



家庭發展基金

如何成為孩子的情緒教練

羅乃萱



你此刻的感受如何？

How do you feel



情緒圖

 生氣	 困惑	 失望	 厭惡
 尷尬	 興奮	 憤怒	 狂怒
 快樂	 無辜	 煩惱	 孤獨
 緊張	 平靜	 驕傲	 傷心
 害怕	 震驚	 不適	 調皮
 驚訝	 可疑	 疲倦	 擔心

translated with the permission of © Fun with Mama



你擁有高情商嗎？

我能夠充分覺察、充分辨識我自己當下的情緒、狀態、需求

(1~10分請給分，10分為完全符合，1分為完全不符合)

當我知道自己是什麼樣的情緒與狀態，
我知道怎麼照顧我自己的情緒

(1~10分請給分，10分為完全符合，1分為完全不符合)

我能夠理解、感受到對方當下的情緒與需求是什麼

(1~10分請給分，10分為完全符合，1分為完全不符合)

我能夠照顧對方的情緒

(1~10分請給分，10分為完全符合，1分為完全不符合)

我能夠同時照顧自己和對方的情緒

(1~10分請給分，10分為完全符合，1分為完全不符合)



澳洲《教育心理學期刊》（2018年）研究發現，學齡前學到的社交、情感控制能力和學科知識同等重要，甚至會影響孩子日後的學業成績。



有父母指導情緒的孩子

- ◆ 抗逆力較強
- ◆ 專注力較高
- ◆ 自控力亦較好



在處理孩子情緒前，
父母要先處理好自己的情緒



美國華盛頓大學心理學教授約翰·高特曼 (John Gottman)

高EQ VS 低EQ



高EQ的人

- 認識自己的情緒，與人相處融洽，彼此尊重
- 懂得妥善管理情緒，讓人感覺很值得信任
- 會自我激勵，完成目標，不會半途而廢
- 認知他人的情緒，不害怕衝突，懂得安慰別人
- 懂得怎樣處理不同的人際關係，活得快樂自在

低EQ的人

- 跟人相處飄忽不定，難以預測
- 情緒容易失控，並且不容易被安撫
- 常常半途而廢，覺得都是別人的錯，受害者心態
- 不會體會別人的情緒，卻要別人明白接納他的情緒
- 難以相處，跟人的關係都是短暫的



全民愛健康
心理篇6

你的壓力很大嗎？



圖文創作：健談 havemary.com

專家諮詢：長庚醫院

專任臨床心理師 吳家碩



1 常頭痛、腰痠背痛



2 老是忘東忘西的



3 總覺得工作做不完



4 最近胃口不好或特好



5 老是失眠、睡不好



6 常感到焦慮、煩躁



7 經常與人意見不和



8 注意力難以集中



9 氣色不太好



10 近半年生病不只一次



11 對未來充滿不確定感



12 常覺得很累
假日都在補眠

若符合6項以上症狀，表示你的工作壓力頗大，
建議尋求醫師或心理師協助唷！

壓力排解相關問題，建議諮詢
「精神科、身心科」

更多資訊請上 健談 havemary.com



父母的情緒管理： 認識自己情緒(壓力)的來源



職場因素：工作上人際關係問題、失業或減薪憂慮

家庭因素：夫婦教養態度與期望、親子關係和諧與否、四大長老

學校因素：孩子的考試壓力、學習焦慮、升學問題、同儕相處

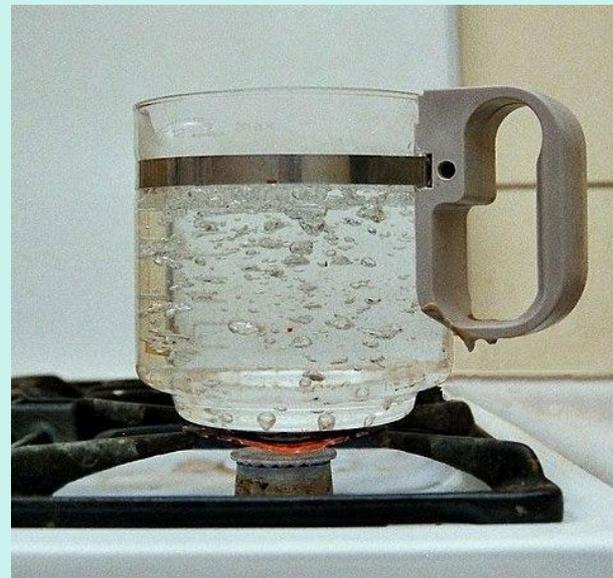
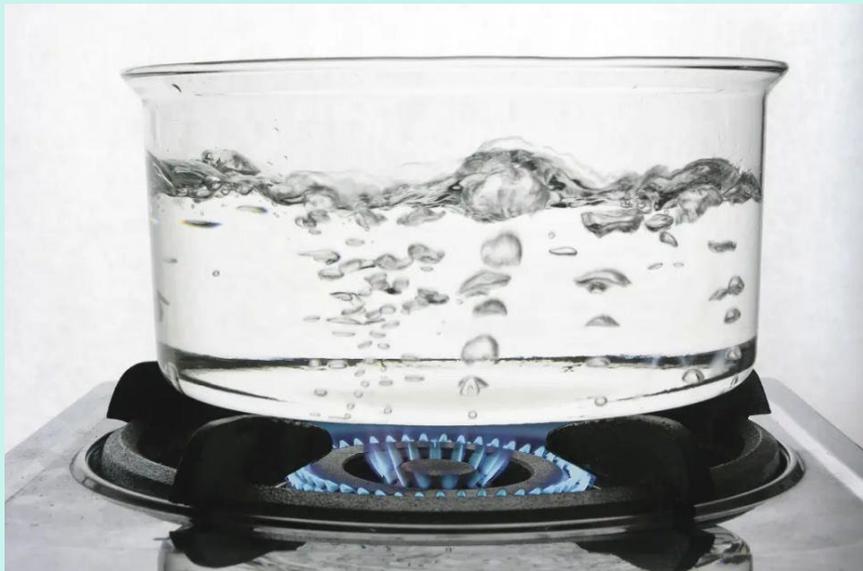
個人因素：個人的身心發展狀況、原生家庭、自己或家人生病



父母自己的情緒管理

1. 認知及接納自己的情緒 不要被孩子的情緒牽動
2. 大聲是沒有用的 要柔和堅定 最緊要定
3. 學懂智慧回應而非即時反應
4. 父母的救生衣:
為自己營造心靈空間 心靈瓶子
為自己儲備內心鼓勵的精句

1. 認知及接納自己的情緒 不要被孩子的情緒牽動



情緒如沸騰的水

要知道自己的憤怒制



找出生氣的源頭：



試試找出 你的憤怒制



被人言語上的
揶揄與
嘲諷



雞毛蒜皮的小事：
遺失了東西



每趟都是為
這樣的事情生氣



身邊耳邊
嘈吵的聲音



沈溺於喝
打機 購物



馬不停蹄
忙碌的生活
失去調適空間
身體出現不適

每個人都有自己的減壓良方



隨意隨心畫



聽音樂



從1數到10

跟孩子玩



冷水潑臉



抱毛公仔

HOW
DANCE
RELIEVES STRESS



我的減壓良方

深蹲正確姿勢要點



身心健康新標準



- ✿ 快食/慢食：吃得痛快/慢慢品嚐，不偏食。
- ✿ 快眠：上床後容易入睡，而且睡眠舒暢，醒後頭腦清醒，精神飽滿。
- ✿ 快便：能暢快地排泄大小便，便後不會感到疲倦。
- ✿ 快語：說話流利，頭腦清晰，思考敏捷，不辭不達意。
- ✿ 快行：行動自如，身手矯健，動作流暢。





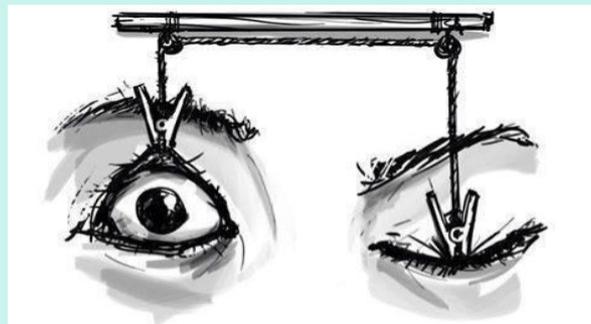
2.大聲是沒有用的 要柔和堅定 最緊要定



慢三拍
減三分

巴 闭

定



隻眼開 隻眼閉

等我想下先
遲啲先至講
Give me
some time

3. 學懂智慧回應而非即時反應

說話的藝術



急事，慢慢的說
大事，清楚的說
小事，幽默的說
沒把握的事，謹慎的說
沒發生的事，不要胡說
做不到的事，別亂說
傷害人的事，不能說
不開心的事，找對對象說
開心的事，看場合說
傷心的事，不要見人就說
別人的事，小心的說
自己的事，聽聽別人怎麼說
尊長的事，多聽少說
夫妻的事，商量著說
孩子們的事，開導著說

智慧：辨識孩子生氣的原因



Top 10 Reasons Kids Get **ANGRY**

1. They're **tired, hungry, or overstimulated.**
2. They feel **powerless.**
3. They feel **disconnected.**
4. They feel **unheard.**
5. They feel **hurt.**
6. They're **displacing** their anger.
7. Their **boundaries** have been **invaded.**
8. They feel **anxious.**
9. They're **not getting** what they want.
10. They're **unable to verbalize** what they want or need.

One Time Through

1. 他們感覺累、肚子餓、過度刺激。
2. 他們感覺無力。
3. 他們感覺被斷線。
4. 他們感覺不被聽見。
5. 他們感覺受傷。
6. 他們表露出憤怒。
7. 他們的界線被踐踏。
8. 他們感覺焦慮。
9. 他們得不到想要的。
10. 他們不懂得以言語表達需要。

3. 學懂智慧回應而非即時反應



高情商父母的說話藝術

把不行改成你覺得呢？

把快一點改成還要多久

把不准哭改成哭完再說

把不要吵改成控制一下

把怕什麼改成我在這

把這有什麼難改成沒人一次就會

把你有沒有在聽改成我相信你有聽到

把輸也不能生氣改成我知道你的感覺

把你能不能乖一點改成我相信你會改變



父母是孩子脾氣模仿對象
話說對了，孩子情緒就對了

4. 父母的救生衣 為自己營造心靈空間



4. 父母的救生衣： 為自己儲備內心鼓勵的精句



正向思維FB



Lessons Taught By Life
@LessonsTaughtByLife



Attitude to Inspiration
@attitudetoinspiration

Home



擁抱正能量
3 hrs · 6

**被誤解
不回話不代表承認
被誤會
不說明不代表默認
只是明白
說再說也改變不了現狀
我不需要你們的認同
真正值得我去珍惜的
是不說都能懂我的人**



網上有趣文章

幽默



我的家

我家有爸爸妈妈和我，每天早上我们就分道扬镳，各奔前程，晚上又殊途同归。

爸爸是建筑师，每天在工地上指手画脚；妈妈是售货员，每天在柜台前来者不拒；我是学生，每天在教室里呆若木鸡。我们家三个成员臭味相投，家中一团和气。但我的成绩好的时候，爸爸会同室操戈，心狠手辣地揍得我五体投地。妈妈在一旁袖手旁观，从来不曾见义勇为，有时甚至助纣为虐。

我每次考试成绩下来后，80分以下女子单打，70分以下男子单打，60分以下男女混和双打。

这就是我的家：一个充满活力的家！
神童！这成语用得老师也自叹不如！你爸妈是打铁的，你是铁打的，深表同情！

建立親子溝通，培養正面情緒

1. 養成與孩子溝通的習慣
2. 幫助孩子表達與穩定情緒
3. 處理孩子的失控與憤怒
4. 提升孩子的EQ
5. 培養孩子的交際能力
6. 透過閱讀幫助孩子處理情緒
7. 訂下高EQ管教原則



1. 養成與孩子溝通的習慣

好好吃一頓飯

研究發現：享受跟家人晚餐的孩子，認識較多字彙，較有禮貌，飲食較健康，自尊心也較高。



ROSE



Success

THORN



Challenge

BUD



Potential

大家吃晚飯都心事重重，
原來都不知道對方心中
想甚麼，畢得鳥的頭髮亂
了，也沒人理睬……

2.幫助孩子表達與穩定情緒



四大主要情緒：

喜
怒
哀
憂

What Zone Are You In?

Blue Zone	Green Zone	Orange Zone	Red Zone
 SAD	 HAPPY	 SURPRISED	 ANGRY
 HURT	 FOCUSED	 CONFUSED	 RAGING
 SICK	 CALM	 WORRIED	 TERRIFIED
 TIRED	 EXCITED	 SILLY	 ANNOYED
What can I do?	What can I do?	What can I do?	What can I do?
REST	GO	SLOW DOWN	STOP
Take a break Ask for help Talk to someone Jump up and down 5 x I can also.....?	Think happy thoughts Finish my work Help others Share ideas I can also.....?	Take deep breaths Talk to someone Go for a short walk Count to ten I can also.....?	Take a time out Run a lap Squeeze a stress ball Drink water I can also.....?

不要單憑孩子的行為去推斷

小孩會霸道

有時是學
大人不尊重人



小孩會說謊

是大人
不給台階下



小孩沒規矩

不能靠吼叫
夫妻一起教



小孩會白目

別以為
長大就會好



錯誤的教養
造就
負面的行為

f 王宏哲
教養育兒寶典

小孩很易怒

別再以暴制暴



小孩沒自信

標準別訂太高



小孩很固執

硬碰硬最糟糕



小孩唱反調

大人嗆回去
他就更叛逆



幫助孩子表達情緒(快樂 難過)



快樂

什麼會讓你感到快樂？

好舒服，可是我的晚餐在哪裡？

可能是抱抱你的寵物。

或是讀你最喜歡的書。

難過

下雨天或許會讓你難過，可是那只是小小的難過。

抱歉，我忘了。

如果有人忘記你今天是你生日，你會更加難過。

孩子在家打破玻璃杯的回應：



對事不對人？
對人不對事？

3.處理孩子的失控與憤怒

如果你生氣，可以：

- 畫雲，把怒氣飄走
- 搥枕頭
- 用超快的速度原地跑
- 從100開始倒數
- 一次一次告訴自己：
我會沒事的



幫助孩子穩定情緒： 將孩子情緒分級



幫助孩子穩定情緒

3分鐘學會自我控制 (小學版)

天才領袖

當我表現	我的感覺是...	這時我要...
5	 <p>我失控爆炸了！ 我尖叫、破壞甚至打人， 身體無法控制，腦袋一片空白</p>	<p>停！先離開 找個安靜、舒服的地方，冷靜</p>
4	 <p>我開始失控了 講話大小聲、亂說話， 但我其實不想要這樣的</p>	<p>慢下來，深呼吸 找大人聊聊，尋求解決方法</p>
3	 <p>我感到厭煩、 挫敗、不開心 覺得自己情緒快要失控了</p>	<p>先離開，轉換心情 做讓自己開心的事</p>
2	 <p>我覺得有點煩、 有點挫折 不過還不至於影響我心情太多</p>	<p>給自己鼓勵 再堅持一下，我可以做得到的</p>
1	 <p>我現在心情很好 完全可以控制我的情緒</p>	<p>繼續保持好情緒</p>



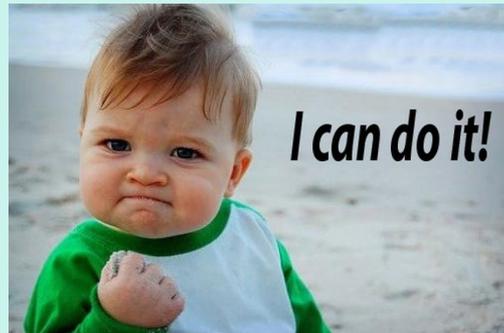
穩定孩子情緒要訣



1. 聲東擊西：不要老是說「東」
2. 分散注意：「看看那邊好得意啊！」
3. 投其所好：順著孩子喜好引導
4. 引發好奇：「來，看看聽聽」
5. 溫柔堅定簡短：不要長篇大論
6. 公仔代言：找他喜歡的公仔對話
7. 盡量正面：少說「不」多說「要」
(如「慢慢行」代替「不要跑」)

4. 提升孩子的EQ

1. 延遲滿足
2. 給孩子習慣「悶」
3. 自我激勵



5. 培養孩子的交際能力



朋友是：

1. 我們喜歡和他們共度時光的人
2. 覺得可以跟他們談論所有事
3. 會為我們保守秘密
4. 跟他們在一起，我們可以安心做自己
5. 喜歡我們本來的模樣
6. 常常讓我們感覺很棒
7. 愛跟我們聊天
8. 當我們需要時會伸出援手

6. 透過閱讀幫助孩子處理情緒

面對失敗落選



《第一的第一》繪本齊齊睇

6. 透過閱讀幫助孩子處理情緒



面對上學的焦慮

《1 2 3 上學去》

作者Marianne Dubuc

出版社：木棉樹

德國兒童文學大獎、

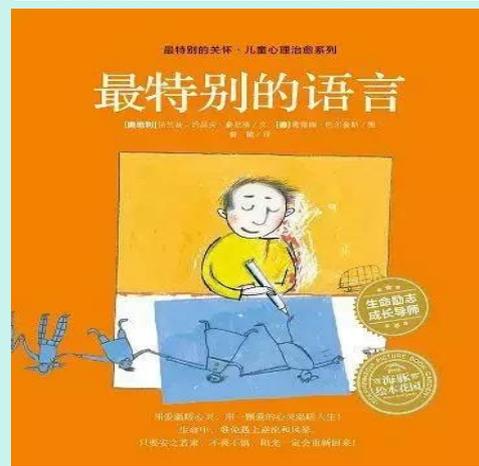
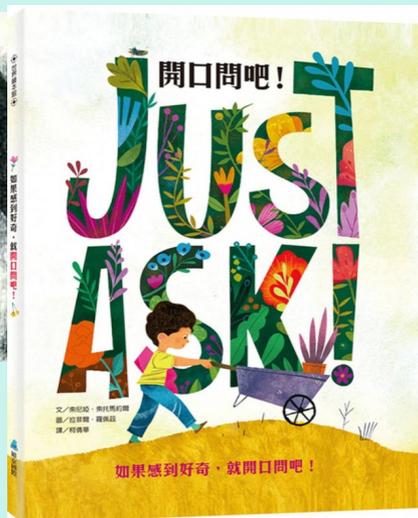
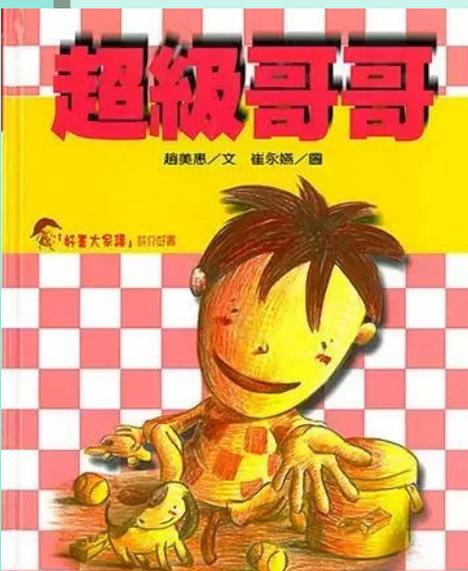
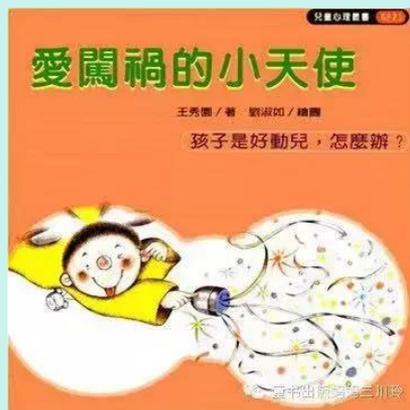
盧克斯卡夫卡插畫大獎得主

九月的早晨，波波背上書包
拿好茶點，兩隻腳丫套進新鞋子。
一切準備好了，去學校囉！

「波波，你明年才上學呀！」
媽媽忍不住嚷起來
話是沒錯，但波波等不及了！
聽所有的小動物講了這麼多，
學校到底是什麼樣子的？
波波要親眼去看看！



SEN孩子的閱讀與關懷



給智力障礙的小孩

給唐氏綜合症孩子

SEN孩子的才華



7. 訂下高EQ管教原則

高EQ父母的教養藝術

教好動的孩子不要兇 要發洩他精力

教敏感的孩子不要逼 要給他時間

教唱反調的孩子不要吼 要讓他去想

教固執的孩子不要硬 要以柔克剛

教講不聽的孩子不要打 要練他反省

教愛生氣的孩子不要大聲 要教他表達

教愛哭的孩子不要氣 要情緒引導

教調皮的孩子不要罵 要滿足好奇



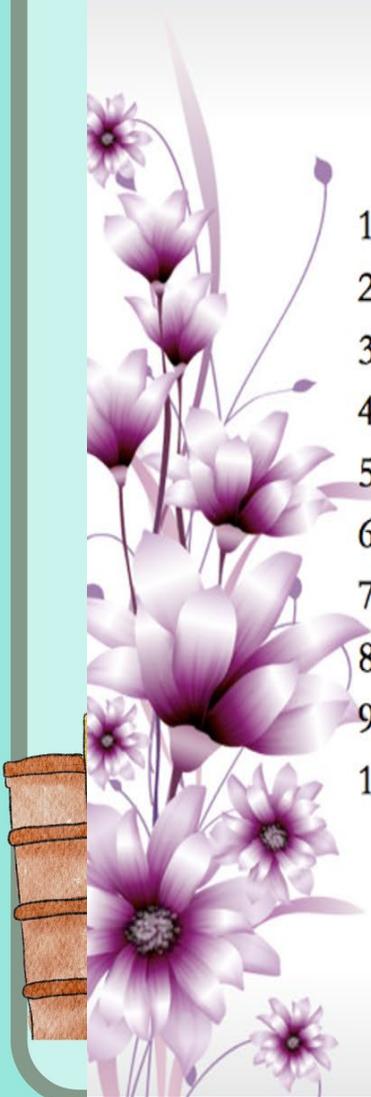
父母是孩子第一個老師
教養做對了，孩子情緒就對了

7. 訂下高EQ管教原則



管教孩子十訣

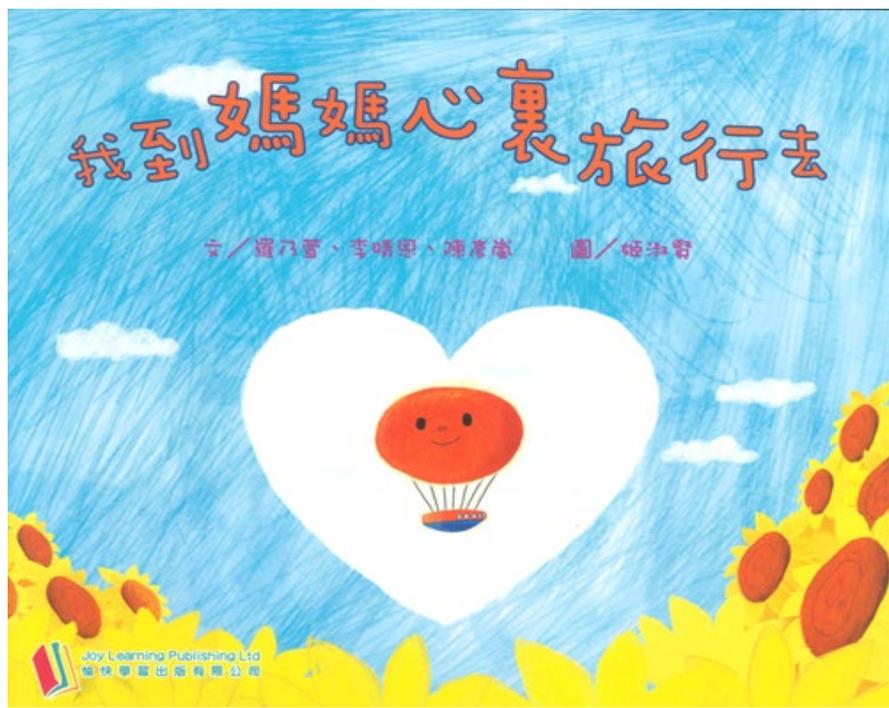
1. 千萬別在自己情緒失控的時候管教孩子。
2. 別在大庭廣眾面前痛斥孩子，那不是管教，是羞辱。
3. 管教時盡量少說那些損害孩子心靈，讓孩子自暴自棄的話。
4. 管教要及時，不能拖太久。
5. 別以為一次指正，孩子就會從此改過。
6. 管教若變成吹毛求疵，會讓孩子覺得不達標而自卑沮喪。
7. 這世代的孩子腦筋靈活，管教的方法也不能千篇一律。
8. 管教中常帶肯定，讓他相信自己可以改變過來。
9. 溫柔堅定的眼神扼要的說明，比咄咄逼人囉嗦說教有效。
10. 最重要的是夠耐心，等待。孩子是天天都在變，現在看見的他，只是一時，不是一世啊！





孩子心目中的美好家庭

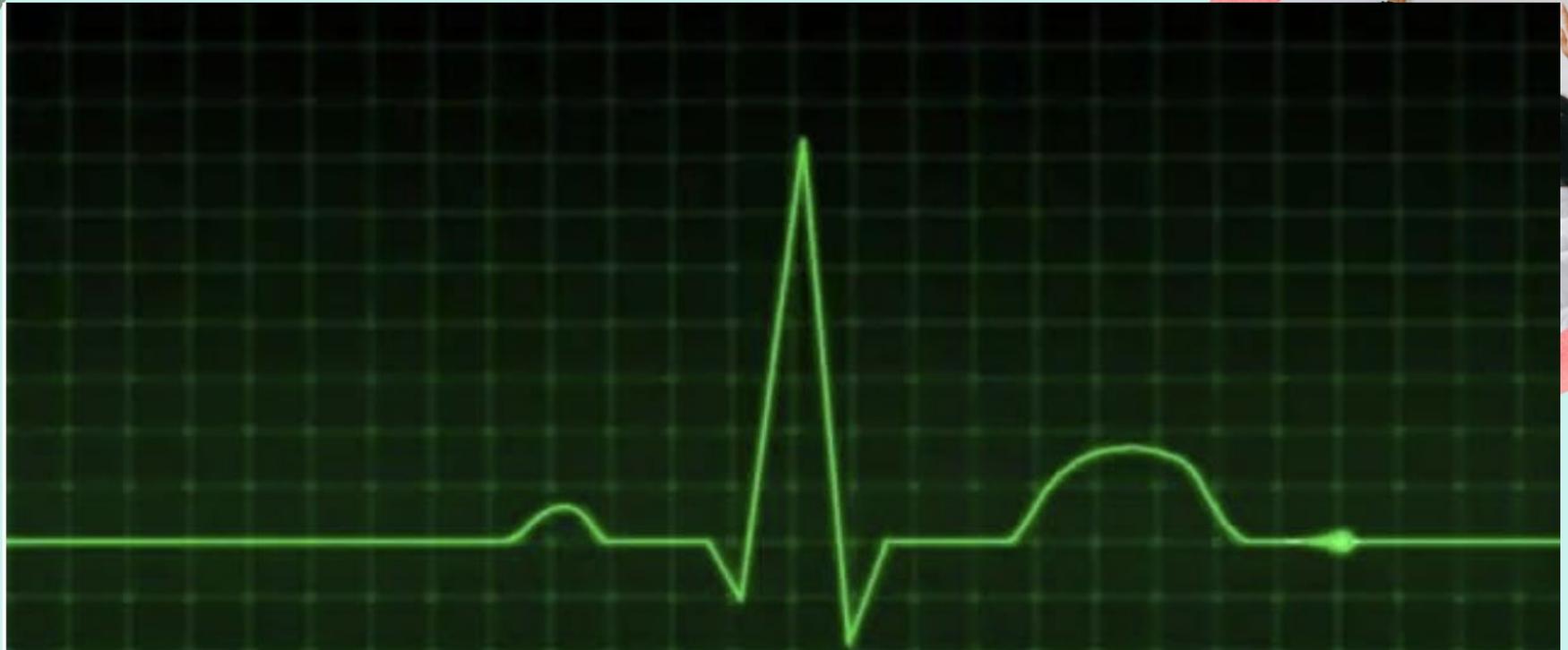




我好想到媽媽心裏去旅行，
把感激的話像播種一樣
撒在她的心田裏，
「謝謝你的愛啊！媽媽！」



我好想每天到爸爸心裏旅行去，看看爸爸為甚麼這麼喜歡我？原來，我是爸爸的寶貝，每天他跟我玩，就是他最快樂的時光。



家長的心情就像這幅心電圖一樣：有起有伏

否則.....



雙劍合璧第184次直播

自尊

日期：2023年10月1日（星期日）

時間：9:30-10:30pm

直播將在下列連結同步播出

雙劍合璧頻道：<http://go.fdf.hk/doublesword>

羅乃萱專頁：www.facebook.com/loosmt2012



DFES



「雙劍合璧：何志滌 羅乃萱」youtube頻道
逢星期天晚上 9:30-10:30pm 直播歡迎訂閱





羅乃萱 Facebook 專頁



羅乃萱 Shirley Loo
10.1K followers · 171 following

Posts About Mentions Reels Photos Videos More

Switch into 羅乃萱 Shirley Loo's Page to start managing it.

Go to Ad Center to promote your Page
You'll have tools to create and manage ads for 羅乃萱 Shirley Loo

Featured

羅乃萱 Shirley Loo
July 16 at 11:55 PM
各位親愛的朋友，今年農曆（1月19-25日）慶祝有七本新書《心靈勵志書...

羅乃萱 Shirley Loo
February 23 · 4
暫別合唱團 156次直播
主題：讚、感恩情
日期：2022年2月26日（星期日）...

156次直播

羅乃萱 Shirley Loo



8:00

Back

羅乃萱
Follower 9.6K | Follow 319 | 转评赞 46.1K

昨日阅读数小于1000, 互动数2

信仰上主，關注家庭。報章專欄作家，現從事親子，婦女及婚姻教育，現為家庭發展基金總幹事。

Hot Weibo Album

All Weibo(3595) Filter

家庭發展基金 Facebook 專頁

家庭發展基金
@FHandPDF · Education

Let customers book your services
Add a button to your website that lets people book appointments.
Get started

Access all your business tools in one place
Create and schedule posts, manage your Inbox, view insights and more in Meta Business Suite.
Open now

Create post
Photo/Video Get WhatsApp messages Feeling/activity

全新Instagram

@familydevelopmentfoundation



571 帖子

169 粉絲人數

11 追蹤中

Family Development Foundation

教育

「家庭發展基金」於2005年11月正式成立為一政府認可慈善機構，一直積極提倡鄰舍關懷及互助精神，在不同的層面上提供支援，照顧各個家庭成員的需要，從... 更多查看翻譯

www.fdf.hk

專業管理中心
全新工具登場。

編輯個人檔案

分享個人檔案

聯絡資料

限時動態精選



聯絡我們 成為會員 關中有光

最新消息 家正頻道 活動及課程 活動花絮 事工回顧 關於我們 表格下載 學生作文貼堂板

