



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

情商便利貼 家有好心情

國小高年級篇



社會情緒學習

(Social and Emotional Learning, SEL)

五大內涵

自我覺察

理解並覺察自己的情緒、想法、價值觀與優劣勢。

自我管理

有效管理情緒、想法與行為，並實踐生活或學習目標。

社會覺察

理解與同理他人想法與感受，展現同理與關懷。

人際關係技巧

建立健康與良好的人際關係，並在需要時能尋求協助或協助他人。

負責任的決定

能考量倫理道德、規範，及理解不同群體的需求與感受，評估利弊與後果，展現具同理心與建設性的決定與行動。

社會情緒學習如何幫助孩子



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

管理情緒

幫助孩子識別並適切表達情緒。

人際互動

增強孩子的同理心和合作精神。

促進學習

提高專注力及問題解決能力。

心理韌性

應對挫折和挑戰的能力更強。

長期發展

培養孩子自信、自律的生活態度。



引導孩子學習如何面對負面情緒



焦慮

深呼吸，或用小任務分解壓力。



沮喪

鼓勵反思，設定目標增強成就感。



憤怒

暫時離開衝突，平靜後再溝通。



害怕

分享經驗陪伴孩子面對恐懼。



嫉妒

欣賞他人優點、探索自身興趣。

陪伴孩子面對情緒 —— 1 網路霸凌

建議家長可以這樣做：



識別霸凌

與孩子討論霸凌形式，幫助他們識別。



冷靜回應

提醒孩子不要立即回應攻擊內容。



保留證據

讓孩子學會保存訊息和截圖以作為證據。



尋求支持

鼓勵孩子向家長、老師求助。



網路安全

教孩子保護個人隱私，減少風險。

陪伴孩子面對情緒 —— 2 課業壓力

建議家長可以這樣做：



時間管理

協助孩子規劃學習時間和休息時間。



正向心態

引導孩子逐步建立積極的學習態度。



逐步進步

鼓勵設定小目標並慶祝進步。



運動放鬆

適度運動或放鬆技巧來緩解壓力。



尋求幫助

尋求同學、任課老師或輔導老師的協助。

陪伴孩子面對情緒 —— 3 同儕壓力



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

建議家長可以這樣做：



自我肯定

幫助孩子認識自己的價值和特質。



學習拒絕

勇敢說「不」，尊重自己、尋求幫助。



增強自信心

肯定孩子優點，讓孩子在興趣中找到成就與滿足。



互相鼓勵

教孩子選擇正向、支持性的人際關係。



正向溝通

善用支持性語言，用友善的語氣交流，避免產生衝突和爭執。

陪伴孩子面對情緒 —— 4 情感困擾



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

建議家長可以這樣做：



開放的溝通

營造讓孩子放心分享感受的環境。



傾聽不批判

聽取孩子的想法，不急於評判。



適當指導

教導孩子尊重和互相理解的原則。



理性看待

幫助孩子理解青春期情感的自然性。

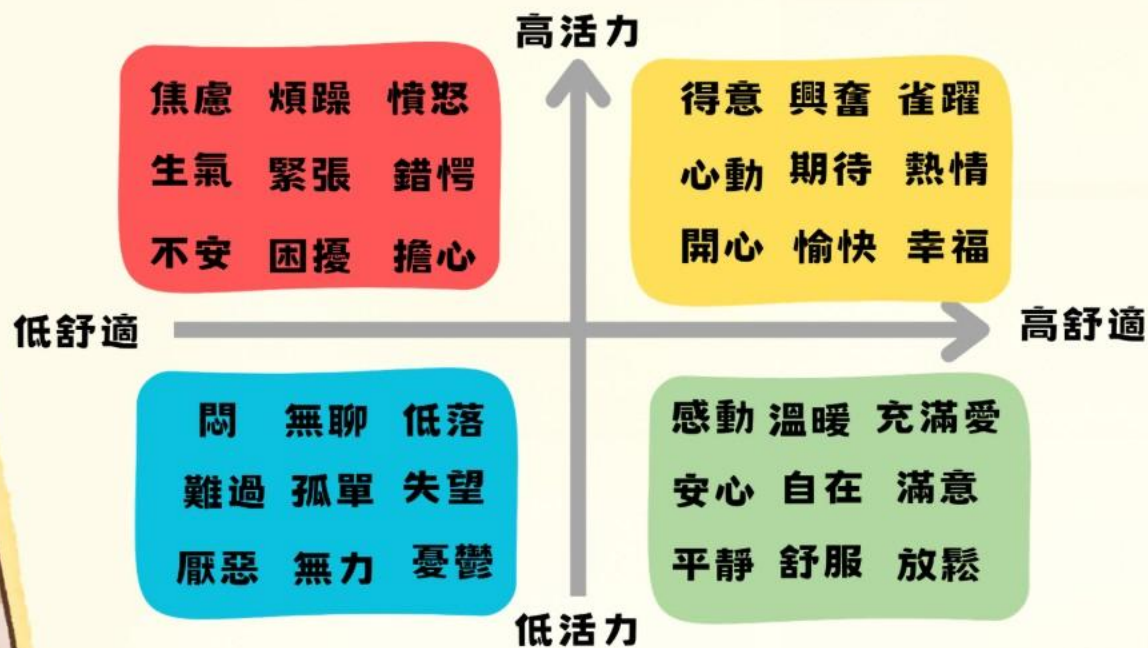


自我保護

提醒孩子設立界限保護自己的身心健康。



家庭常備情緒急救包-先照顧自己，再擁抱孩子



請允許自己也有處於「藍色」或「紅色」的時候。示範如何照顧自己的情緒，是最棒的身教，也避免衝突

視覺轉移法 01. 辨識顏色 找出6種顏色  02. 環顧四周 觀察房間裡有什麼東西引起你的注意 	聽覺轉移法 01. 注意聽 房間內3種聲音  02. 注意聽 房間外3種聲音 	味覺轉移法 01. 慢慢喝一杯水 感覺水在口中、喉嚨裡  02. 慢慢吃塊巧克力 
嗅覺轉移法 01. 聞不同植物的花香  02. 聞乾淨的衣服 	觸覺轉移法 01. 摸傢俱表面 注意溫度與質感  02. 搓熱手心 	動覺轉移法 01. 在房間走動 • 同時從10數到1 • 注意腳踩在地板上的感覺  02. 雙手推牆 用後背靠住牆或門 

家長如何在家庭中推動 SEL

建議家長可以這樣做：

成為榜樣

示範正向的情緒管理和良好溝通方式。

情緒分享

定期與孩子討論情緒和日常感受。

支持氛圍

避免批評，提供建設性反饋。

共同參與

陪伴孩子增進親子互動，定期舉行家庭會議，討論家務分工、規矩等。

生活實踐

設定可行的目標提供支持，運用生活中的情境協助孩子練習情緒管理。



在家庭中實踐「愛」與「關懷」

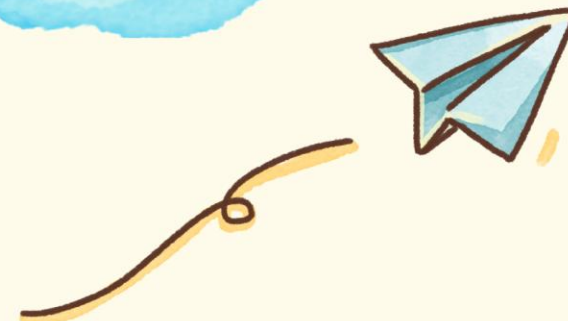
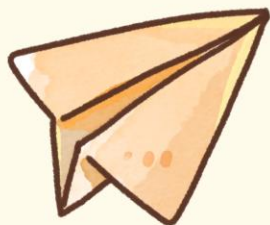
營造溫暖支持的家庭氛圍



孩子不會在乎你懂多少，直到他們**感受到你愛他多少**



除了在意孩子飛的多高多遠，也要**關心孩子飛的多苦多累**



✿ 幸福家庭123



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

家庭教育 諮詢專線

412-8185

(手機撥打+02)

· 服務內容 ·

夫妻相處 婆媳關係 親子溝通 子女教養
婚前交往 情緒調適 家庭資源 生活適應

· 服務時間 ·

	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
09-12	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
14-17	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
18-21	✓	✓	✓	✓	✓		





新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

歡迎加入 「新北家庭教育平台」 Line社群！

