

正向教養之溫和堅定 從原生家庭經驗看起



蔡百祥
臨床心理師



蔡百祥 臨床心理師

baisean.psy@gmail.com

line ID: psytsai



臨床心理師（國家高考及格）
高雄長庚/高雄凱旋醫院受訓
國立中正大學臨床心理所
私立輔仁大學心理系



過去經歷
衛福部兒少保護中心（高醫）
汐止國泰醫院（教學醫院）
多所診所、社福機構心理師
新北市臨床心理師理事



現任
小白蔡心有限公司 創辦人
童伴心理治療所 所長 / 心理師



學齡(前)兒童心理學、心理評估與心理治療、
特殊兒童早療、兒童情緒行為問題處理、遊戲治療、
親職倦怠議題、伴侶外遇之罪惡或關係修復





蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

蔡心設計與監製之兒童產品

小白蔡心有限公司出版



訂購網址

品項	我的心情 我決定	情緒貼紙	換你說囉 (雙語)	情緒 對對碰	抓狂總動 員 (雙語)
目的	情緒辨識/表達 與基本介紹	增加情緒認知 趣味與遊戲性	練習社交對話、 人際互動	專注力練習、 情緒分享	練習正向情緒 處理技巧
內容	25張情緒表情 卡、摘要、處 理原則	84張貼紙，男 女都有	216張卡片，包 含題目與答案	57張操作卡 問題、靜坐卡 個一，摘要	60張操作卡片、 六個抓狂的角色
特色	最好看的中英 人臉圖，有男 女版本	正負情緒都有， 可隨意黏貼	使用答案來回 答題目，多人 適用	中文唯一一套 結合專注力與 情緒之教材	全台灣第一套 「實作性」 情緒處理教材
售價	420元 含稅	35元 含稅	680元 含稅	550元 含稅	690元 含稅
教材 外觀					

心理師蔡百祥： 比起 ADHD 的挫折，和父母的關係更讓我沉重



智力測驗

攻撃性玩具

白袍
(很少穿)

專業書
(偶爾偷翻)

測驗工具
(正版的喔)

筆電
(很多自製教具)

彩色筆與紙

各式玩具們

腦袋
(所有東西
最重要的)

各式餅乾
(給小兒與自己吃)

各式桌遊
(給小兒
與自己玩)

各式繪本

方便動作
的褲子

貼紙
給小兒用)

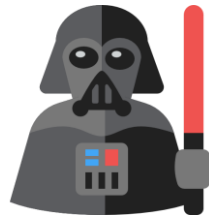


什麼是正向教養？



蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

我的孩子/班上學生像...



蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

你覺得哪些是形容哥哥的？



冷酷 熱情 把它圈起來吧！ 沉悶
有禮貌 活潑 勇敢 友善 耐心 嚴肅
聰明 幽默 勤奮 貼心 負責任
粗心 兇悍
有毅力 認真
守紀律 積極 穩重
煩人 無趣
敏感 大方
開朗 愛開玩笑 謙虛 善良 體貼
細心 脾氣好 熱心 有主見 誠實
不擅言辭 寬容 有興趣 隨和 守信用
慢條斯理 愛捉弄人 親切
還有哪些是形容哥哥的，與我們分享吧！



有煩心找蔡心

你覺得哪些是形容姊姊的？



冷酷 熱情 把它圈起來吧！ 沉悶
有禮貌 活潑 勇敢 友善 耐心 嚴肅
聰明 幽默 勤奮 貼心 負責任
粗心 兇悍
有毅力 認真
守紀律 積極 穩重
煩人 無趣
敏感 大方
開朗 愛開玩笑 謙虛 善良 體貼
細心 脾氣好 熱心 有主見 誠實
不擅言辭 寬容 有興趣 隨和 守信用
慢條斯理 愛捉弄人 親切
還有哪些是形容姊姊的，與我們分享吧！



有煩心找蔡心

你覺得哪些是形容妹妹的？



愛撒嬌 可愛 守紀律
誠實 勇敢 大方 慢條斯理 開朗
調皮 活潑 熱心 有毅力 耐心
內向 愛說話 細心 熱情 冷酷
直率 自信
可靠 貼心
友善 吵鬧
耐心 兇悍
強勢 有主見 善良 穩重 有禮貌
有活力 隨和 脾氣好
開心 果斷 沉悶 負責任 不擅言辭
安靜 愛捉弄人 愛開玩笑
還有哪些是形容妹妹的，與我們分享吧！



有煩心找蔡心

你覺得哪些是形容弟弟的？



愛撒嬌 可愛 守紀律
誠實 勇敢 大方 慢條斯理 開朗
調皮 活潑 熱心 有毅力 耐心
內向 愛說話 細心 熱情 冷酷
直率 自信
可靠 貼心
友善 吵鬧
耐心 兇悍
強勢 有主見 善良 穩重 有禮貌
有活力 隨和 脾氣好
開心 果斷 沉悶 負責任 不擅言辭
安靜 愛捉弄人 愛開玩笑
還有哪些是形容弟弟的，與我們分享吧！



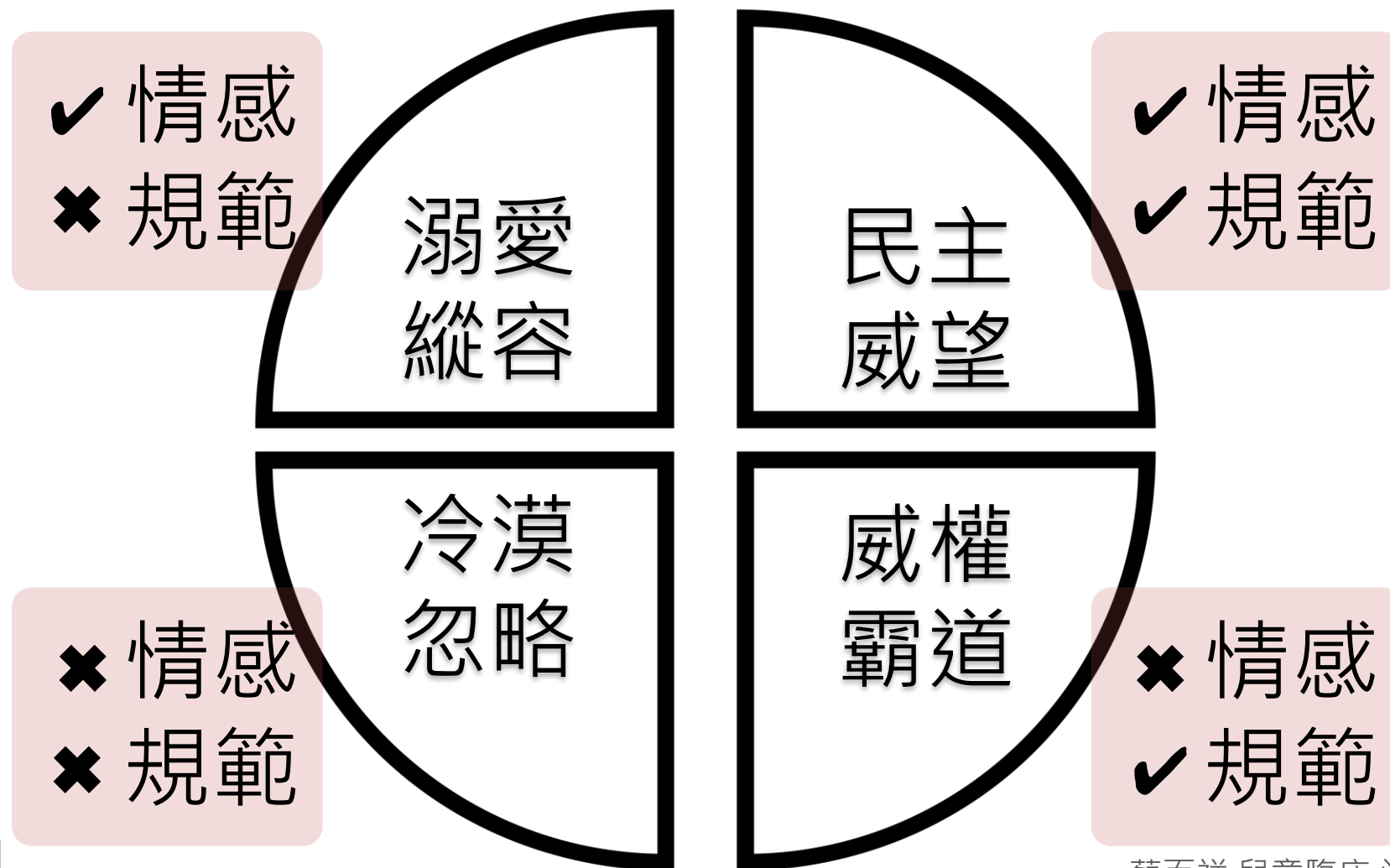
有煩心找蔡心

畫一畫「家庭圖」



蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

家庭親職教養/師生互動風格



好操作嗎？哪些好操作，哪些真的很難？



蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

心理/老師/家長的角色：示範給孩子看

不要
飆罵

你是
範本

溫和
堅定

改變
父母

需要
幫助

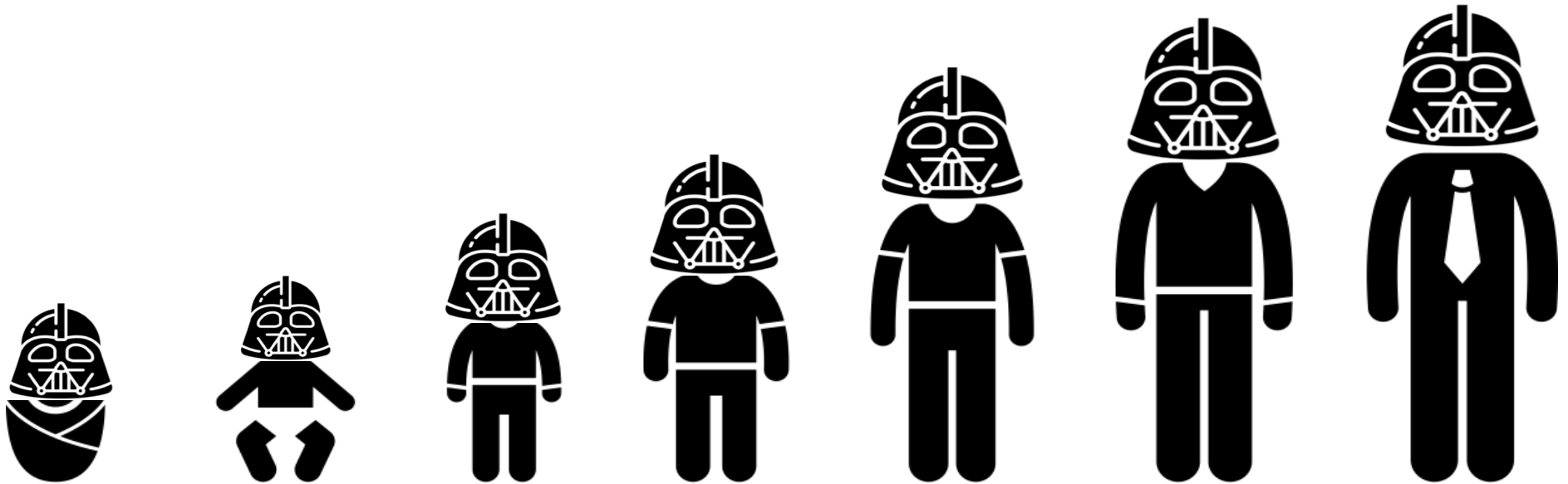
他受
傷了



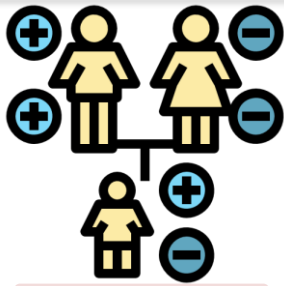
以身
作則

關係
是
核心

做不到時，先理解自己



從大人開始的原因



傳承



彈性



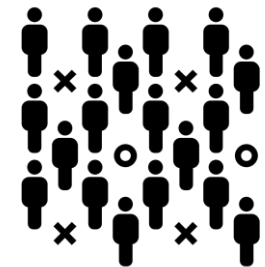
理性



下降情緒



跟自己和解



接受真實反應

「目的不是找戰犯，絕不是要父母去跟祖父母找架吵或面質，而是通常有機會覺察過去，很多事情比較能輕輕放下，實際上大部分的長輩也盡力了，這也不是完全他們的錯」

幾種常見親子不良的互動方式：



口氣差



父母掌控



不真誠



無所謂



少同理



不認可



翻舊帳



常質疑

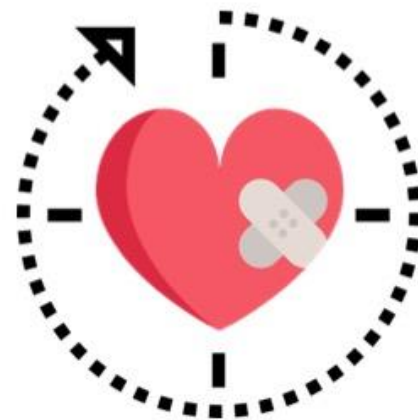


批評多



情感緊縛

改變受傷的關係，
永遠不會嫌太遲。



蔡百祥 x ADHD x
兒童 x 臨床心理師

家庭語句完成

我喜歡...	我最快 樂的是..	我想知道...	在家裡 我...	男孩子...	在睡覺 之前...	最好...	讓我抓 狂的是...	大家...	我的弱 點是...
我的媽 媽...	我覺得...	我最害 怕的是...	在國小 的時候...	除非...	我不 能...	運動...	我上網 時...	我做錯 的是...	別的小 孩...
我不 夠...	我的心 情...	讀書...	將來的 日子...	孩子最 棒的時 候是...	有時 我...	我需 要...	孩子使 我痛苦 的是...	我討 厭...	孩子在 學校裡...
我是個 很...	我最討 厭的是...	我希 望...	我的爸 爸...	我最大 的困難 是...	我偷偷 的...	我...	我學校 的老師...	也許 我...	我最擔 心的是...
女孩子...	如果我 是...	想不到...	有一天...	我感到 遺憾的 是...	我的孩 子...	我的頭 腦...	活在世 上我覺 得...	每當...	我想到 孩子就...

進階自我反思的問題

你跟父母與另一半關係如何？怎麼變化呢？

一句話描述你兒時父母怎麼管教你呢？

描述你父母與另一半怎麼回應你的情緒？

你父母與另一半怎麼做，來讓你感到被愛？

當上述結果不盡人意，怎麼安撫自己的感覺？

最重要的點

先愛自己

愛另外一半

完整愛孩子

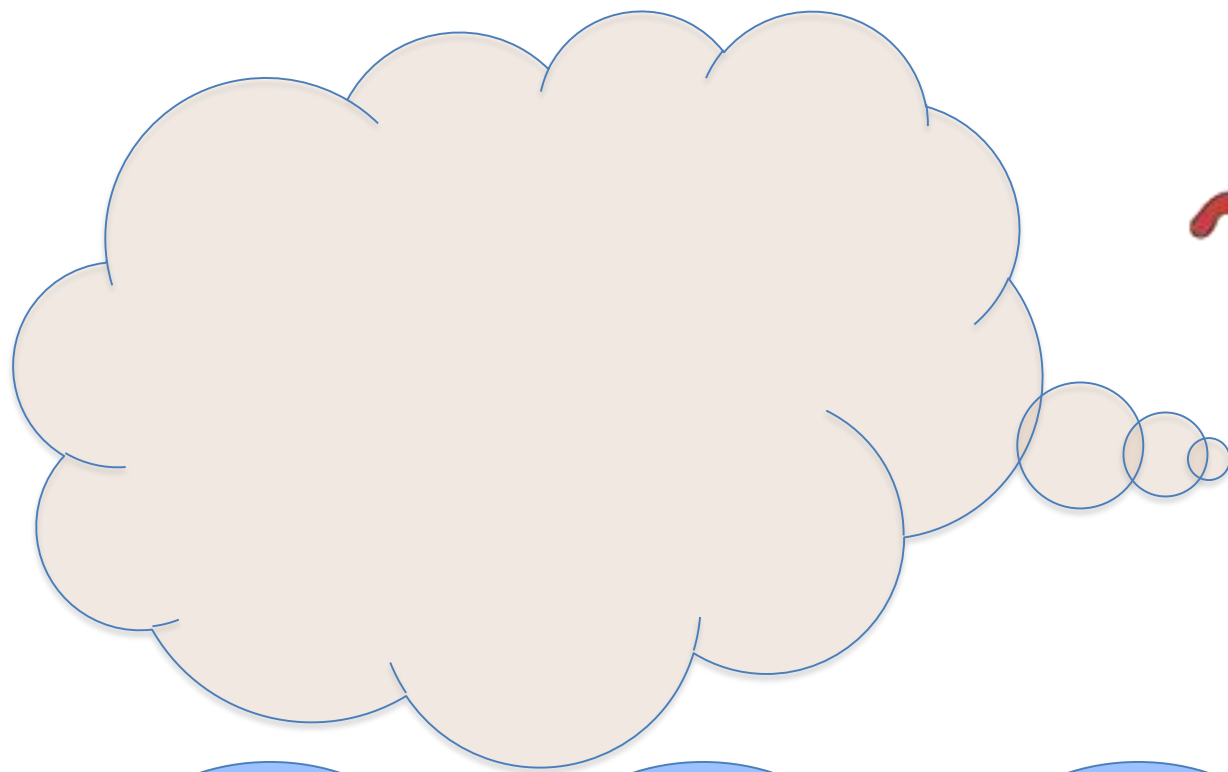
才能溫和堅定



你說話的方式最後會變成 孩子內心對自己的聲音



平常可以先做的事：孩子是怎麼想我的？



我的
語氣

我的
態度

我公
平嗎

可溝
通嗎

當 我 感 到 ...

我 需 要 ...

不 知 所 措



讓 自 己 緩 一 緩



壓 力 大

專 注 讓 自 己 放 鬆

焦 慮



練 習 因 應 方 式



難 過

好 好 照 顧 自 己

生 氣



找 到 正 向 的 抒 發 出 口

耗 竭



休 息 、 充 電

心 碎



心 疼 自 己 、 同 理 自 己

煩 惱



給 自 己 一 些 時 間

孤 單



向 他 人 尋 求 支 持



讓孩子想到你會...



開心



興奮



滿足



信任



親密



愛



與孩子建立關係的三十種小方法

1. 說笑話或有趣的事讓關係更輕鬆。
2. 花10分鐘與孩子玩「傳接球遊戲」。
3. 與孩子一同去空曠的地方放風箏。
4. 與孩子一起看一部勵志的影片或是電影。
5. 每周至少一次邀請孩子一起做家事。
6. 印出您與孩子的照片，並將它們裝飾或是裱框起來。
7. 當孩子完成今日作業後，可以與孩子一起玩樂、放鬆心情。
8. 與孩子分享今天你們所經歷的事情，好消息或壞消息都可以。
9. 每天與孩子做一些戶外活動，例如：散步、騎自行車、打籃球等。
10. 一起步行到家裡附近的公園、餐廳等等，並珍惜彼此相處的時光。



11. 安排與孩子「單獨約會」，讓孩子選擇想做的事，例如：去打球、爬山、看電影等。
12. 利用時間，與孩子共同閱讀一本書，可以是孩子有興趣的繪本等。
13. 每周至少一次一起與孩子觀看你們都喜愛的電視節目或是電影。
14. 鼓勵孩子睡前與你一起寫日記或塗鴉，紀錄今天所發生的事物。
15. 協助與提醒孩子做一些應該要做的事情，例如：睡前整理書包。
16. 花時間與孩子聊天、談心，可以聊運動、朋友等等。
17. 當孩子起床時，給他們一個擁抱或讚美。
18. 了解孩子的生活、感受與想法。
19. 寫一些鼓勵或溫馨小語給孩子。
20. 花時間與孩子玩一些簡單的遊戲。



21. 鼓勵孩子與朋友之間建立良好關係，例如：鼓勵他們關心彼此、花時間相處等。
22. 當孩子要上床睡覺前，告訴他們一些勵志小語，並確保他們有聽進去。
23. 一起寫卡片給他人，例如：聖誕老公公、親戚、朋友。
24. 鼓勵孩子每天至少做一件有意義、正向或善良的事情。
25. 時常不吝嗇地告訴孩子一些正向、鼓舞及溫暖的話。
26. 與孩子分享你喜歡的照片或是你們過去的回憶。
27. 與孩子一起傳遞愛，幫助那些更需要幫助的人。
28. 詢問您的孩子喜歡聽什麼音樂並一起欣賞。
29. 與孩子一起玩益智遊戲，例如：拼拼圖。
30. 每天與孩子互相說感謝對方的話。



關心孩子的三十句問話

<關於學校生活>

1. 今天在學校有發生什麼有趣的事情嗎？
2. 你最喜歡哪堂課？同學/老師/自己說了什麼或做了什麼？
3. 你在學校都跟哪些同學玩？一起玩了什麼？
4. 你有哪些好朋友？你們會一起做什麼？或一起分享什麼？
5. 自己或他人做出什麼樣的表現會讓你覺得彼此是「好朋友」？
6. 你最喜歡學校裡的什麼？遊樂器材、球場、圍牆外裝飾……？
7. 假如你是一位老師，你在上課時想要制定什麼班規？
8. 假如你是一位老師，你想要帶同學們上什麼樣的課？



<關於孩子自己>

9. 你今天有做什麼對他人有禮貌、對他人友善的事情嗎？
10. 你最驕傲的事情是什麼？
11. 你最感謝的事情是什麼？
12. 你最擅長的事情是什麼？
13. 你這陣子/這個月/這週最想期待什麼？
14. 如果你與你的家人能讓世界變好，你們能一起做什麼？
15. 如果有超能力，你最想要哪一種？
16. 如果只能擁有一個玩具，你最想要的是哪一個？
17. 如果你是一隻動物，你想要成為什麼？為什麼？
18. 如果你可以決定自己是幾歲，你希望自己是幾歲？為什麼？
19. 你最喜歡一年中哪一個節日？
20. 如果你可以是一個卡通/電影/漫畫人物，那你想成為誰？
21. 你最喜歡看的書是什麼？
22. 你最喜歡吃的東西是什麼？
23. 想一想，有什麼事情會讓你感到開心/難過/生氣？
24. 想一想，在你難過或心情不好時，自己做什麼、或是他人陪你做什麼，會讓你心情好一些？
25. 接下來我們還有一些獨處的時間，你會想要做什麼？我陪你一起！



<關於家庭>

26. 你最喜歡與你家人一起做什麼？
27. 你喜歡哪些家庭成員？為什麼？
28. 你最喜歡家裡的哪一個房間？哪一個擺設？
29. 如果可以為家裡做一些佈置，你會想做什麼？
30. 你覺得我們可以做什麼或說什麼話讓家人變得更喜歡彼此？



每天一點一滴的關心，孩子都能
感受到爸拔與媽咪對他的愛喔！



孩子的情緒杯

想像一下，每個孩子都有一個情緒的杯子需要被感情、愛、安全感、注意力等填滿。
有些孩子的杯子大部分的時間都是滿的，或者他們知道能填充自己杯子的好方法；
但是大部分的孩子在杯子快要空的時候會感到有點緊張。

當杯子空掉時，孩子可能的因應方式：

- 從別人那裡偷
- 出現偏差行為來引起你的注意，並向你表示他的杯子需要被重新填充
- 杯子像無底洞一樣，不斷尋求填充
- 迫切尋求填充，或者強力拒絕它們
- 當杯子「見底」時，會有違反規矩的行為
- 認為需要透過戰鬥或競爭才能得到填充

什麼東西會把杯子填滿：

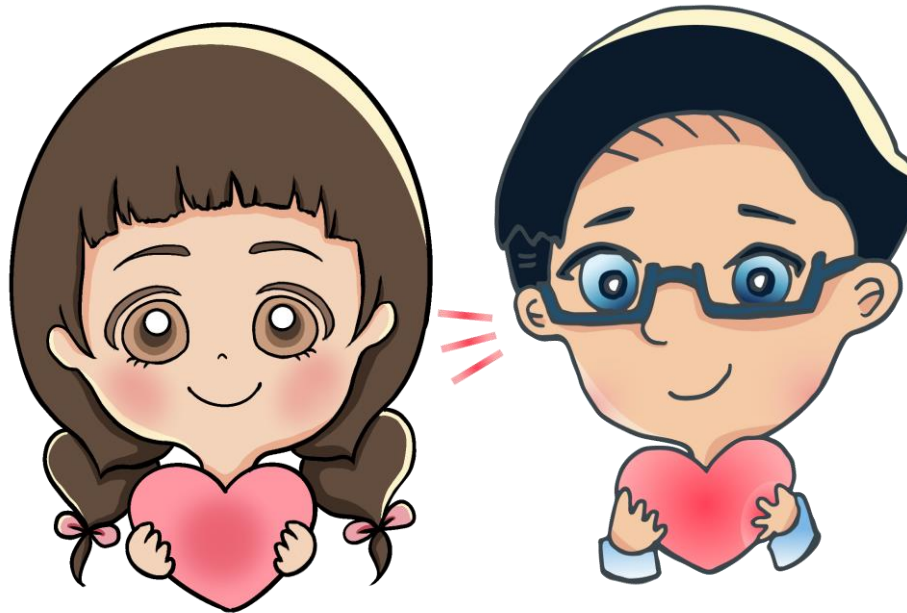
- 遊戲
- 友誼
- 一對一的時間
- 愛與歸屬
- 連結
- 成功經驗
- 可以做自己喜歡或自己選擇做的事



什麼東西會讓杯子變空：

- 壓力和緊繃
- 被同儕拒絕
- 孤獨
- 喝斥和處罰
- 失敗經驗
- 疲勞
- 被強迫做某件事或做自己不喜歡的事

大人要變得 PLACE一些!



有趣
playful

有愛
loving

接納
Accepting

好奇
Curious

同理
Empathic

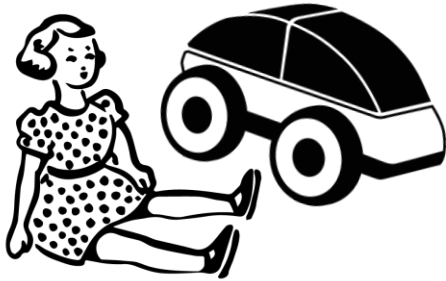
孩子不會告訴你：
「我今天過得不好，我們可以聊聊嗎？」

他們會說的是：
「你能陪我玩嗎？」

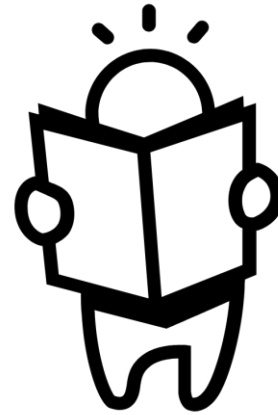


孩子的表達方式跟成人是不一樣的。多看幾次這段文字，會很受用的。

遊戲素材的三位一體



各式玩具



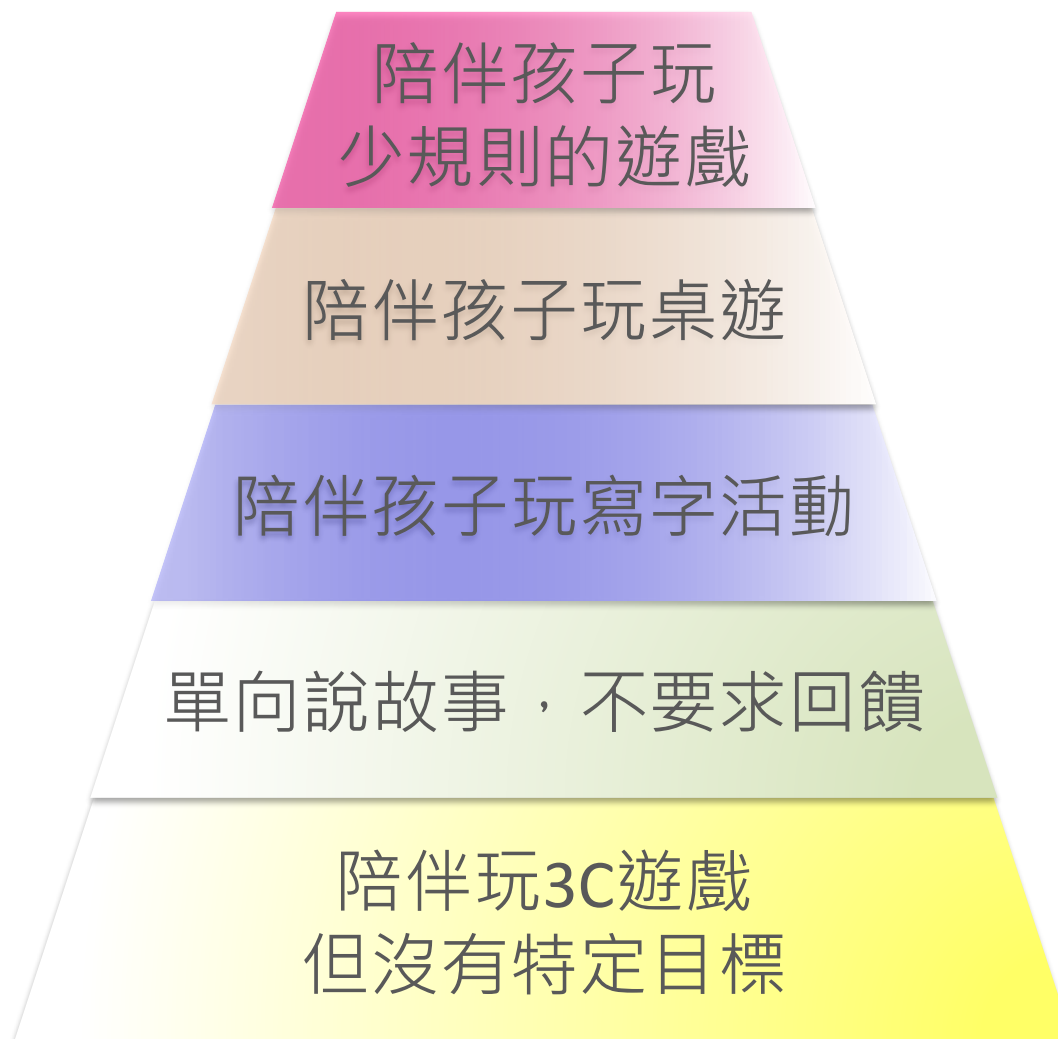
繪本書籍



桌遊卡牌

遊戲互動

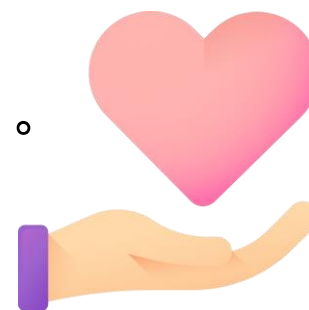
蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動



一個「生氣」的孩子 需要聽到的是.....



- 你在，而且**不會離開**。
- 你希望他能過得好。
- 你知道這一切都好艱難。
- 在這些艱難的時候，**你會陪著他**。
- 你會接納他的人，要調整的只是行為。
- 未來他是可以學會情緒調適技巧。
- 你想要陪在他身邊，**就算他感覺很糟的時候也一樣**。



我的心情

25個基本情緒卡

X

四種情商技巧

我決定



▶ ADHD的蔡心
蔡百祥臨床心理師

▶ 聯手插畫
棠羊 x ALi

共讀情緒卡，提高孩子的情緒辨識與調適力，讓孩子成為高EQ小孩



詳細介紹
購買資訊



蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

我的心情



輕視



害羞



滿足



信任



煩悶



無聊



擔心



疑惑



討厭



尷尬



興奮



親密



失望



寂寞



緊張



驚訝

ADHD x 情緒行為 x 人際互動

蔡百祥 兒童臨床心理師



噁心



後悔



羨慕



開心



生氣



難過



害怕



忌妒



忍_ㄣ耐_ㄣ一_一下_ㄣ 抒_ㄕ發_ㄣ心_ㄣ情_ㄣ



轉_ㄗ移_ㄣ注_ㄣ意_ㄣ 解_ㄣ決_ㄣ問_ㄣ題_ㄣ

忍_ㄣ耐_ㄣ一_一下_ㄣ：

◆ 可_ㄣ以_ㄣ跟_ㄣ自_ㄣ己_ㄣ說_ㄣ：

1. 盡_ㄣ量_ㄣ冷_ㄣ靜_ㄣ一_一下_ㄣ， 我_ㄣ可_ㄣ以_ㄣ的_ㄣ。
2. 還_ㄣ是_ㄣ不_ㄣ要_ㄣ都_ㄣ怪_ㄣ別_ㄣ人_ㄣ好_ㄣ了_ㄣ？
3. 等_ㄣ一_一下_ㄣ， 壞_ㄣ心_ㄣ情_ㄣ就_ㄣ過_ㄣ去_ㄣ囉_ㄣ！
4. 可_ㄣ以_ㄣ生_ㄣ氣_ㄣ， 但_ㄣ不_ㄣ要_ㄣ打_ㄣ人_ㄣ或_ㄣ用_ㄣ壞_ㄣ東_ㄣ西_ㄣ！
5. 沒_ㄣ關_ㄣ係_ㄣ！
我_ㄣ是_ㄣ個_ㄣ好_ㄣ棒_ㄣ的_ㄣ孩_ㄣ子_ㄣ， 我_ㄣ做_ㄣ得_ㄣ到_ㄣ！
6. 別_ㄣ人_ㄣ可_ㄣ能_ㄣ不_ㄣ是_ㄣ故_ㄣ意_ㄣ的_ㄣ啦_ㄣ！
7. 我_ㄣ去_ㄣ想_ㄣ方_ㄣ法_ㄣ來_ㄣ解_ㄣ決_ㄣ！
8. 算_ㄣ了_ㄣ啦_ㄣ！
這_ㄣ事_ㄣ情_ㄣ不_ㄣ用_ㄣ反_ㄣ應_ㄣ這_ㄣ麼_ㄣ大_ㄣ！
9. _____
(自_ㄣ己_ㄣ的_ㄣ獨_ㄣ門_ㄣ方_ㄣ法_ㄣ！)

轉_ㄗ移_ㄣ注_ㄣ意_ㄣ：

1. 在_ㄣ心_ㄣ裡_ㄣ想_ㄣ好_ㄣ笑_ㄣ的_ㄣ事_ㄣ情_ㄣ！
2. 想_ㄣ想_ㄣ超_ㄣ級_ㄣ英_ㄣ雄_ㄣ會_ㄣ怎_ㄣ麼_ㄣ做_ㄣ！
3. 在_ㄣ心_ㄣ裡_ㄣ從_ㄣ1_ㄣ數_ㄣ到_ㄣ30_ㄣ， 再_ㄣ從_ㄣ30_ㄣ數_ㄣ到_ㄣ1
4. 閉_ㄣ上_ㄣ眼_ㄣ睛_ㄣ， 仔_ㄣ細_ㄣ有_ㄣ沒_ㄣ有_ㄣ聽_ㄣ到_ㄣ什_ㄣ麼_ㄣ聲_ㄣ音_ㄣ呢_ㄣ？
5. 我_ㄣ先_ㄣ去_ㄣ洗_ㄣ個_ㄣ臉_ㄣ、 上_ㄣ個_ㄣ廁_ㄣ所_ㄣ！
6. 想_ㄣ像_ㄣ正_ㄣ要_ㄣ從_ㄣ溜_ㄣ滑_ㄣ梯_ㄣ滑_ㄣ下_ㄣ來_ㄣ！
好_ㄣ好_ㄣ玩_ㄣ啊_ㄣ！
7. 不_ㄣ然_ㄣ等_ㄣ等_ㄣ去_ㄣ吃_ㄣ個_ㄣ點_ㄣ心_ㄣ好_ㄣ了_ㄣ！
8. 跑_ㄣ步_ㄣ運_ㄣ動_ㄣ、 跳_ㄣ一_一跳_ㄣ呢_ㄣ？
9. _____
(自_ㄣ己_ㄣ的_ㄣ獨_ㄣ門_ㄣ方_ㄣ法_ㄣ！)

抒_ㄕ發_ㄣ心_ㄣ情_ㄣ：

1. 大_ㄣ哭_ㄣ、 大_ㄣ叫_ㄣ！
2. 唱_ㄣ唱_ㄣ喜_ㄣ歡_ㄣ的_ㄣ歌_ㄣ或_ㄣ是_ㄣ跑_ㄣ步_ㄣ運_ㄣ動_ㄣ、 跳_ㄣ一_一跳_ㄣ呢_ㄣ？
3. 跟_ㄣ好_ㄣ朋_ㄣ友_ㄣ說_ㄣ說_ㄣ！
4. 深_ㄣ呼_ㄣ吸_ㄣ 30 次_ㄣ。
5. 在_ㄣ心_ㄣ裡_ㄣ偷_ㄣ罵_ㄣ回_ㄣ去_ㄣ！
6. 抱_ㄣ抱_ㄣ家_ㄣ人_ㄣ！
7. 玩_ㄣ喜_ㄣ歡_ㄣ的_ㄣ玩_ㄣ具_ㄣ、 看_ㄣ喜_ㄣ歡_ㄣ的_ㄣ漫_ㄣ畫_ㄣ！
8. 能_ㄣ換_ㄣ個_ㄣ角_ㄣ度_ㄣ想_ㄣ一_一想_ㄣ這_ㄣ件_ㄣ事_ㄣ嗎_ㄣ？
9. _____
(自_ㄣ己_ㄣ的_ㄣ獨_ㄣ門_ㄣ方_ㄣ法_ㄣ！)

問_ㄣ題_ㄣ解_ㄣ決_ㄣ：

1. 先_ㄣ想_ㄣ想_ㄣ看_ㄣ， 為_ㄣ什_ㄣ麼_ㄣ我_ㄣ會_ㄣ有_ㄣ這_ㄣ個_ㄣ心_ㄣ情_ㄣ呢_ㄣ？
原_ㄣ因_ㄣ是_ㄣ： _____
2. 那_ㄣ我_ㄣ可_ㄣ以_ㄣ怎_ㄣ麼_ㄣ做_ㄣ來_ㄣ解_ㄣ決_ㄣ這_ㄣ件_ㄣ事_ㄣ呢_ㄣ？
方_ㄣ法_ㄣ： a. _____
方_ㄣ法_ㄣ： b. _____
方_ㄣ法_ㄣ： c. _____
3. 我_ㄣ需_ㄣ要_ㄣ找_ㄣ別_ㄣ人_ㄣ來_ㄣ幫_ㄣ忙_ㄣ嗎_ㄣ？
需_ㄣ要_ㄣ， 可_ㄣ以_ㄣ找_ㄣ誰_ㄣ _____
不_ㄣ需_ㄣ要_ㄣ， 我_ㄣ可_ㄣ以_ㄣ自_ㄣ己_ㄣ來_ㄣ！
4. 去_ㄣ勇_ㄣ敢_ㄣ改_ㄣ變_ㄣ一_一下_ㄣ吧_ㄣ！

我的心情

陪孩子談情緒
很需要這個！



詳細介紹
購買資訊



蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

練習同理、說出想法/需求與等待

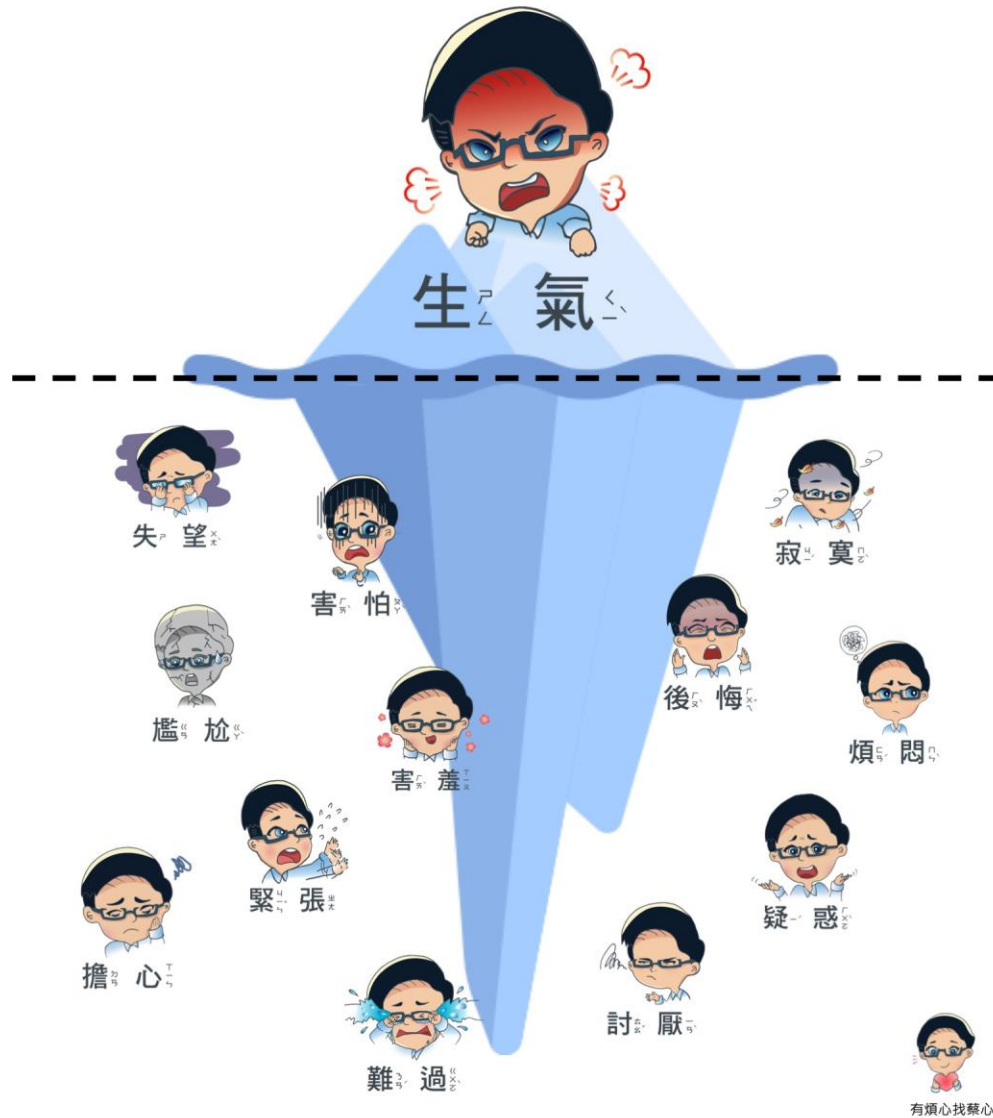
- 🎈 你好生氣，因為...
- 🎈 原來是這樣，我懂了...
- 🎈 看你好緊張，我好捨不得...
- 🎈 哭得好傷心喔，感覺心情好糟...
- 🎈 還沒辦法弄完，你覺得好討厭...
- 🎈 我都有看到，你好認真，試著要...



看懂生氣背後的情緒

練習覺察冰山下的隱藏需求

自我防衛、選擇表現出較剛強的情緒是我們的本能，因為我們都不想受傷。
但我們真正的需求其實藏在底下，而且常常是不願意面對或者是難以覺察的。



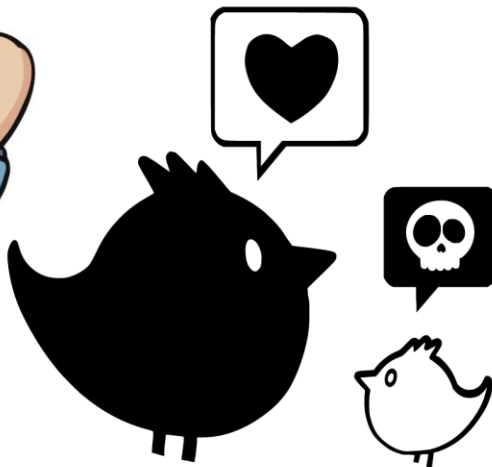
同理的說話方式：我訊息

向解釋孩子有情緒時：

- 1 發生的客觀事件
- 2 感覺
- 3 內在想法或他的期待



蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動



先等一等，孩子
比較冷靜，再講
你的期待

再來溝通、協調
或教孩子做法



我快要崩潰了！

1 客觀事件

你撕下了這一頁

2 感覺

那時你覺得
很有趣

3 觀點/期待

想把這頁亂
丟，你沒注意到
這樣不應該



1 客觀事件

你在地
上扭來扭去

2 感覺

你好心煩、
感覺討厭

3 觀點/期待

想要爸爸陪伴你，可是
爸爸沒辦法，
你不喜歡





爸爸媽媽
你們可以的

先有好的關係
與家庭氣氛

孩子的發展
才能更好



讓專業的來

兒童情緒自我調適的方向

1. 有情緒時

外在與內在



2. 辨識情緒

知道自己有情緒

3. 接納情緒

有情緒沒關係



4. 處理情緒

四大方向



表達情緒

我訊息表達

抒發情緒

許多不同方法

自我安慰

說點鼓勵的話

問題解決

找方法不再卡住



情緒小偵探

蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

好好表達生氣練習

Practice of expressing your anger in a nice way



我

(形容程度的詞) + (情緒詞彙)

Adverbs of degree verb or adjective related to emotion

有一點/很/非常/超級

A little/very/extremely/absolutely

因為

Because



(描述對方行為)

To describe how you are treated



我覺得

I feel

(描述自己真正不舒服的原因)

To describe the discomfort in your mind.



讓
蔡
心
來
舉
例
Let Day, Tsai give an example.

我『很』生氣，因為你剛剛沒有敲門就進來，嚇了我一大跳，我覺得不被尊重。

I am "very" angry, because you came in without knocking the door, and it made me scared. Therefore, I felt offended.

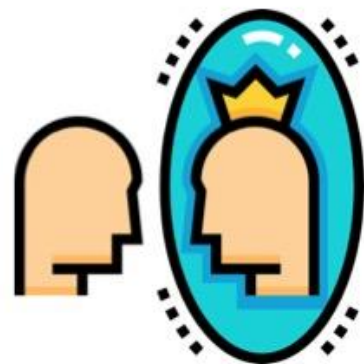


蔡百祥臨床心理師
小白蔡心有限公司 監製



練習時間
(使用社交情境卡)

自我鼓勵的話



1. 要冷靜
2. 不要怪別人
3. 可以生氣，不能暴力
4. 等一下就氣消了
5. 可以生氣，不要用壞別人的東西
6. 沒關係，別人可能不是故意的
7. 我找爸爸、媽媽安慰我
8. 自己做好笑的事、自己搞笑
9. 我想先去玩別的玩具、玩別的事

憤怒塔

蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

沛智心理治療所

全集中 好心情之呼吸

利用呼吸法來打擊壞心情吧！

 壹之型 水面斬擊 慢慢 深呼吸	 貳之型 水車 喝口水 漱漱口	 參之型 流流舞 遠離讓我 感到煩躁的 人事物	 肆之型 打擊之潮 向老師要求 出公差 擦黑板
 伍之型 早天的甘露 想像在一個 平靜、溫暖 安全的環境	 陸之型 扭轉漩渦 在紙上 塗鴉、畫畫 或塗色	 柒之型 雲(na)波紋突刺 伸展身體、 挺胸、 手臂向上延伸	 捌之型 灑灑 看著朋友或 老師，等等 找他們幫忙
 玖之型 水流飛沫 跟自己說 「犯錯沒關係」 幫自己打打氣	 拾之型 生生流轉 在心裡想一想 三件會讓自己 開心的事	 拾壹之型 風平浪靜 找個安靜的 地方待著或 休息一下	

有煩惱找蔡心





再跟孩子講話前 先問自己**這些問題**吧！



1. 這是我習慣對孩子說話的方式呢？這樣是好的嗎？
2. 我講的話會增加還是傷害孩子的自尊？
3. 我講的話會提高還是摧毀孩子對你的信任？
4. 我是以自己的需求還是孩子的成長為出發點嗎？
5. 如果有人這樣跟我說話，我的感覺是什麼呢？
6. 我回應孩子的方式，是我自己喜歡的方式嗎？
7. 我的回應會讓孩子覺得我是一個怎麼樣的人呢？
8. 我對孩子的態度是正向或充滿希望的嗎？
9. 我的要求適合且符合孩子年紀的嗎？
10. 我的命令能讓孩子感到清楚明白嗎？
11. 我的要求是溫暖而堅定的嗎？





不被愛的孩子，會
用最不被愛的方式

討愛



蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

作為一個心理師， 我希望家長能提供孩子一個 這樣的家.....

有連結的
被尊重的

開心的

被保護的

被聽見的

被珍惜的

被接納的

被鼓勵的

安全的

被愛的

自由的

有價值的

被看見的

被賦能的

重要的



Line id 與治療所

psytsai

童伴
心理治療所



ChildMate
Psychological Clinic

尾聲



蔡百祥臨床心理師

2.7 萬位位追蹤者 · 正在追蹤 14 人

查看選項

貼文 關於 相片 ▾

關於 **Line : PSY TSAI**

📍 粉絲專頁 · 心理治療師

🔗 seanpsy.blogspot.tw



孩子是有靈魂的生命，需要父母與師長細心的愛，才得以抵抗與茁壯。

