過程，才能幫助孩子把內在的感受正確且清楚的表達出來，促進孩子對情緒的理解，進而與他人進行有效的溝通。

2.學習情緒調節策略

情緒調節是運用策略來調適自己的情緒，年幼的孩子尤其需要成人的引導，才能讓自己激動的情緒回復到較為穩定的狀態。因應個別差異，不同的孩子及不同發展階段的孩子所使用的情緒調節策略並不會完全一樣，我們可以教導年幼的孩子在情緒激動時找老師或父母抱抱、從 1 數到 10、在紙上畫畫、或用力抱緊布娃娃等，先將情緒穩定下來，事後再找合適的時間，與孩子一起討論怎麼處理事件，並詢問孩子哪種平復情緒的方法是他最喜歡或對他最有效的。情緒的調節需要學習，**並不是所有學齡期、青少年期的孩子都知道對自己有效的情緒調節策略**，我們需要透過教導讓孩子思考有那些方法，在自己情緒激動時可以使用，並找出對自己最有效的方式，例如：有的孩子覺得透過運動或找朋友傾訴能使心情平復，有的孩子情緒不好時喜歡寫日誌抒發心情，而有的孩子覺得吃甜食或好好睡一覺能讓心情變好，透過父母及教師與孩子討論的過程，孩子就能

及早找到既不傷害自己也不傷害他人的方法來幫助自己，就能減少許多社會新聞上因情緒問題而導致的憾事重複發生。

3.家長及教師學會安頓自己的情緒

處理孩子的情緒之前，父母也須先觀照自己的情緒，盡量避免在情緒高張時硬碰硬、用負向語言表達對孩子表達，反而會得到反效果。但也不必要求自己是完美父母而感到焦慮，因任何事情都是需要練習的。當我們感到負面情緒時，首先可以覺察自己的情緒為何，接著坦承說出自己的感受，善用以下非暴力溝通的 4 個層次(觀察-感受-需要-請求)來與孩子對話。

(1)觀察──客觀陳述事實。

(2)感受──描述自己內心「真正的感受」

(3)需要──釐清心中的需求

(4)請求──將自己的需求具體的告訴對方

幼兒期、學齡期青少年期的孩子的情緒能力各有不同挑戰與需求，我們可以從評估、了解孩子需求開始，適切且有效的培養孩子的情緒能力。

4.人際連結

孩子的人際連結感越高，越會有較高的同理心，對人生的積極度也會更高，更容易感到快樂。連結感來自他人**關愛、支持**的互動，而習慣上網社交的孩子，缺少了現實中互動的能力，在現實中易產生疏離感。要建立孩子實體的人際連結，便需從家庭開始。**家長可以用好奇的眼光認識孩子的喜好、增加親子「一起」的時光、幫孩子創造與親友社交練習的機會**，來創造更好的親子連結。

從依附理論來看，家庭可以著重在自己跟孩子互動時建立的關係，示範理解、同理與尊重，照顧者跟孩子建立一個溫暖正向的關係，能促進孩子情感身心健康，使孩子日後也能與他人建立正向的連結。

5.情緒教育的親師行動

十二年國教課綱裡，健康與體育領域學習內容中的「F. 身心健康與疾病預防 a. 健康心理」即包含了情緒教育的範疇。學校教師可規劃情緒教育主題課程，或將情緒議題融入領域教學，幫助孩子增進情緒能力，如：認識情緒、自我認同與情緒、人際能力(如轉念練習、同理心練習)，透過同學之間的回饋互動，讓孩子能夠培養正向的自我概念、學習欣賞自己的獨特性，及學習正向的人際互動能力，進而與他人產生情感的連結。

除了學校的課程，老師與家長們也可以透過情緒主題書籍、影片、桌遊等，增進孩子對情緒的理解，教師可與家長們形成團隊來幫助孩子、與家長討論孩子的情緒問題及分享成功經驗。

良好的情緒教育不但能讓孩子更了解自己、增進自我價值感、同理心與社交技巧，進而增進親子間的正向關係；情緒穩定後，學習上也可以更加專注了，實在是好處多多。那麼你是如何對孩子進行情緒教育呢？無論是在生活中引導他們理解情緒、調節情緒、建立正向人際連結，或是規劃情緒主題相關課程，都歡迎投稿與大家一起分享你們的故事！

(二)專家論壇：邀請專家學者針對情緒教育主題撰稿。

(三)績優學校分享：110 年訪視績優學校推動家庭教育經驗分享。

(四)志工園地：邀請家庭教育志工分享經驗心得。

二、稿件格式

(一)請以 word 檔編寫、A4 紙張、14 號標楷體字型、橫書格式。

(二)稿末請註明作者姓名、與相關基本資料，如附件一。

(三)請提供稿件之電子檔，並洽收件單位確認。

(四)來稿之參考書目請依 APA 格式寫作，每篇以不超過 2,000 字為原則，倘附配合文意之照片(含簡要說明)尤佳。

三、注意事項

(一)新竹縣家庭教育中心對來稿有刪改權，來稿恕不退稿，請留底稿。

(二)文章經錄用出刊者，將於新竹縣家庭教育中心網站公開，以進行家庭教育推廣。

(三)請勿抄襲改作或侵犯他人著作權，凡涉及智慧財產權或言論責任糾紛者，將由作者自負法律責任。

(四)已發表過之文章請勿投稿，另請勿一稿多投。來稿一經採用，每千字稿酬新臺幣 900 元整。

(五)其他未盡事宜，均依本縣相關規定辦理，必要時於教育處網站另行公布。

(六)截稿日期為 110 年 9 月 17 日(星期五)，請將電子檔寄至 20064390@hchg.gov.tw，請於寄件主旨註明投稿 110 年家庭教育年刊。

(七)本案聯絡人：新竹縣家庭教育中心羅珮綺 03-6571045*18。