

抓狂總動員

國小學童負向情緒人際行為
的「比較」正向處理策略



蔡百祥

臨床心理師



蔡百祥 臨床心理師

baisean.psy@gmail.com

line ID: psytsai



臨床心理師（國家高考及格）
高雄長庚/高雄凱旋醫院受訓
國立中正大學臨床心理所
私立輔仁大學心理系



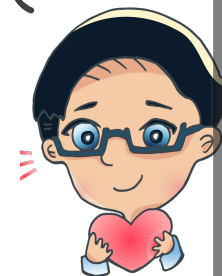
過去經歷
衛福部兒少保護中心（高醫）
汐止國泰醫院（教學醫院）
多所診所、社福機構心理師
新北市臨床心理師理事



現任
童伴心理治療所 所長
擁抱心理諮商所 合作心理師
小白蔡心有限公司 創辦人



學齡(前)兒童心理學、心理評估與心理治療、
特殊兒童早療、兒童情緒行為問題處理、遊戲治療、
親職倦怠議題、伴侶外遇之罪惡或關係修復



心理師蔡百祥： 比起 ADHD 的挫折，和父母的關係更讓我沉重



智力測驗

攻擊性玩具

白袍
(很少穿)

專業書
(偶爾偷翻)

測驗工具
(正版的喔)

筆電
(很多自製教具)

彩色筆與紙

各式玩具們

貼紙
(送給小兒用)

腦袋
(所有東西
最重要的)

各式餅乾
(給小兒與
自己吃)

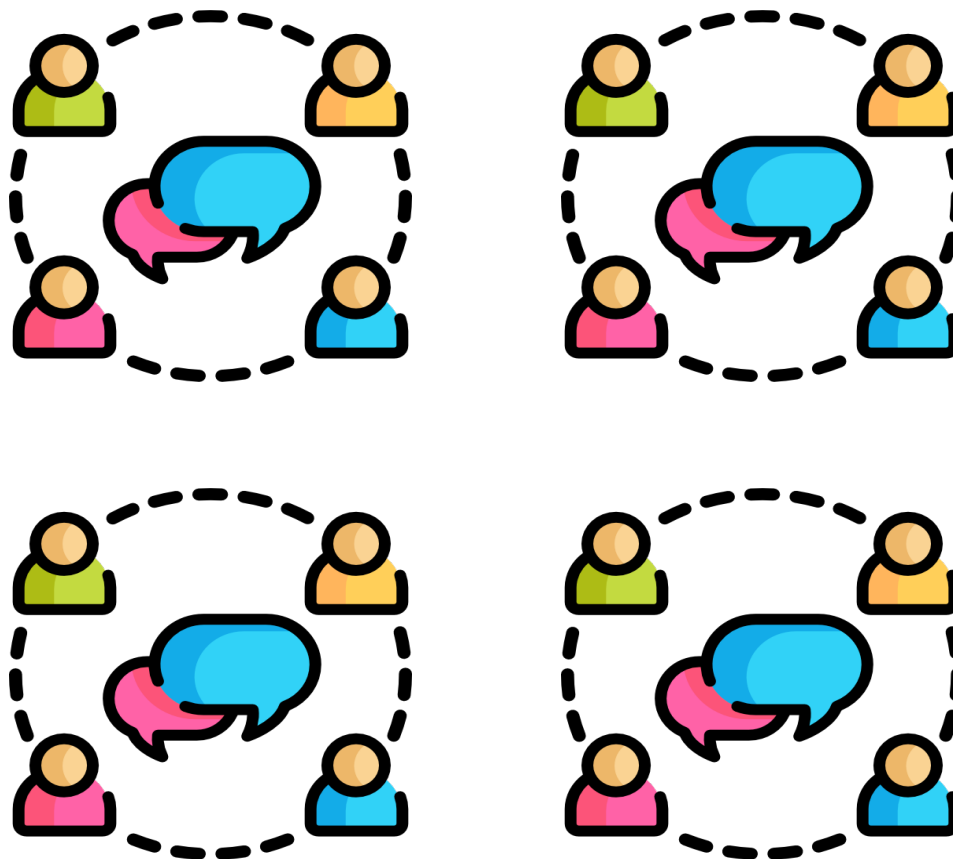
各式桌遊
(給小兒
與自己玩)

各式繪本

方便動作
的褲子



暖身分組



夥伴背景

歡迎
拍照

錄影
直播

會有
休息

情緒障礙的種類

依行為表現分類



對外發洩型 (Acting-out)

常出現打架、憤怒、罵人等攻擊行為。



內向退縮型 (Withdrawn)

過分安靜、退縮、缺乏自信、被動、情緒低落等。



自我防禦型 (Defensive)

愛撒謊、欺騙、逃避工作、不負責任、逃家、逃學等。



人格瓦解型 (Disorganized)

與現實脫節、行為脫序。



有煩心找蔡心

世界上沒有所謂的「壞孩子」

只有生氣的、受傷的、疲累的、困惑的、
衝動的、受到驚嚇的孩子，
他們只能用他們知道的方式
來表達自己的情緒。



一般來說，常有負向情緒人際行為的原因

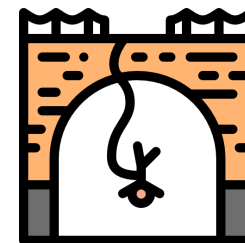
1. 衝動控制/反抗權威



2. 情緒起伏大



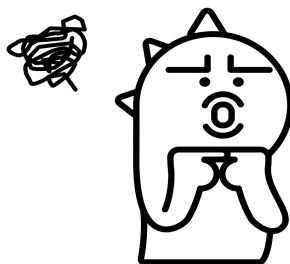
3. 問題解決能力弱



4. 整潔度



5. 心理困境或煩惱



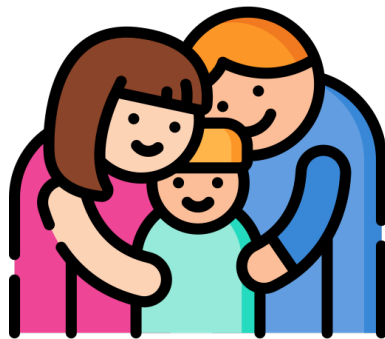
6. 社交技巧/人際



影響孩子情緒的三大外在因子



成績
表現



家庭
關係



人際
適應

情緒行為議題背後的心理困境



挫折



低安全感



不信任



缺乏自我價值



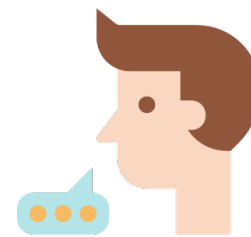
渴望被愛



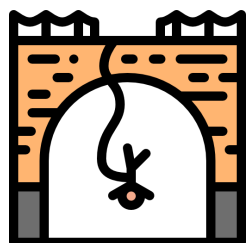
自我挫敗



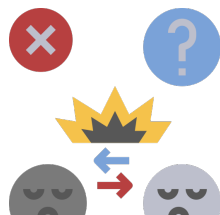
愛面子



光說不練



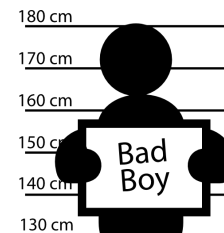
無聊與刺激



比較議題



被排除感



偏差行為

使用好行為紀錄單

N

的好行為紀錄單

8/9(-) ~ 8/14(五)

	一	二	三	四	五
1. 遊戲時間 (5-10分)	玩神奇寶貝卡。 1. 你很快樂地玩。 2. 你很快樂地玩。 3. 你要玩很久了。 4. 你覺得好玩。 5. 你覺得好玩。	玩神奇寶貝卡。 1. 你很快樂地玩。 2. 你很快樂地玩。 3. 你要玩很久了。 4. 你覺得好玩。 5. 你覺得好玩。	玩神奇寶貝卡。 1. 你很快樂地玩。 2. 你很快樂地玩。 3. 你要玩很久了。 4. 你覺得好玩。 5. 你覺得好玩。	喬治玩偶是小Baby。 玩Baby出遊戲。	
2. 正向的人格特質	1. 勇敢克服困難。 2. 勇敢克服困難。 3. 勇敢克服困難。 4. 勇敢克服困難。 5. 勇敢克服困難。	1. 想吃冰但怕吃。 2. 想吃冰但怕吃。 3. 想吃冰但怕吃。 4. 想吃冰但怕吃。 5. 想吃冰但怕吃。	1. 能尊重爸爸。 2. 能尊重爸爸。 3. 能尊重爸爸。 4. 能尊重爸爸。 5. 能尊重爸爸。	1. 不想去之前。 2. 不想去之前。 3. 不想去之前。 4. 不想去之前。 5. 不想去之前。	
3. 開心/感恩的事	1. 謝謝媽媽。 2. 謝謝媽媽。 3. 謝謝媽媽。 4. 謝謝媽媽。 5. 謝謝媽媽。	1. 吃火鍋很开心。 2. 吃火鍋很开心。 3. 吃火鍋很开心。 4. 吃火鍋很开心。 5. 吃火鍋很开心。	1. 看到爸爸。 2. 看到爸爸。 3. 看到爸爸。 4. 看到爸爸。 5. 看到爸爸。	1. 看到爸爸。 2. 看到爸爸。 3. 看到爸爸。 4. 看到爸爸。 5. 看到爸爸。	

你²真的能²做到²
要²保持²信心²唷²



N

的好行為紀錄單

8/14(-) ~ 8/18(五)

	一	二	三	四	五
1. 遊戲時間 (5-10分)	把玩偶當老師。 1. 你很快樂地玩。 2. 你很快樂地玩。 3. 你要玩很久了。 4. 你覺得好玩。 5. 你覺得好玩。	把玩偶當老師。 1. 你很快樂地玩。 2. 你很快樂地玩。 3. 你要玩很久了。 4. 你覺得好玩。 5. 你覺得好玩。	把玩偶當老師。 1. 你很快樂地玩。 2. 你很快樂地玩。 3. 你要玩很久了。 4. 你覺得好玩。 5. 你覺得好玩。	把玩偶當老師。 1. 你很快樂地玩。 2. 你很快樂地玩。 3. 你要玩很久了。 4. 你覺得好玩。 5. 你覺得好玩。	把玩偶當老師。 1. 你很快樂地玩。 2. 你很快樂地玩。 3. 你要玩很久了。 4. 你覺得好玩。 5. 你覺得好玩。
2. 正向的人格特質	1. 勇敢克服困難。 2. 勇敢克服困難。 3. 勇敢克服困難。 4. 勇敢克服困難。 5. 勇敢克服困難。	1. 勇敢克服困難。 2. 勇敢克服困難。 3. 勇敢克服困難。 4. 勇敢克服困難。 5. 勇敢克服困難。	1. 勇敢克服困難。 2. 勇敢克服困難。 3. 勇敢克服困難。 4. 勇敢克服困難。 5. 勇敢克服困難。	1. 勇敢克服困難。 2. 勇敢克服困難。 3. 勇敢克服困難。 4. 勇敢克服困難。 5. 勇敢克服困難。	1. 勇敢克服困難。 2. 勇敢克服困難。 3. 勇敢克服困難。 4. 勇敢克服困難。 5. 勇敢克服困難。
3. 開心/感恩的事	1. 謝謝媽媽。 2. 謝謝媽媽。 3. 謝謝媽媽。 4. 謝謝媽媽。 5. 謝謝媽媽。	1. 吃火鍋很开心。 2. 吃火鍋很开心。 3. 吃火鍋很开心。 4. 吃火鍋很开心。 5. 吃火鍋很开心。	1. 看到爸爸。 2. 看到爸爸。 3. 看到爸爸。 4. 看到爸爸。 5. 看到爸爸。	1. 看到爸爸。 2. 看到爸爸。 3. 看到爸爸。 4. 看到爸爸。 5. 看到爸爸。	1. 看到爸爸。 2. 看到爸爸。 3. 看到爸爸。 4. 看到爸爸。 5. 看到爸爸。

你²真的能²做到²
要²保持²信心²唷²



詳細說明
下載連結



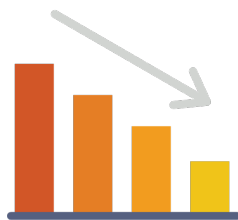
當孩子在學校作業有困難時…



無法準時
完成作業



給予額外的時間
完成作業



一開始很認真
但作業品質
逐漸下降



縮短作業的
長度，或分成
好幾部分



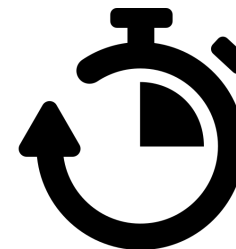
難以跟隨
指導語



搭配文字及
口語指導



粗心錯誤

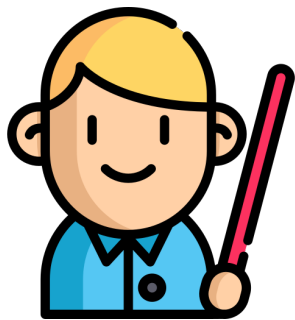


固定在交作
業前花五分
鐘檢查

當孩子在課堂中容易分心時…



跟不上課堂內的討論



以問問題的方式
鼓勵學生參與
補救教學



抱怨課程「無聊」



讓學生多參與
課堂內容



容易被外在刺激影響



將學生座位安排在前排；
發明與學生間的小暗號
以提醒學生專心

當孩子出現干擾行為時...



做出各種
「求關注」行為



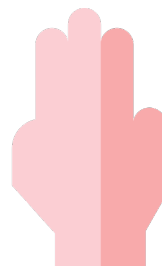
將座位安排
在品行正向
良好的同學旁



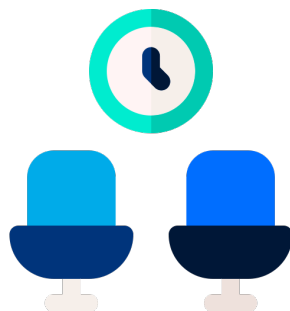
大聲說出答案
或干擾他人



只在學生有
舉手並且被
點到的時候
才回應其答案



觸碰其他
學生



拉開課桌間
的距離



對處罰無感
或不回應



重新建立關係
並實行代幣獎
勵機制



需要更長期的
行為監控



與學生建立行
為表現的「約定」
或每周將其表現
狀況回報父母

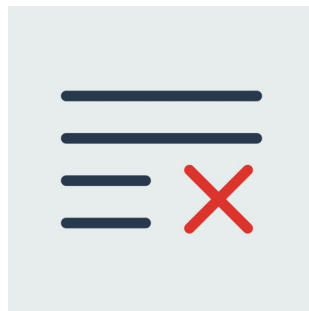
當孩子在組織能力有困難時…



無法好好閱讀文章



協助學生以段落、
畫重點等方式
將內容做分段



無法正確地完成作業



指派完成作業的小幫手
彼此確認作業的正確性



弄丟課本或文具等



讓學生多留一份
教科書在家裡

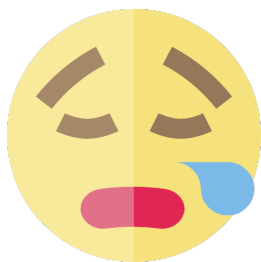
當孩子出現過動行為時…



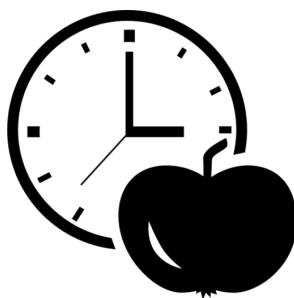
動來動去、
時常離開位置



指派學生跑腿
或允許學生在
操作活動時可以站著



在長時間的課堂中
無法專注



在課堂中安排
短暫的休息時間

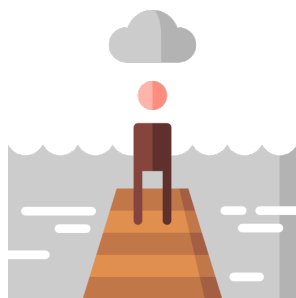


敲桌子、踢椅腳
或發出各種聲音



允許學生使用特定玩具
釋放過剩的精力

當孩子在社交上有困難時…



看起來孤單或退縮



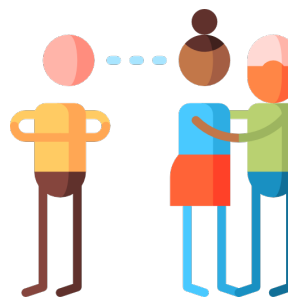
老師引導小組活動
來促進同儕互動



容易感到挫折



時常強調學生的
優點及做到的事



難以與他人合作



鼓勵合作學習
獎勵良好的
小組表現

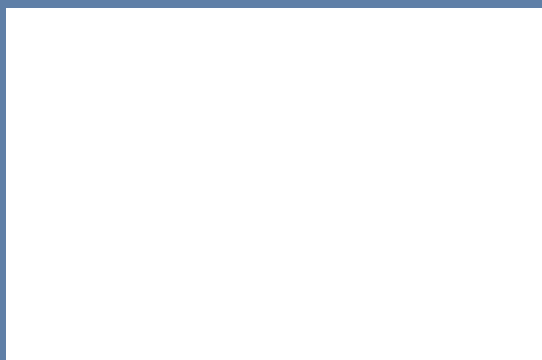


不被同儕尊重

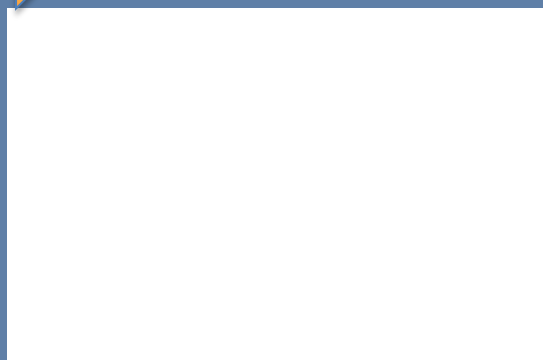


在同學面前稱讚
孩子的優點

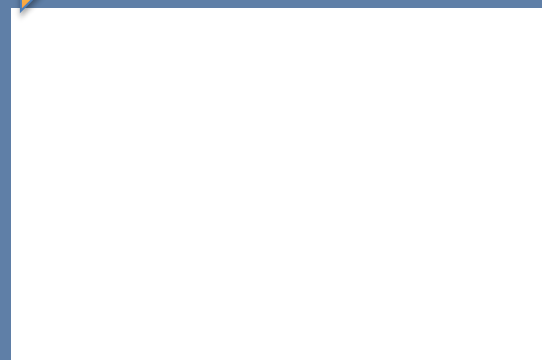
2. 問題 前因需求



1. 情緒行為 問題



3. 問題 導致結果



1. 孩子有自覺？
2. 如何改善？
3. 有不良示範？
4. 家庭關係差？

1. 孩子有自覺？
2. 強度 (0-10)
3. 替代行為



新的後果
(有效/練習)



兒童情緒自我調適的方向

1. 有情緒時

外在與內在



2. 辨識情緒

知道自己有情緒

3. 接納情緒

有情緒沒關係



4. 處理情緒

四大方向



表達情緒

我訊息表達

抒發情緒

許多不同方法

自我安慰

說點鼓勵的話

問題解決

找方法不再卡住



但問題是…





然而，當你教孩子時…

你以為孩子的反應



畢恭畢敬，老師/
父母教誨是聖旨

謝謝老師/父母
我會好好做人



我知道錯了，
我再也不敢了

實際上孩子的反應

哈哈，我沒聽
到你在講什麼

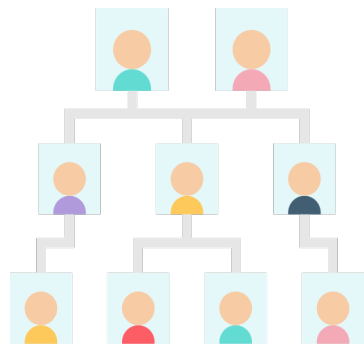


這個 XXX 還以
為他能管我嗎

這是什麼鬼話？
聽老古板在 XXX



家族治療



1. 調整家庭動力，改變家庭氣氛

親職治療



3. 指導家長技巧來改善與孩子的互動

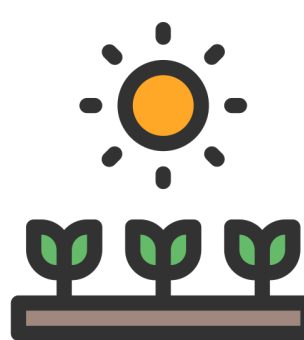
四種常見治療模式

蔡百祥 x ADHD
兒童 x 臨床心理師



個別治療

2. 個別遊戲治療，改善孩子的情緒



特殊教育

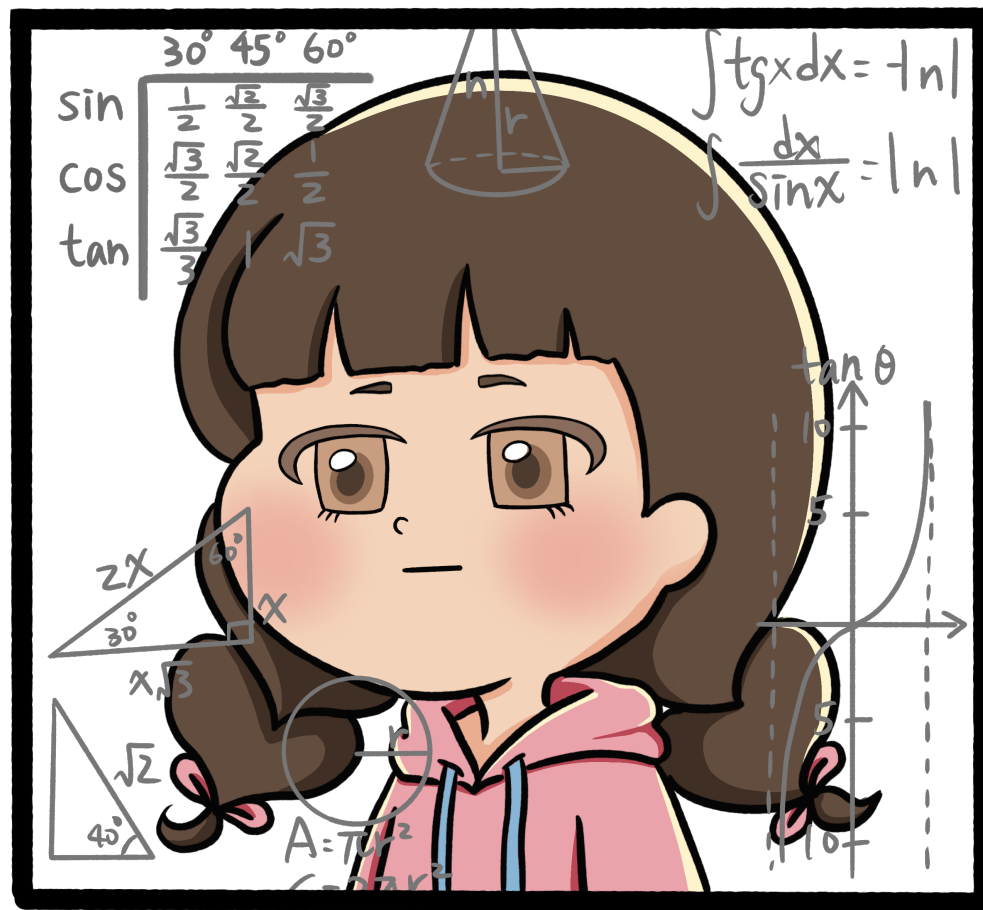
4. 加強練習孩子的學習與適應能力

找心理師做遊戲治療好惹？



蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

問題在…遊戲治療太「高深莫測」



依附關係風格 × 行為學派技術之遊戲治療

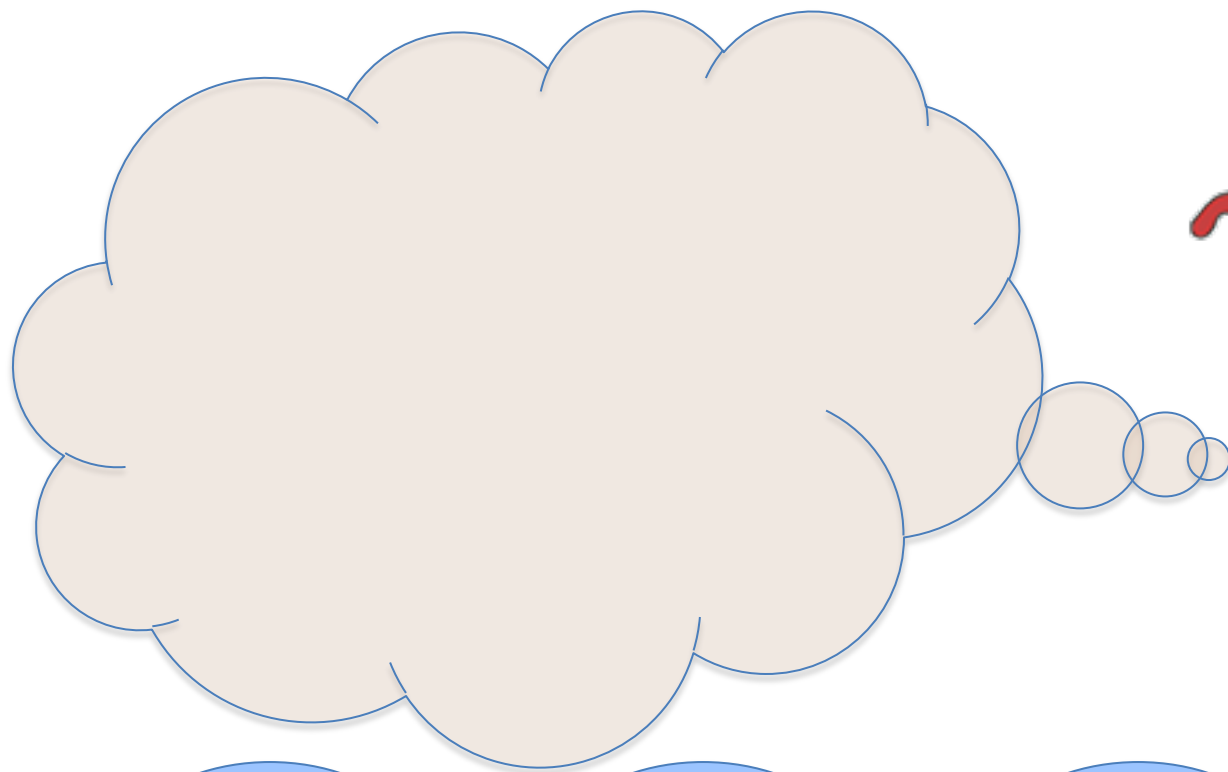
正向遊戲 親職教養

1. 特別時間
2. 正向親職/情緒處理技巧
3. 管教練習



蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD × 情緒行為 × 人際互動

平常可以先做的事：孩子是怎麼想我的？



我的
語氣

我的
態度

我公
平嗎

可溝
通嗎

心理/老師/家長的角色：示範給孩子看

不要
飆罵

你是
範本

溫和
堅定

改變
父母

需要
幫助

他受
傷了



以身
作則

關係
是
核心



你說話的方式最後會變成 孩子內心對自己的聲音



搞定孩子前需要...

教師自我效能模組-自我調適-挑戰破解



當 我 感 到 ...

我 需 要 ...

不 知 所 措



讓 自 己 緩 一 緩



壓 力 大

專 注 讓 自 己 放 鬆

焦 慮



練 習 因 應 方 式



難 過

好 好 照 顧 自 己

生 氣



找 到 正 向 的 抒 發 出 口

耗 竭



休 息 、 充 電

心 碎



心 疼 自 己 、 同 理 自 己

煩 惱



給 自 己 一 些 時 間

孤 單

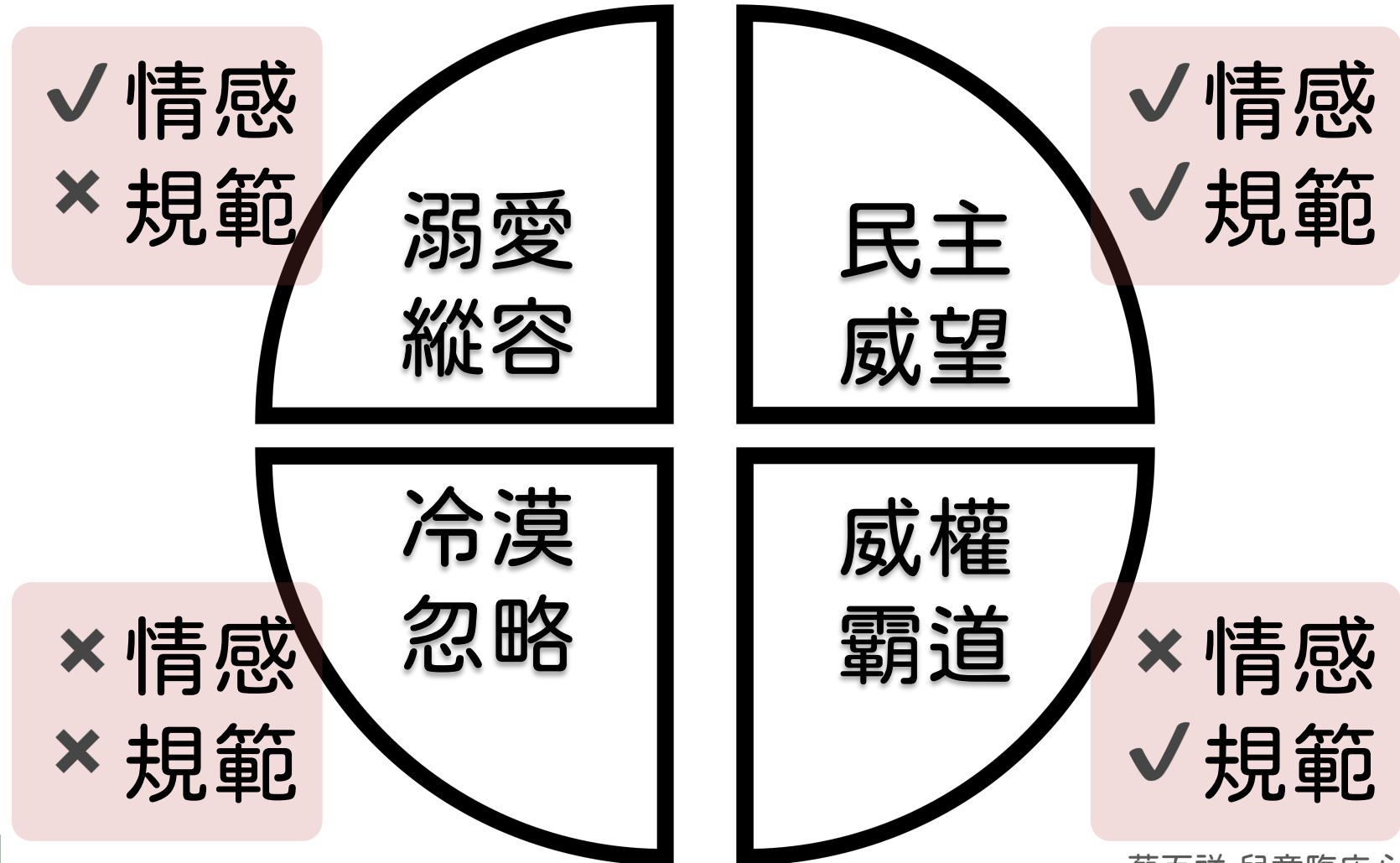


向 他 人 尋 求 支 持



有煩心找蔡心

家庭親職教養/師生互動風格



能先做的事情：孩子想到你會...



開心



興奮



滿足



信任



親密



愛

孩子的情緒杯

想像一下，每個孩子都有一個情緒的杯子需要被**感情、愛、安全感、注意力**等填滿。
有些孩子的杯子大部分的時間都是滿的，或者他們知道能填充自己杯子的好方法；
但是大部分的孩子在杯子快要空的時候會感到有點緊張。

當杯子空掉時，孩子可能的因應方式：

- 從別人那裡偷
- 出現偏差行為來引起你的注意，並向你表示他的杯子需要被重新填充
- 杯子像無底洞一樣，不斷尋求填充
- 迫切尋求填充，或者強力拒絕它們
- 當杯子「見底」時，會有違反規矩的行為
- 認為需要透過戰鬥或競爭才能得到填充

什麼東西會把杯子填滿：

- 遊戲
- 友誼
- 一對一的時間
- 愛與歸屬
- 連結
- 成功經驗
- 可以做自己喜歡或自己選擇做的事



什麼東西會讓杯子變空：

- 壓力和緊繃
- 被同儕拒絕
- 孤獨
- 喝斥和處罰
- 失敗經驗
- 疲勞
- 被強迫做某件事或做自己不喜歡的事



與孩子建立關係的三十種小方法

1. 說笑話或有趣的事讓關係更輕鬆。
2. 花10分鐘與孩子玩「傳接球遊戲」。
3. 與孩子一同去空曠的地方放風箏。
4. 與孩子一起看一部勵志的影片或是電影。
5. 每周至少一次邀請孩子一起做家事。
6. 印出您與孩子的照片，並將它們裝飾或是裱框起來。
7. 當孩子完成今日作業後，可以與孩子一起玩樂、放鬆心情。
8. 與孩子分享今天你們所經歷的事情，好消息或壞消息都可以。
9. 每天與孩子做一些戶外活動，例如：散步、騎自行車、打籃球等。
10. 一起步行到家裡附近的公園、餐廳等等，並珍惜彼此相處的時光。



11. 安排與孩子「單獨約會」，讓孩子選擇想做的事，例如：去打球、爬山、看電影等。
12. 利用時間，與孩子共同閱讀一本書，可以是孩子有興趣的繪本等。
13. 每周至少一次一起與孩子觀看你們都喜愛的電視節目或是電影。
14. 鼓勵孩子睡前與你一起寫日記或塗鴉，紀錄今天所發生的事物。
15. 協助與提醒孩子做一些應該要做的事情，例如：睡前整理書包。
16. 花時間與孩子聊天、談心，可以聊運動、朋友等等。
17. 當孩子起床時，給他們一個擁抱或讚美。
18. 了解孩子的生活、感受與想法。
19. 寫一些鼓勵或溫馨小語給孩子。
20. 花時間與孩子玩一些簡單的遊戲。



21. 鼓勵孩子與朋友之間建立良好關係，例如：鼓勵他們關心彼此、花時間相處等。
22. 當孩子要上床睡覺前，告訴他們一些勵志小語，並確保他們有聽進去。
23. 一起寫卡片給他人，例如：聖誕老公公、親戚、朋友。
24. 鼓勵孩子每天至少做一件有意義、正向或善良的事情。
25. 時常不吝嗇地告訴孩子一些正向、鼓舞及溫暖的話。
26. 與孩子分享你喜歡的照片或是你們過去的回憶。
27. 與孩子一起傳遞愛，幫助那些更需要幫助的人。
28. 詢問您的孩子喜歡聽什麼音樂並一起欣賞。
29. 與孩子一起玩益智遊戲，例如：拼拼圖。
30. 每天與孩子互相說感謝對方的話。



關心孩子的三十句問話

<關於學校生活>

1. 今天在學校有發生什麼有趣的事情嗎？
2. 你最喜歡哪堂課？同學/老師/自己說了什麼或做了什麼？
3. 你在學校都跟哪些同學玩？一起玩了什麼？
4. 你有哪些好朋友？你們會一起做什麼？或一起分享什麼？
5. 自己或他人做出什麼樣的表現會讓你覺得彼此是「好朋友」？
6. 你最喜歡學校裡的什麼？遊樂器材、球場、圍牆外裝飾……？
7. 假如你是一位老師，你在上課時想要制定什麼班規？
8. 假如你是一位老師，你想要帶同學們上什麼樣的課？



<關於孩子自己>

9. 你今天有做什麼對他人有禮貌、對他人友善的事情嗎？
10. 你最驕傲的事情是什麼？
11. 你最感謝的事情是什麼？
12. 你最擅長的事情是什麼？
13. 你這陣子/這個月/這週最想期待什麼？
14. 如果你與你的家人能讓世界變好，你們能一起做什麼？
15. 如果有超能力，你最想要哪一種？
16. 如果只能擁有一個玩具，你最想要的是哪一個？
17. 如果你是一隻動物，你想要成為什麼？為什麼？
18. 如果你可以決定自己是幾歲，你希望自己是幾歲？為什麼？
19. 你最喜歡一年中哪一個節日？
20. 如果你可以是一個卡通/電影/漫畫人物，那你想成為誰？
21. 你最喜歡看的書是什麼？
22. 你最喜歡吃的東西是什麼？
23. 想一想，有什麼事情會讓你感到開心/難過/生氣？
24. 想一想，在你難過或心情不好時，自己做什麼、或是他人陪你做什麼，會讓你心情好一些？
25. 接下來我們還有一些獨處的時間，你會想要做什麼？我陪你一起！



<關於家庭>

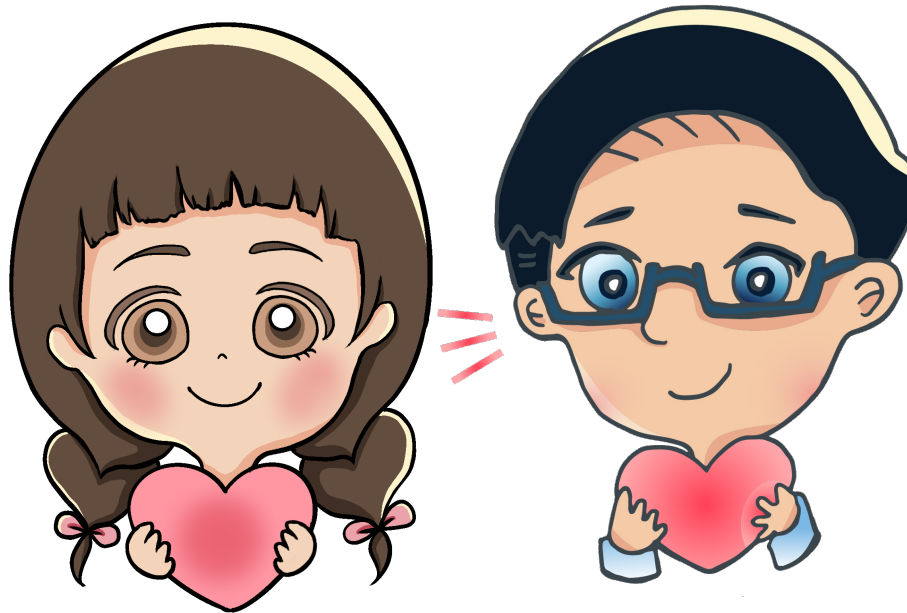
26. 你最喜歡與你家人一起做什麼？
27. 你喜歡哪些家庭成員？為什麼？
28. 你最喜歡家裡的哪一個房間？哪一個擺設？
29. 如果可以為家裡做一些佈置，你會想做什麼？
30. 你覺得我們可以做什麼或說什麼話讓家人變得更喜歡彼此？



每天一點一滴的關心，孩子都能
感受到爸拔與媽咪對他的愛喔！



大人要變得 PLACE一些!



有趣

playful

有愛

loving

接納

Accepting

好奇

Curious

同理

Empathic

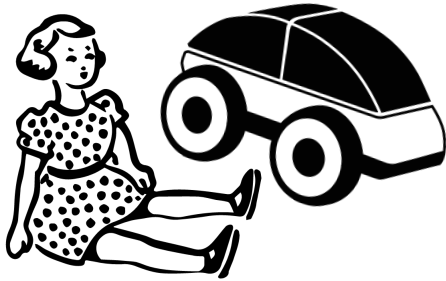
孩子不會告訴你：
「我今天過得不好，我們可以聊聊嗎？」

他們會說的是：
「你能陪我玩嗎？」

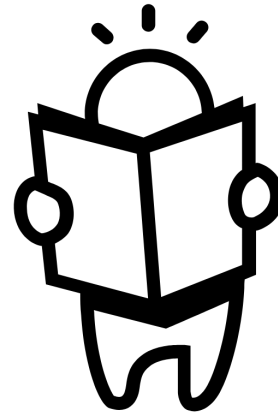


孩子的表達方式跟成人是不一樣的。多看幾次這段文字，會很受用的。

遊戲素材的三位一體



各式玩具



繪本書籍



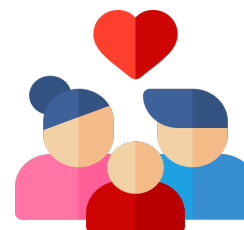
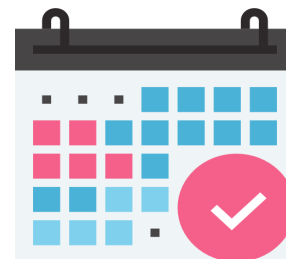
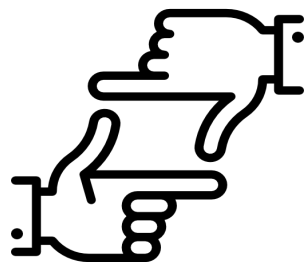
桌遊卡牌

遊戲互動

蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動



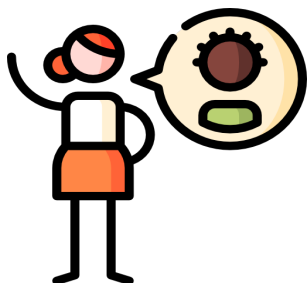
兒童遊戲之陪伴原則



兒童遊戲陪伴技巧



具體稱讚



行為描述



回應



模仿



熱忱

五要
三不

批評



指導



提問



四招協助提升孩子的情商

• 允許孩子談論他們的感受

孩子需要能夠安心地談論他們的情緒，
不用害怕被評價或指責。

如此一來，他們才能學會認識自己的
情緒、發展同理心以及其他溝通技巧。

• 示範問題解決技巧

當孩子經驗到負面的情緒感受時，
是和他們討論往後遇到相似的情緒時
可以怎麼辦的好時機。

• 一起唸故事

閱讀虛構角色的故事可以協助孩子發
展同理心和對事物的理解。

讓孩子試著思考故事中角色的感受，
並鼓勵孩子與自己的經驗做連結。

• 與孩子談論你的感受

誠實地讓孩子知道你何時會感到生氣、
害怕與孤單，同時也是在允許孩子擁
有他們的情緒。



一個「生氣」的孩子 需要聽到的是……



- 你在，而且不會離開。
- 你希望他能過得好。
- 你知道這一切都好艱難。
- 在這些艱難的時候，你會陪著他。
- 你會接納他的人，要調整的只是行為。
- 未來他是可以學會情緒調適技巧。
- 你想要陪在他身邊，就算他感覺很糟的時候也一樣。



孩子對立反抗衝突的當下…

蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動



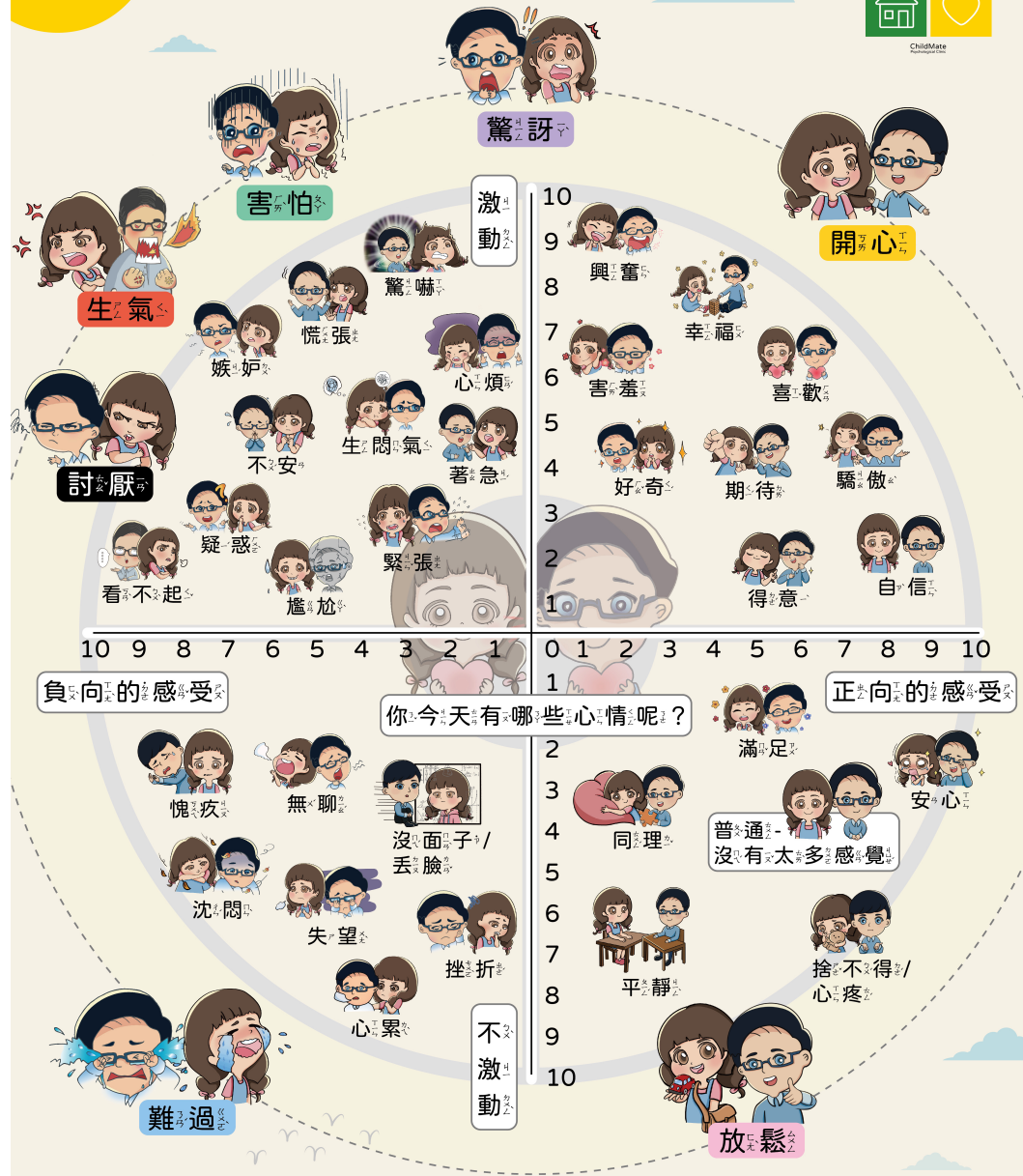
同理並
找共識

那我們
緩一緩

第三方
介入

事後
討論

情緒童伴圓



索取網址



我的心情

25個基本情緒卡

X

四種情商技巧

我決定



▶ ADHD的蔡心
蔡百祥臨床心理師

▶ 聯手插畫
棠羊 x ALi

共讀情緒卡，提高孩子的情緒辨識與調適力，讓孩子成為高EQ小孩



詳細介紹
購買資訊



蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動



忍_ㄣ耐_ㄣ一_ㄣ下_ㄣ

抒_ㄕ發_ㄕ心_ㄣ情_ㄣ



轉_ㄘ移_ㄘ注_ㄘ意_ㄘ

解_ㄍ決_ㄍ問_ㄣ題_ㄣ



忍_ㄣ耐_ㄣ一_ㄣ下_ㄣ：

◆ 可_ㄣ以_ㄣ跟_ㄣ自_ㄣ己_ㄣ說_ㄣ

1. 盡_ㄣ量_ㄣ冷_ㄣ靜_ㄣ一_ㄣ下_ㄣ， 我_ㄣ可_ㄣ以_ㄣ的_ㄣ
2. 還_ㄣ是_ㄣ不_ㄣ要_ㄣ都_ㄣ怪_ㄣ別_ㄣ人_ㄣ好_ㄣ了_ㄣ？
3. 等_ㄣ一_ㄣ下_ㄣ下_ㄣ， 壞_ㄣ心_ㄣ情_ㄣ就_ㄣ過_ㄣ去_ㄣ囉_ㄣ！
4. 可_ㄣ以_ㄣ生_ㄣ氣_ㄣ， 但_ㄣ不_ㄣ要_ㄣ打_ㄣ人_ㄣ或_ㄣ用_ㄣ壞_ㄣ東_ㄣ西_ㄣ！
5. 沒_ㄣ關_ㄣ係_ㄣ！
我_ㄣ是_ㄣ個_ㄣ好_ㄣ棒_ㄣ的_ㄣ孩_ㄣ子_ㄣ， 我_ㄣ做_ㄣ得_ㄣ到_ㄣ
6. 別_ㄣ人_ㄣ可_ㄣ能_ㄣ不_ㄣ是_ㄣ故_ㄣ意_ㄣ的_ㄣ啦_ㄣ！
7. 我_ㄣ去_ㄣ想_ㄣ方_ㄣ法_ㄣ來_ㄣ解_ㄣ決_ㄣ
8. 算_ㄣ了_ㄣ啦_ㄣ！
這_ㄣ事_ㄣ情_ㄣ不_ㄣ用_ㄣ反_ㄣ應_ㄣ這_ㄣ麼_ㄣ大_ㄣ
9. _____
(自_ㄣ己_ㄣ的_ㄣ獨_ㄣ門_ㄣ方_ㄣ法_ㄣ！)

轉_ㄘ移_ㄘ注_ㄘ意_ㄘ：

1. 在_ㄣ心_ㄣ裡_ㄣ想_ㄣ好_ㄣ笑_ㄣ的_ㄣ事_ㄣ情_ㄣ
2. 想_ㄣ想_ㄣ超_ㄣ級_ㄣ英_ㄣ雄_ㄣ會_ㄣ怎_ㄣ麼_ㄣ做_ㄣ
3. 在_ㄣ心_ㄣ裡_ㄣ從_ㄣ1_ㄣ數_ㄣ到_ㄣ30_ㄣ， 再_ㄣ從_ㄣ30_ㄣ數_ㄣ到_ㄣ1
4. 閉_ㄣ上_ㄣ眼_ㄣ睛_ㄣ， 仔_ㄣ細_ㄣ有_ㄣ沒_ㄣ有_ㄣ聽_ㄣ到_ㄣ什_ㄣ麼_ㄣ聲_ㄣ音_ㄣ呢_ㄣ？
5. 我_ㄣ先_ㄣ去_ㄣ洗_ㄣ個_ㄣ臉_ㄣ、 上_ㄣ個_ㄣ廁_ㄣ所_ㄣ
6. 想_ㄣ像_ㄣ正_ㄣ要_ㄣ從_ㄣ溜_ㄣ滑_ㄣ梯_ㄣ滑_ㄣ下_ㄣ來_ㄣ！
好_ㄣ好_ㄣ玩_ㄣ啊_ㄣ！
7. 不_ㄣ然_ㄣ等_ㄣ等_ㄣ去_ㄣ吃_ㄣ個_ㄣ點_ㄣ心_ㄣ好_ㄣ了_ㄣ！
8. 跑_ㄣ步_ㄣ運_ㄣ動_ㄣ、 跳_ㄣ一_ㄣ跳_ㄣ呢_ㄣ？
9. _____
(自_ㄣ己_ㄣ的_ㄣ獨_ㄣ門_ㄣ方_ㄣ法_ㄣ！)

抒_ㄕ發_ㄕ心_ㄣ情_ㄣ：

1. 大_ㄣ哭_ㄣ、 大_ㄣ叫_ㄣ
2. 唱_ㄣ唱_ㄣ喜_ㄣ歡_ㄣ的_ㄣ歌_ㄣ或_ㄣ是_ㄣ跑_ㄣ步_ㄣ運_ㄣ動_ㄣ、 跳_ㄣ一_ㄣ跳_ㄣ呢_ㄣ？
3. 跟_ㄣ好_ㄣ朋_ㄣ友_ㄣ說_ㄣ說_ㄣ
4. 深_ㄣ呼_ㄣ吸_ㄣ 30 次
5. 在_ㄣ心_ㄣ裡_ㄣ偷_ㄣ罵_ㄣ回_ㄣ去_ㄣ
6. 抱_ㄣ抱_ㄣ家_ㄣ人_ㄣ
7. 玩_ㄣ喜_ㄣ歡_ㄣ的_ㄣ玩_ㄣ具_ㄣ、 看_ㄣ喜_ㄣ歡_ㄣ的_ㄣ漫_ㄣ畫_ㄣ
8. 能_ㄣ換_ㄣ個_ㄣ角_ㄣ度_ㄣ想_ㄣ一_ㄣ想_ㄣ這_ㄣ件_ㄣ事_ㄣ嗎_ㄣ？
9. _____
(自_ㄣ己_ㄣ的_ㄣ獨_ㄣ門_ㄣ方_ㄣ法_ㄣ！)

問_ㄍ題_ㄍ解_ㄍ決_ㄍ：

1. 先_ㄣ想_ㄣ想_ㄣ看_ㄣ， 為_ㄣ什_ㄣ麼_ㄣ我_ㄣ會_ㄣ有_ㄣ這_ㄣ個_ㄣ心_ㄣ情_ㄣ呢_ㄣ？
原_ㄣ因_ㄣ是_ㄣ： _____
2. 那_ㄣ我_ㄣ可_ㄣ以_ㄣ怎_ㄣ麼_ㄣ做_ㄣ來_ㄣ解_ㄣ決_ㄣ這_ㄣ件_ㄣ事_ㄣ呢_ㄣ？
方_ㄣ法_ㄣ： a. _____
方_ㄣ法_ㄣ： b. _____
方_ㄣ法_ㄣ： c. _____
3. 我_ㄣ需_ㄣ要_ㄣ找_ㄣ別_ㄣ人_ㄣ來_ㄣ幫_ㄣ忙_ㄣ嗎_ㄣ？
需_ㄣ要_ㄣ， 可_ㄣ以_ㄣ找_ㄣ誰_ㄣ _____
不_ㄣ需_ㄣ要_ㄣ， 我_ㄣ可_ㄣ以_ㄣ自_ㄣ己_ㄣ來_ㄣ
4. 去_ㄣ勇_ㄣ敢_ㄣ改_ㄣ變_ㄣ一_ㄣ下_ㄣ吧_ㄣ！

我的心情

陪孩子談情緒
很需要這個！



詳細介紹
購買資訊



蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

我的心情

25個基本情緒卡

X

四種情商技巧

我決定



▶ ADHD的蔡心
蔡百祥臨床心理師

▶ 聯手插畫
棠羊 x ALi

共讀情緒卡，提高孩子的情緒辨識與調適力，讓孩子成為高EQ小孩



詳細介紹
購買資訊



蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

練習同理、說出想法/需求與等待

🎈 你好生氣，因為…

🎈 原來是這樣，我懂了…

🎈 看你好緊張，我好捨不得…

🎈 哭得好傷心喔，感覺心情好糟…

🎈 還沒辦法弄完，你覺得好討厭…

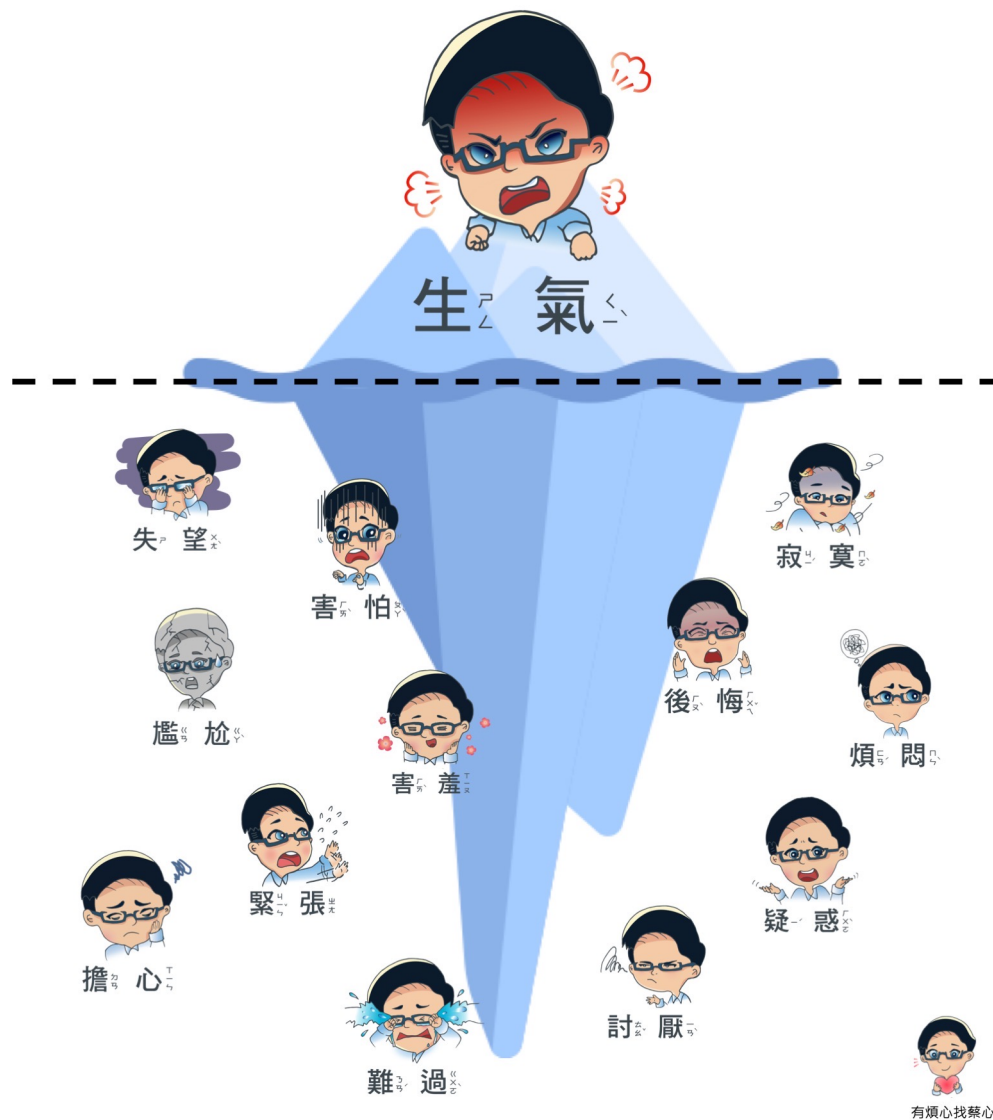
🎈 我都有看到，你好認真，試著要…



看懂生氣背後的情緒

練習覺察冰山下的隱藏需求

自我防衛、選擇表現出較剛強的情緒是我們的本能，因為我們都不想受傷。
但我們真正的需求其實藏在底下，而且常常是不願意面對或者是難以覺察的。



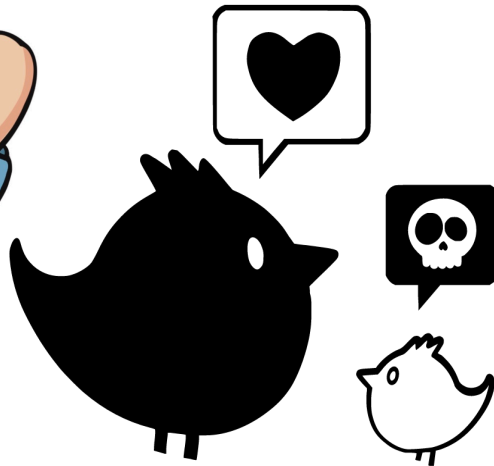
同理的說話方式：我訊息

向解釋孩子有情緒時：

- 1 發生的客觀事件
- 2 感覺
- 3 內在想法或他的期待



蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動



先等一等，孩子
比較冷靜，再講
你的期待

再來溝通、協調
或教孩子做法

1 客觀事件

你撕下了這一頁

2 感覺

那時你覺得
很有趣

3 觀點/期待

想把這頁亂
丟，你沒注意到
這樣不應該



1 客觀事件

你在地面上
扭來扭去

2 感覺

你好心煩、
感覺討厭

3 觀點/期待

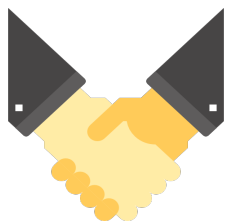
想要爸爸陪伴你，可是
爸爸沒辦法，
你不喜歡



民主威信：陪伴隔離

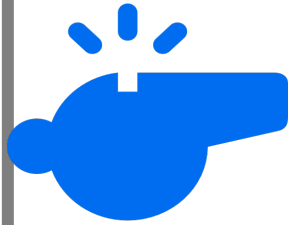


陪伴隔離(time-in)法



先有
關係
再來
操作

兒童遊戲之管教訓練



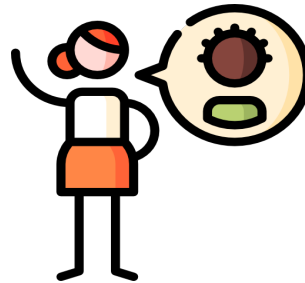
指導



提問



具體稱讚



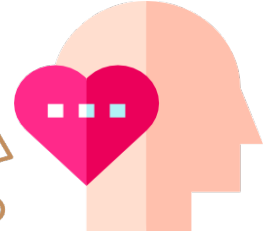
行為描述



回應



模仿



熱忱



加上隔離

七要
一不

批評



兒童情緒自我調適的方向

1. 有情緒時

外在與內在



2. 辨識情緒

知道自己有情緒

3. 接納情緒

有情緒沒關係



4. 處理情緒

四大方向



表達情緒

我訊息表達

抒發情緒

許多不同方法

自我安慰

說點鼓勵的話

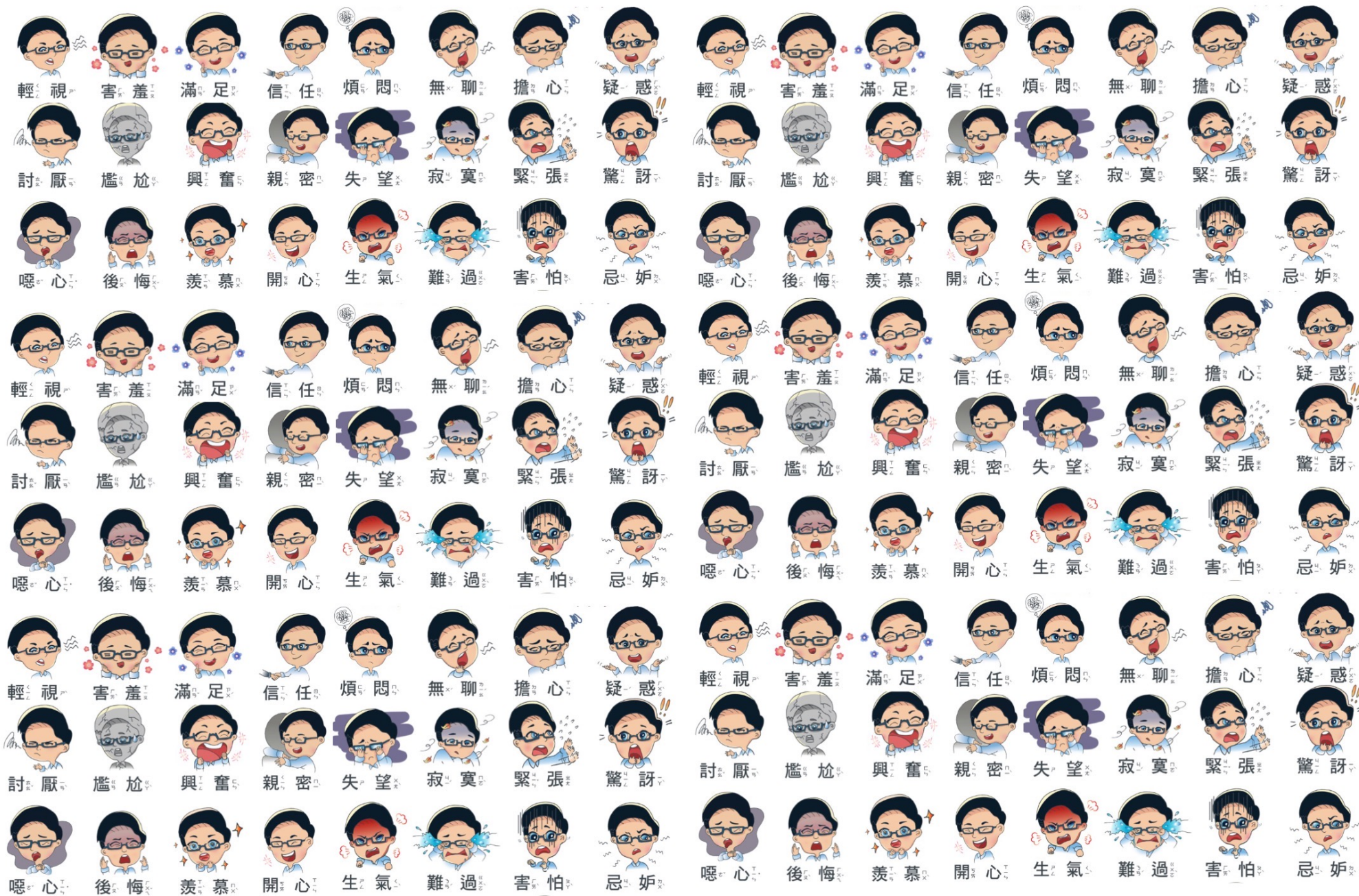
問題解決

找方法不再卡住



情緒五子棋

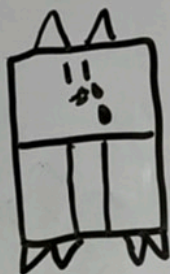
蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動



開心



難過



生氣



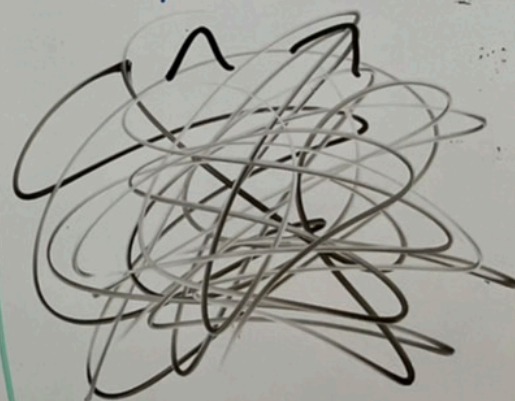
緊張



討厭



???



討論情緒

練習時間

- 可能在想什麼
- 可能會說什麼話
- 可能的情緒是什麼
- 這樣做的原因是什麼
- 裡面的人物希望如何
- 可以怎麼辦比較好
- 事件的前因後果





忍_ㄣ耐_ㄣ一_一下_ㄣ

抒_ㄕ發_ㄝ心_ㄣ情_ㄣ



轉_ㄗ移_ㄣ注_ㄣ意_ㄣ

解_ㄣ決_ㄣ問_ㄣ題_ㄣ



忍_ㄣ耐_ㄣ一_一下_ㄣ：

◆ 可_ㄣ以_ㄣ跟_ㄣ自_ㄣ己_ㄣ說_ㄣ

1. 盡_ㄣ量_ㄣ冷_ㄣ靜_ㄣ一_一下_ㄣ， 我_ㄣ可_ㄣ以_ㄣ的_ㄣ
2. 還_ㄣ是_ㄣ不_ㄣ要_ㄣ都_ㄣ怪_ㄣ別_ㄣ人_ㄣ好_ㄣ了_ㄣ？
3. 等_ㄣ一_一下_ㄣ下_ㄣ， 壞_ㄣ心_ㄣ情_ㄣ就_ㄣ過_ㄣ去_ㄣ囉_ㄣ！
4. 可_ㄣ以_ㄣ生_ㄣ氣_ㄣ， 但_ㄣ不_ㄣ要_ㄣ打_ㄣ人_ㄣ或_ㄣ用_ㄣ壞_ㄣ東_ㄣ西_ㄣ！
5. 沒_ㄣ關_ㄣ係_ㄣ！
我_ㄣ是_ㄣ個_ㄣ好_ㄣ棒_ㄣ的_ㄣ孩_ㄣ子_ㄣ， 我_ㄣ做_ㄣ得_ㄣ到_ㄣ
6. 別_ㄣ人_ㄣ可_ㄣ能_ㄣ不_ㄣ是_ㄣ故_ㄣ意_ㄣ的_ㄣ啦_ㄣ！
7. 我_ㄣ去_ㄣ想_ㄣ方_ㄣ法_ㄣ來_ㄣ解_ㄣ決_ㄣ
8. 算_ㄣ了_ㄣ啦_ㄣ！
這_ㄣ事_ㄣ情_ㄣ不_ㄣ用_ㄣ反_ㄣ應_ㄣ這_ㄣ麼_ㄣ大_ㄣ
9. _____
(自_ㄣ己_ㄣ的_ㄣ獨_ㄣ門_ㄣ方_ㄣ法_ㄣ！)

轉_ㄗ移_ㄣ注_ㄣ意_ㄣ：

1. 在_ㄣ心_ㄣ裡_ㄣ想_ㄣ好_ㄣ笑_ㄣ的_ㄣ事_ㄣ情_ㄣ
2. 想_ㄣ想_ㄣ超_ㄣ級_ㄣ英_ㄣ雄_ㄣ會_ㄣ怎_ㄣ麼_ㄣ做_ㄣ
3. 在_ㄣ心_ㄣ裡_ㄣ從_ㄣ1_ㄣ數_ㄣ到_ㄣ30_ㄣ， 再_ㄣ從_ㄣ30_ㄣ數_ㄣ到_ㄣ1
4. 閉_ㄣ上_ㄣ眼_ㄣ睛_ㄣ， 仔_ㄣ細_ㄣ有_ㄣ沒_ㄣ有_ㄣ聽_ㄣ到_ㄣ什_ㄣ麼_ㄣ聲_ㄣ音_ㄣ呢_ㄣ？
5. 我_ㄣ先_ㄣ去_ㄣ洗_ㄣ個_ㄣ臉_ㄣ、 上_ㄣ個_ㄣ廁_ㄣ所_ㄣ
6. 想_ㄣ像_ㄣ正_ㄣ要_ㄣ從_ㄣ溜_ㄣ滑_ㄣ梯_ㄣ滑_ㄣ下_ㄣ來_ㄣ！
好_ㄣ好_ㄣ玩_ㄣ啊_ㄣ！
7. 不_ㄣ然_ㄣ等_ㄣ等_ㄣ去_ㄣ吃_ㄣ個_ㄣ點_ㄣ心_ㄣ好_ㄣ了_ㄣ！
8. 跑_ㄣ步_ㄣ運_ㄣ動_ㄣ、 跳_ㄣ一_一跳_ㄣ呢_ㄣ？
9. _____
(自_ㄣ己_ㄣ的_ㄣ獨_ㄣ門_ㄣ方_ㄣ法_ㄣ！)

抒_ㄕ發_ㄝ心_ㄣ情_ㄣ：

1. 大_ㄣ哭_ㄣ、 大_ㄣ叫_ㄣ
2. 唱_ㄣ唱_ㄣ喜_ㄣ歡_ㄣ的_ㄣ歌_ㄣ或_ㄣ是_ㄣ跑_ㄣ步_ㄣ運_ㄣ動_ㄣ、 跳_ㄣ一_一跳_ㄣ呢_ㄣ？
3. 跟_ㄣ好_ㄣ朋_ㄣ友_ㄣ說_ㄣ說_ㄣ
4. 深_ㄣ呼_ㄣ吸_ㄣ 30 次_ㄣ
5. 在_ㄣ心_ㄣ裡_ㄣ偷_ㄣ罵_ㄣ回_ㄣ去_ㄣ
6. 抱_ㄣ抱_ㄣ家_ㄣ人_ㄣ
7. 玩_ㄣ喜_ㄣ歡_ㄣ的_ㄣ玩_ㄣ具_ㄣ、 看_ㄣ喜_ㄣ歡_ㄣ的_ㄣ漫_ㄣ畫_ㄣ
8. 能_ㄣ換_ㄣ個_ㄣ角_ㄣ度_ㄣ想_ㄣ一_一想_ㄣ這_ㄣ件_ㄣ事_ㄣ嗎_ㄣ？
9. _____
(自_ㄣ己_ㄣ的_ㄣ獨_ㄣ門_ㄣ方_ㄣ法_ㄣ！)

問_ㄣ題_ㄣ解_ㄣ決_ㄣ：

1. 先_ㄣ想_ㄣ想_ㄣ看_ㄣ， 為_ㄣ什_ㄣ麼_ㄣ我_ㄣ會_ㄣ有_ㄣ這_ㄣ個_ㄣ心_ㄣ情_ㄣ呢_ㄣ？
原_ㄣ因_ㄣ是_ㄣ： _____
2. 那_ㄣ我_ㄣ可_ㄣ以_ㄣ怎_ㄣ麼_ㄣ做_ㄣ來_ㄣ解_ㄣ決_ㄣ這_ㄣ件_ㄣ事_ㄣ呢_ㄣ？
方_ㄣ法_ㄣ： a. _____
方_ㄣ法_ㄣ： b. _____
方_ㄣ法_ㄣ： c. _____
3. 我_ㄣ需_ㄣ要_ㄣ找_ㄣ別_ㄣ人_ㄣ來_ㄣ幫_ㄣ忙_ㄣ嗎_ㄣ？
需_ㄣ要_ㄣ， 可_ㄣ以_ㄣ找_ㄣ誰_ㄣ _____
不_ㄣ需_ㄣ要_ㄣ， 我_ㄣ可_ㄣ以_ㄣ自_ㄣ己_ㄣ來_ㄣ
4. 去_ㄣ勇_ㄣ敢_ㄣ改_ㄣ變_ㄣ一_一下_ㄣ吧_ㄣ！

我的心情

陪孩子談情緒
很需要這個！



詳細介紹
購買資訊



蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

情緒小偵探

蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

好好表達生氣練習
Practice of expressing your anger in a nice way

我
(形容程度的詞) + (情緒詞彙)
Adverbs of degree verb or adjective related to emotion
有一點/很/非常/超級
A little/very/extremely/absolutely

因為
Because
(描述對方行為)
To describe how you are treated

我覺得
I feel
(描述自己真正不舒服的原因)
To describe the discomfort in your mind.

讓蔡心來舉例
Let Day, Tsai give an example.

我『很』生氣，因為你剛剛沒有敲門就進來，嚇了我一大跳，我覺得不被尊重。

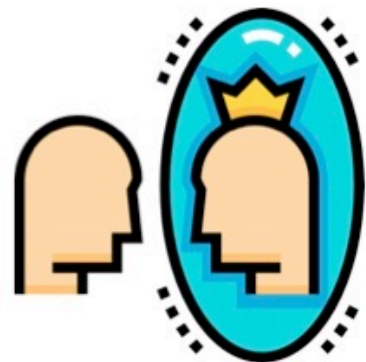
I am "very" angry, because you came in without knocking the door, and it made me scared. Therefore, I felt offended.

蔡百祥臨床心理師
小白蔡心有限公司 監製



練習時間
(使用社交情境卡)

自我鼓勵的話



1. 要冷靜
2. 不要怪別人
3. 可以生氣，不能暴力
4. 等一下就氣消了
5. 可以生氣，不要用壞別人的東西
6. 沒關係，別人可能不是故意的
7. 我找爸爸、媽媽安慰我
8. 自己做好笑的事、自己搞笑
9. 我想先去玩別的玩具、玩別的事

憤怒塔

蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

全集中 好心情之呼吸 利用呼吸法來打撃壞心情吧！



壹之型
水面擊
慢慢
深呼吸



貳之型
水車
喝口水
漱漱口



參之型
流流舞
遠離讓我
感到煩躁的
人事物



肆之型
打撃之潮
向老師要求
出公差
擦黑板



伍之型
早天的甘露
想像在一個
平靜、溫暖
安全的環境



陸之型
扭轉漩渦
在紙上
塗鴉、畫畫
或塗色



柒之型
雲(ma)波紋突刺
伸展身體、
挺胸、
手臂向上延伸



捌之型
灑壺
看著朋友或
老師，等等
找他們幫忙



玖之型
水流飛沫
跟自己說
「犯錯沒關係」
幫自己打打氣



拾之型
生生流轉
在心裡想一想
三件會讓自己
開心的事



拾壹之型
風平浪靜
找個安靜的
地方待著或
休息一下



有煩心找蔡心

蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

49個因應情緒小技巧

嘿！笑一個嘛！😊

- 閱讀書籍/雜誌
- 在樹下休息/爬樹
- 寫日記/寫信
- 抱持和善的心態
安慰自己
- 做一本剪貼簿
- 休息/小睡一下
- 關心地地球
- 喝水
- 玩桌遊
- 做公益
- 製作/玩史萊姆
- 親近大自然
- 淋浴/泡澡
- 運動
- 喝杯溫茶
- 原諒/放下/接受現實
- 練習瑜珈
- 種植盆栽/園藝
- 在彈跳床上跳躍
- 抱抱寵物/和寵物玩
- 珍惜身邊擁有的
- 拼圖
- 吹泡泡
- 微笑/開懷大笑
- 摺紙
- 騎腳踏車/溜滑板
- 烹飪/烘焙
- 尋求協助
- 和信任的人聊聊
- 編織/縫紉
- 組裝小物件
- 獲得一個擁抱
- 想像一個寧靜的地方
- 伸展
- 畫畫
- 鼓勵自己再試一下
- 正念呼吸
- 打掃/整理
- 聞精油
- 大哭一場
- 嘗試學習新事物
- 聽音樂
- 使用舒壓球/小物件
- 充足的睡眠
- 踢/拍/投球
- 拍照/欣賞照片
- 均衡飲食
- 到戶外走走
- 唱歌/跳舞



有煩心找蔡心

抓狂總動員

MAD FACE

挫折練習

情緒調適

個別團體

專業教材





再跟孩子講話前 先問自己**這些問題**吧！



1. 這是我習慣對孩子說話的方式呢？這樣是好的嗎？
2. 我講的話會增加還是傷害孩子的自尊？
3. 我講的話會提高還是摧毀孩子對你的信任？
4. 我是以自己的需求還是孩子的成長為出發點嗎？
5. 如果有人這樣跟我說話，我的感覺是什麼呢？
6. 我回應孩子的方式，是我自己喜歡的方式嗎？
7. 我的回應會讓孩子覺得我是一個怎麼樣的人呢？
8. 我對孩子的態度是正向或充滿希望的嗎？
9. 我的要求適合且符合孩子年紀的嗎？
10. 我的命令能讓孩子感到清楚明白嗎？
11. 我的要求是溫暖而堅定的嗎？

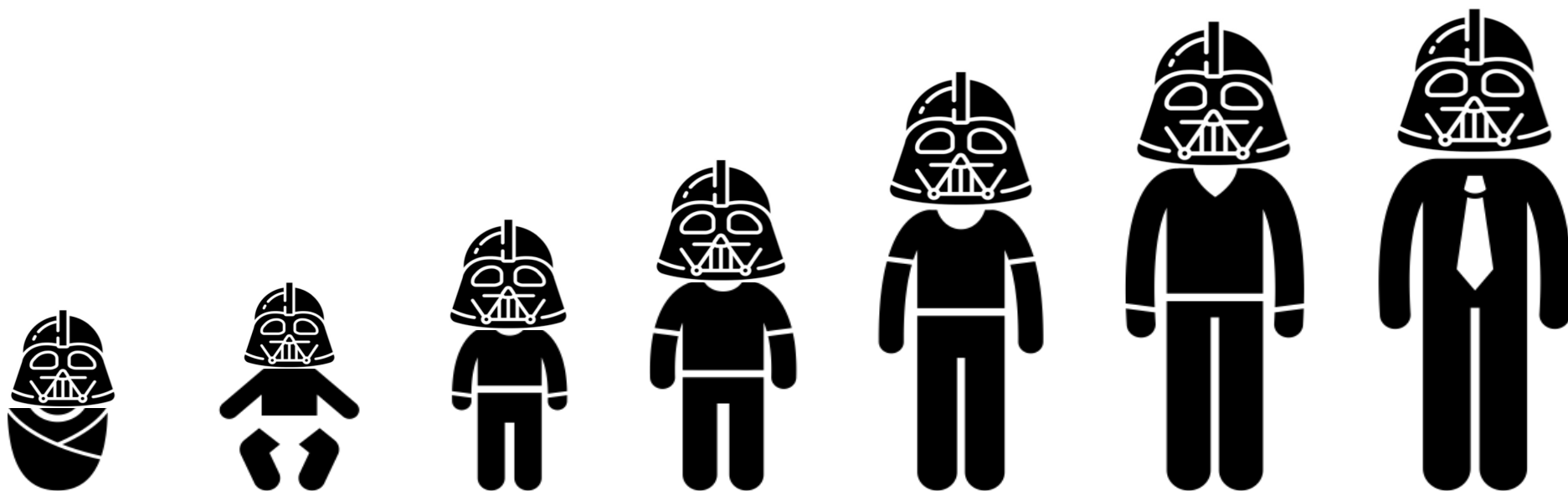


然而…

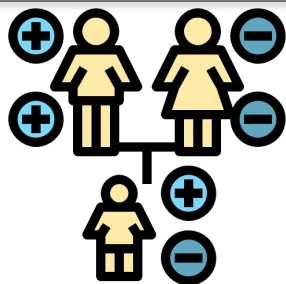


家長有時會抗拒，
療程會勾起被責
怪、無價值感、
生氣、甚至是親
職倦怠、情感枯
竭的感覺。

做不到時，先理解家長



從大人開始的原因



傳承



彈性



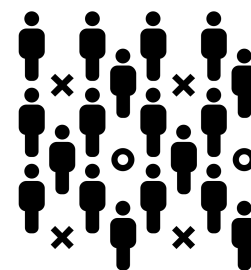
理性



下降情緒



跟自己和解



接受真實反應

「目的不是找戰犯，絕不是要父母去跟祖父母找架吵或面質，而是通常有機會覺察過去，很多事情比較能輕輕放下，實際上大部分的長輩也盡力了，這也不是完全他們的錯」

幾種常見親子不良的互動方式：



口氣差



父母掌控



不真誠



無所謂



少同理



不認可



翻舊帳



常質疑



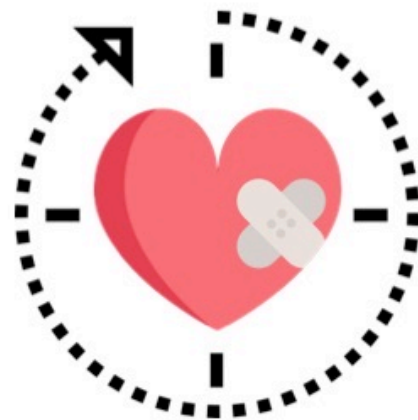
批評多



情感緊縛



改變受傷的關係，
永遠不會嫌太遲。



蔡百祥 x ADHD x
兒童 x 臨床心理師

蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

父母自我反思的問題：彼此分享

你跟父母與另一半**關係**如何？怎麼變化呢？

一句話描述你兒時父母怎麼**管教**你呢？

描述你父母與另一半怎麼回應你的**情緒**？

你父母與另一半怎麼做，來讓你感到**被愛**？

當上述結果不盡人意，怎麼**安撫**自己的感覺？

最重要的點

先愛自己

愛另外一半

完整愛孩子

才能溫和堅定

Line id 與我開幕的治療所

psytsai



童伴
心理治療所



ChildMate
Psychological Clinic

蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動



蔡百祥 兒童臨床心理師
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

蔡心設計與監製之兒童產品

小白蔡心有限公司出版



訂購網址

品項	我的心情 我決定	情緒貼紙	換你說囉 (雙語)	情緒 對對碰	抓狂總動 員 (雙語)
目的	情緒辨識/表達 與基本介紹	增加情緒認知 趣味與遊戲性	練習社交對話、 人際互動	專注力練習、 情緒分享	練習正向情緒 處理技巧
內容	25張情緒表情 卡、摘要、處 理原則	84張貼紙，男 女都有	216張卡片，包 含題目與答案	57張操作卡 問題、靜坐卡 個一，摘要	60張操作卡片、 六個抓狂的角色
特色	最好看的中英 人臉圖，有男 女版本	正負情緒都有， 可隨意黏貼	使用答案來回 答題目，多人 適用	中文唯一一套 結合專注力與 情緒之教材	全台灣第一套 「實作性」 情緒處理教材
售價	420元 含稅	35元 含稅	680元 含稅	550元 含稅	690元 含稅
教材 外觀					

尾聲



蔡百祥臨床心理師

2.7 萬位位追蹤者 · 正在追蹤 14 人

查看選項

貼文 關於 相片 ▾

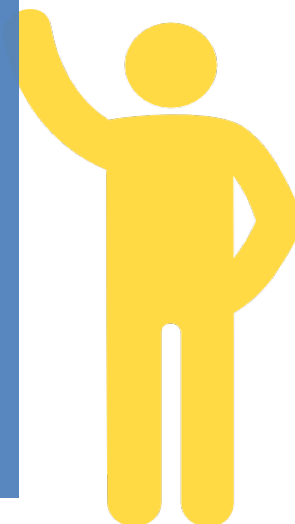
關於 **Line : PSY TSAI**

📍 粉絲專頁 · 心理治療師

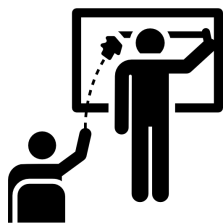
🔗 seanpsy.blogspot.tw



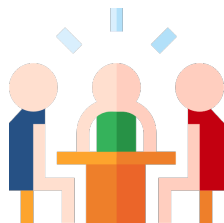
孩子是有靈魂的生命，需要父母與師長細心的愛，才得以抵抗與茁壯。



ADHD之過動/衝動症狀



動個不停或手腳敲/踏，坐著會蠕動



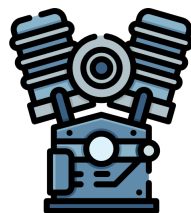
在應該坐好的情境下，一再離開位置



常在應該安靜的場合跑、跳或攀爬



常無法安靜地玩樂或從事休閒活動



身上好像裝了個小馬達，非常活躍



講太多話或不小心中脫口而出不該的話



常在問題尚未問完時，衝口說出答案

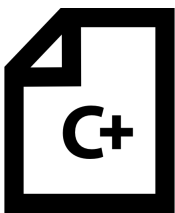


常難等待、排序或整理，延宕滿足難



常打斷/干擾/侵入他人正在做的事情

ADHD之不專注症狀



經常無法仔細注意
細節或易粗心犯錯



工作或遊戲時常困
難維持持續注意力



直接跟他說話時，
好像常常沒有在聽



常無法遵守指示完
成作業/家事/工作



經常有困難組織、
計畫工作或活動



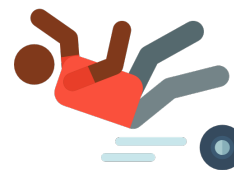
經常逃避或不願從
事需持久心力的事



常遺失學業、工作
或活動所需的物品



常受到外界刺激而
分心或想無關的事



在生活上時常忘東
忘西、難瞻前顧後

ADHD 症狀介紹 請看影片



https://www.youtube.com/watch?v=ii_OOKyNUIU&t=8s