

# 孩子生氣爆炸怎麼辦？情緒紅綠燈引導孩子度過情緒風暴（含學習單分享）

「你希望英文老師不要全部都說英文，可以講一句、翻譯一句，那除了亂丟文具這個方式，你還可以怎麼做？」在班級上，學生有時不知如何處理情緒時，總是將情緒發洩在他人身上。但當班上孩子情緒不穩定，總是用情緒解決問題怎麼辦？文中，羊羊老師分享情緒紅綠燈引導孩子度過情緒風暴。

- 文 羊羊老師 羊羊老師の魔法教室 2022-11-02 10:23更新：2022-11-17 05:45
- <https://flipedu.parenting.com.tw/article/007756>

## 本文重點摘要

- 「情緒紅綠燈」引導孩子度過情緒風暴
- 提醒孩子情緒並非解決問題的一切
- 回到臺北第二年，遇到了許多情緒行為障礙的學生，他們都有一些共同點，最常見的便是生氣爆炸。
- 所謂的生氣爆炸，是指他們會在生氣的巔峰期做出攻擊他人、傷害自己、破壞物品、逃離現場或發出劇烈噪音等具有危害性的舉動。
- 而《暫停情緒風暴》這本書，詳實地記載了孩子生氣的階段與大人應對的方法，我參考並加入自己的經驗做成以下較具，希望未來在學生又失控時，能見招拆招：  
[點我](#)

		發生了什麼事？ 我的想法、心情、身體反應是_____。
黃燈		我這麼做，是因為我希望_____。
		除了這個方式，我還可以_____。
		我現在是在對_____生氣。
橘燈		我相信以我的能力， 我應該能夠做到_____。
		我先讓自己休息， 做點其它_____的事情好了。
紅燈		你懂我的感受， 所以我答應你一件事_____。
綠燈		平靜下來了， 我是怎麼做到的？

## 「情緒紅綠燈」引導孩子度過情緒風暴

### 教學時機

除了情緒紅燈期，其它時候皆可教學。

### 理論及教學流程

#### 1. 黃燈期

- 愛心：表示心情，帶孩子命名情緒。
- 問號：表示提問，帶孩子釐清目的。
- 天秤：表示衡量，帶孩子選擇方法。

#### 2. 橘燈期

- 瞄準：為了讓孩子設定界線。
- 按讚：為了給孩子正向指令。

- 響鈴：為了幫孩子轉移注意。

### 3. 紅燈期

- 同意：在孩子平靜時和他約定，如果有個大人能讓你說出三個「對」，表示這個大人懂你的感受，那你就可以答應他一件事。

### 4. 綠燈期

- 驚嘆：帶孩子思考情緒歷程、收穫損失等，並決定下次想採取的策略。

## 提醒孩子情緒並非解決問題的一切

我曾經在雙語課時對一個正在邊生氣、邊潑灑文具的孩子道：「我知道你亂丟文具，是因為英文老師全部都說英文，你聽不懂，所以感到很緊張。」

「你希望英文老師不要全部都說英文，可以講一句、翻譯一句，那除了亂丟文具這個方式，你還可以怎麼做？」

他才猛然想到：「對齣，我可以舉手告訴老師啊！」可見適當的引導語，有助於提醒孩子做出適當的情緒行為。

雖然當孩子進入情緒橘燈和紅燈時，困難度一定會提升，但我還是想盡己所能，陪伴每個孩子度過每次的情緒風暴！

- 情緒紅綠燈學習單載點：[點我](#)