

The background is a light gray textured paper with various watercolor-style illustrations. There are several orange and red shapes, some resembling flowers or abstract forms. There are also blue shapes, including a wavy line on the left and a spiral on the bottom right. Some shapes look like handprints or fingerprints.

# 練習自我覺察，認識情緒宇宙

[https://www.youtube.com/watch?v=WpCIVZqO\\_nc&t=98s](https://www.youtube.com/watch?v=WpCIVZqO_nc&t=98s)

# 1. 描述行為，給予關心



心煦心理治療所



描述行為  
給予關心

「你好大力的丟書包喔，看起來很生氣，怎麼了？」

- 當不知道怎麼跟孩子談論時，其實描述我們所看到的行為後，給予一句關心即可，  
「你好大力的丟書包喔，看起來很生氣，怎麼了？」

## 2. 不過度期待



心煦心理治療所



### 不過度期待

孩子不一定會立刻告訴你，他的狀態

- 不要期待孩子會立刻告訴你他的狀態，倘若談論情緒不是你們家常出現的模式，自然回應你這個問題，也不會是他常用的方式。

# 3. 給予冷靜空間與時間



心煦心理治療所



給予冷靜的  
空間與時間

- 孩子不願意告訴你，代表他還需要冷靜情緒的空間與時間，一個人在生氣的時候，對別人說的話或行為的解讀也容易歪掉，一個人在難過的時候，對很多事情都提不起勁；因此，可以告訴他：如果你準備好了，我很樂意聽你說

# 4. 由父母自己做起



心煦心理治療所

## 由父母自己做起

讓孩子了解，原來情緒可以這樣說



- 要孩子慢慢學會討論情緒，也必須由自己做起，你可以先冷靜下來。而在平常與孩子互動的時候，也可以分享今天你所面臨的事情與感受，讓孩子逐漸了解原來…情緒是可以說的，原來…每個人都有不同的情緒，原來…談情緒不是件嚴重的大事。