

113.01.05 宣導活動

宣導主題：幼兒情緒因應與接納

## ●112 學年度特教據點宣導活動 5

提供幼兒早期療育諮詢及親職教養資訊分享：



認識情緒來源與調節：

(資料來源：施文逸治療師提供)

如果我是你，我也會覺得很生氣。  
每個人都有生氣的時候，我也會。  
每個人都有喜怒哀樂的權利。

**承認情緒**  
你聽起來真的很生氣。原來你是生氣的心情啊。

**允許情緒**  
你願意打枕頭來發洩一下嗎？

**可接受的方法**  
你想要悶在玩具熊裡大叫來發洩心情嗎？  
你願意先喝點水、休息一下，照顧自己的心情嗎？

### 陪孩子練習情緒調節

安全篇

**身體安全**  
孩子是安全的，我也是安全的。

**事物安全**  
周遭物品是安全的，沒有毀壞。

**心理安全**  
生氣的我，不是壞小孩；  
生氣的我，不是壞爸媽。

**情緒安全**  
情緒沒有好壞對錯，行為有適合與否。

## 先自助，再助人

思考情緒照顧的優先順序

### 五感「心」體驗...

**普同感**  
不是只有我，我不孤單。

**價值感**  
肯定自己，在優缺點裡都能珍視自己。

**效能感**  
我相信，透過努力嘗試，我可以做得到。

**歸屬感**  
原來你了解我，而且你完整接納真實的我。

**希望感**  
將來是可以有所不同的。

想想...

## 關於我

## 我們

可以...

成為彼此生命花園中的養分

Line官方帳號：  
Facebook：施文逸臨床心理師

宣導活動花絮照片：



▲親子一同參與活動簽到



▲玉如園長為活動帶來愉快開場



▲據點人員介紹特教據點服務內容



▲社區家長樂於取的親子資訊



▲講師為大家分析壓力指數



▲家長彼此交流幼兒情緒因應經驗

