



當情緒風暴來臨 成為孩子的安全錨

國一自我傷害防治講座重點整理 | 輔導處宣導

➤ 家長版懶人包

四大「情緒風暴」關卡——是什麼把孩子踢出安全區？



人際地獄

霸凌、排擠、好友翻臉。孩子心裡OS：「沒人懂我，我是不是失敗？」



網路漩渦

24小時追著你的網路霸凌、社群比較病（越看越難過）、沉迷手機逃避痛苦。



課業壓力鍋

考試、成績、父母期待，讓孩子覺得「成績＝我的全部價值」。



家庭隱形傷口

父母衝突、情緒勒索、被忽略——有時候，家是最大的風暴來源。



♥ 重要提醒：「孩子遇到這些困難，不是他太脆弱——是這些風暴真的很難。這不是你的錯，也不是孩子的錯。你不孤單，有人可以幫你。」

孩子大腦的「情緒容納之窗」——認識三種狀態



紅色警戒區（情緒過載）

快爆炸了！焦慮、暴怒、恐慌、失控。大腦杏仁核啟動「戰或逃」，理性思考暫時下線。



綠色安全區（容納之窗）★ 目標狀態

能思考、學習、溝通、和朋友聊天。這是孩子的「最佳狀態」，也是我們的共同目標！



藍色低電量區（情緒關機）

麻木、空虛、「反正都沒用」。△想不開的念頭，往往是孩子在藍色區待太久了。這不是軟弱，是神經系統超載！



家長必看！請注意這些「危險警報」訊號

出現以下任一情況，請立即聯繫學校輔導老師或尋求專業協助

△ 說「消失比較好」「大家不會想念我」

△ 持續不去學校，明顯社交退縮

△ 情緒持續低落超過兩週以上

△ 手腕或身體出現不明原因的傷口

△ 突然整理東西、送走心愛的物品

△ 睡眠大幅改變（過多或嚴重失眠）



情緒急救工具 & 家長陪伴指南

學會這些工具，就能在風暴中成為孩子最穩的錨！和孩子一起練習吧

孩子學到的情緒急救工具（建議和孩子一起練習！）

情緒爆表時（紅色警戒）→ 冷卻系統



4-7-8 呼吸法

吸氣 4 秒→憋氣 7 秒→吐氣 8 秒，讓「驚嚇」的警報慢下來。可和孩子一起做！



蝴蝶擁抱法

雙手交叉放胸前，左右輪流輕拍手臂。告訴身體：「我們是安全的。」

心情低落時（藍色低電量）→ 喚醒系統



身體激活法

播一首喜歡的歌、去曬曬太陽，幫低電量的情緒充電，打破低潮循環。



超小行動法

打破「反正都沒用」魔咒。從最小一步：喝一杯水、整理書桌一角，讓燈亮起來！



憂鬱



憂鬱

萬用工具：5-4-3-2-1 接地法（兩種狀態都適用！）



看 5 樣東西 | 摸 4 樣東西 | 聽 3 種聲音 | 聞 2 種氣味 | 嚐 1 種味道

→ 把注意力拉回當下，從「腦袋風暴」拉回「總部控制室」，隨時隨地可用！

孩子在練習的四大情緒核心能力



第一站 停 情緒覺察

發現它、叫出名字——能命名的情緒，才不會把你淹沒



第二站 看 情緒理解

讀懂冰山下隱藏的真實需求，情緒都有它想說的話



第三站 聽 情緒調節

安撫它、建立隨身情緒急救包，健康地照顧自己



第四站 行 情緒表達

說出來、不傷人也不委屈自己，讓情緒成為溝通橋樑

家長對話攻略——孩子不說話時怎麼辦？

× 這樣說，孩子會更關閉

- × 「就這點小事，有什麼好難過的！」
- × 「你看看別人，哪有你這麼脆弱！」
- × 「是不是我哪裡做不好，你才這樣？」
- × 孩子還沒說完，立刻給建議、解決問題

✓ 這樣說，孩子願意開口

- ♥ 「我不評判你，只是想多了解你。」
- ♥ 「你的感受是真的，我相信你。」
- ♥ 「你願意跟我說這些，謝謝你。」
- ♥ 「不管發生什麼，我都在這裡陪你。」

孩子有狀況怎麼辦？

- ① 保持冷靜，用「好奇、不批判」態度先聽孩子說
- ② 主動陪孩子找可求助的大人（輔導老師、信任親友）
- ③ 有自傷跡象請立即聯繫學校輔導處或撥打以下專線

1925

安心專線 (24H)

1980

青少年專線