



圖：羊羊老師提供

- 羊羊老師の魔法教室 2022-11-02 10:23 更新：2023-03-25 17:16 文摘自：
https://flipedu.parenting.com.tw/article/007756?utm_source=Flipedu.Line&utm_medium=social&utm_campaign=cp-l4-media-007756-230407

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：



詳見附件

「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？」

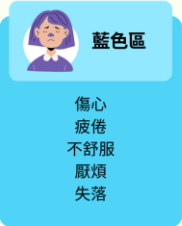



他才猛然想到：「對齣，我可以舉手告訴老師啊！」可見適當的引導語，有助於提醒孩子做出適當的情緒行為。

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！

芬蘭的情緒教育課在台灣：我們班的四色情緒

儀表板

芬蘭在 2021 年底欲將情緒教育列為基礎教育中一門獨立學科的提案討論，因為研究顯示學生的情緒調節能力改善有助學習發展。芬紛聊天把芬蘭的情緒教育課程帶到台灣，讓學生練習認識、調節情緒。

<p>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。</p> <p>處理你的情緒</p>  <p>藍色區</p> <p>傷心 疲倦 不舒服 厭煩 失落</p> <p>我提不起勁來</p> <p>那麼，我可以做什麼？</p>	<p>處理你的情緒</p>  <p>綠色區</p> <p>平靜 開心 專注 舒適 掌控之中</p> <p>我準備好了</p> <p>那麼，我可以做什麼？</p>
<p>處理你的情緒</p>  <p>黃色區</p> <p>興奮 焦慮 緊張 沮喪 困惑</p> <p>我必須小心</p> <p>那麼，我可以做什麼？</p>	<p>處理你的情緒</p>  <p>紅色區</p> <p>生氣 害怕 恐慌 想大叫 沒辦法控制</p> <p>我必須停止</p> <p>那麼，我可以做什麼？</p>

四色情緒儀表板

https://flipedu.parenting.com.tw/article/007290?rec=i2i&from_id=007140&from_index=2

文 芬紛聊天

本文重點摘要

- [步驟一、認識情緒](#)
- [步驟二、情緒調節區](#)
- [步驟三、辨別情緒](#)
- [步驟四、觀察自己的情緒變化](#)

2021 年底芬蘭教育界出現了將「情緒教育」列為基礎教育中一門獨立學科的提案討論，希望一到九年級的孩子每週都可以上一節情緒教育課程引起討論的原因是有多所赫爾辛基的小學從兩年前開始將情緒教育列入每週一次的學校課程，兩年下來的研究成果顯示不只學校的霸凌行為明顯減少，班級的向心力增強，孩子的情緒調節能力改善，並且更願意向老師傾訴困擾，尋求成人的幫助，穩定的情緒也帶來更有效的學習成果。

研究證明了：在學校教授情感和互動技能，孩子愈能理解彼此的情感並表現出同理心，學習就更有成效，而且如果在兒童階段就實施情緒教育，讓孩子成長為心理健康的成人，促進生活中的健康與幸福，將來社會也可以減少許多問題。因此，愈來愈多的芬蘭學校投入情緒教育課程中，老師們參與研習進修、設計相關課程，而且重點是不只在生活中融入，而是成為每週一節的系統性課程。

回台灣任教之後，我也開始思考要如何在班上具體實施情緒教育、如何設計課程，以下是我在六年級班上推動一系列情緒教育的教學流程。

步驟一、認識情緒

情緒教育包括命名、辨識和理解不同情緒的能力，因此進行情緒教育的第一步就是教孩子認識情緒。一組發下 52 張不同的情緒小卡，先讓孩子進行簡單的正向與負向情緒分類，有不懂意思的立即加以解釋，以生活上的例子說明，讓孩子擴充情緒詞彙，學會用正確的情緒語詞表達。

步驟二、情緒調節區

運用「情緒調節區」的概念，用藍、綠、黃、紅四個顏色分別代表不同的情緒調節區，舉例說明，再請孩子將 52 張情緒卡按照這四個情緒調節區分類，並貼在黑板上。告訴孩子，我們的情緒會因為遇到不同事情而隨時發生變化，一個懂得控制情緒的人，就是會在最短的時間內，讓自己的情緒回到平穩的綠色區域。討論分類後，將 52 張情緒小卡貼到教室佈告欄的情緒調節區，在後續課程中將延伸使用。

你今天的感覺在哪一區？



2. 認識情緒調節區

將情緒卡按照這四個情緒調節區分類。

步驟三、辨別情緒

準備十多張看圖說故事圖片，一張一張讓孩子從觀察到猜測故事情節，然後從情緒卡中找出圖片中不同角色面對不同狀況時的各種情緒，也可以討論圖片給孩子帶來的感受，透過圖片使孩子們更容易識別和理解情緒。接著設計了貼近孩子生活情境的情緒停看聽學習單，讓他們去思考狀況題中的主角如果是自己，會產生什麼樣的情緒。

再來請孩子們觀察與記錄自己一整天下來情緒的變化，什麼樣的事件會導致自己什麼樣的情緒，學習定義情緒，並練習情緒調節區的顏色分類。

教室後面佈告欄佈置好四個顏色的情緒調節區，每個孩子發下一個寫上姓名的情緒磁鐵，讓孩子習慣在生活中隨時觀察自己的情緒變化，將磁鐵移動到不同的情緒調節區，此情緒調節區亦會在後續教導孩子如何調節情緒時使用



情緒教育課程才進行到第二節課，發現孩子們會使用的情緒詞彙明顯變多了，也有孩子拿著三張情緒卡在科任課中間下課，教室沒人時來找我，告訴我家裡發生的事情，還有他的情緒變化，尋求我的幫助。

許多孩子會開始觀察自己的情緒，去移動磁鐵表達情緒的變化，例如一個孩子在和別人發生爭執後將磁鐵移到紅色區，我立刻過去了解狀況；還有另一個安靜內向的孩子，原本把磁鐵放在綠色區，科任老師一通電話打來要他過去補寫功課，他要離開教室前還先過去把磁鐵移到了藍色區。孩子們這些小小的改變都成為了老師繼續推行課程的動力。

學習情緒教育是長遠且重要的過程，**認識與辨別情緒，正是情緒教育的第一步，情緒教育是需要循序漸進練習的**，接下來的課程中，重點將放在如何運用情緒調節區，進一步引導孩子面對、表達與處理情緒。

萬用情緒參考表

☆正面情緒

快樂	驚喜	狂喜	甜蜜
感激	期待	充實	放鬆
滿足	幸福	著迷	感動
興奮	痛快	滿意	平靜
安心	自豪	舒服	陶醉
希望	暢快	知足	充滿鬥志

☆負面情緒

失望	委屈	悲傷	不安
害怕	恐懼	挫折	嫉妒
抓狂	尷尬	愧疚	震驚
丟臉	無奈	驚訝	緊張
擔心	疲憊	孤單	生氣
憤怒	驚慌	煩悶	矛盾
後悔	懷疑	討厭	羨慕