

# 如何陪孩子 度過情緒風暴



蔡百祥  
臨床心理師



蔡百祥 臨床心理師  
baisean.psy@gmail.com  
Line@: @doi8333v



學齡(前)兒童心理學、心理評估、遊戲治療  
早療療育、兒童情緒行為問題、社交技巧、  
親職倦怠議題、伴侶外遇之罪惡或關係修復



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  
小白蔡心有限公司 創辦人



# 心理師蔡百祥： ADHD特質讓我勇於想像和追夢



攝影：黃建賓



- 《親子天下》122期：看見特殊兒 讓不一樣成為力量(2022年3月號)

「Hello，我是蔡心童伴。」這是臨床心理師蔡百祥在粉絲團上跟大家打招呼的用語。蔡百祥常在粉絲團裡用淺顯易懂的文字和圖片，向家長解釋為什麼孩子有某些反應、家長可以怎麼做，讓人深有共鳴。他也積極投入學齡前注意力不足過動症（ADHD）的心理治療，因為他不僅了解

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

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



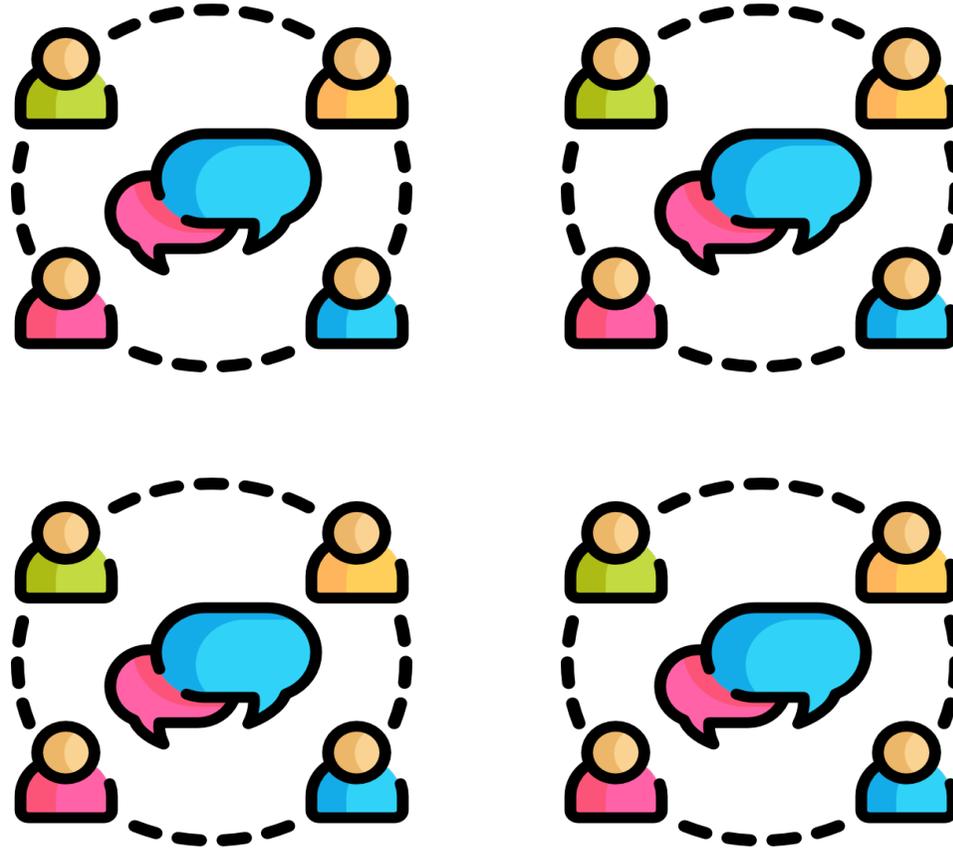
方便動作  
的褲子



貼紙  
(送給小兒用)



# 暖身分組



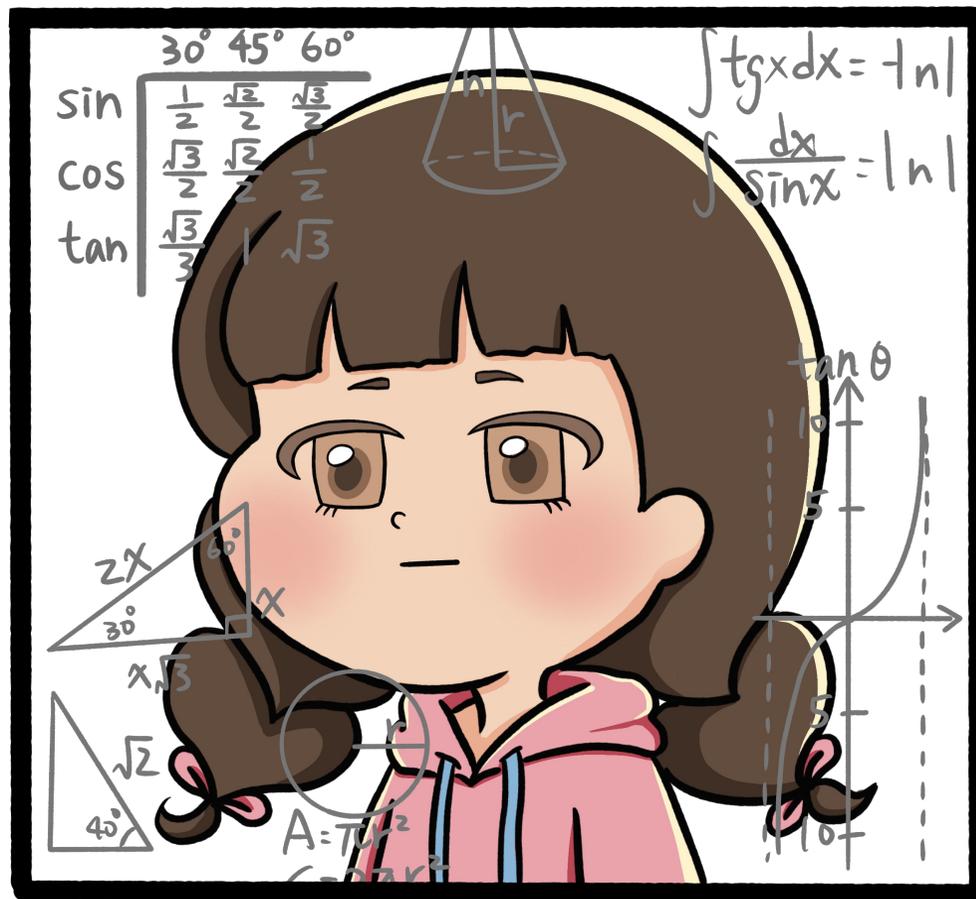
夥伴背景

歡迎  
拍照

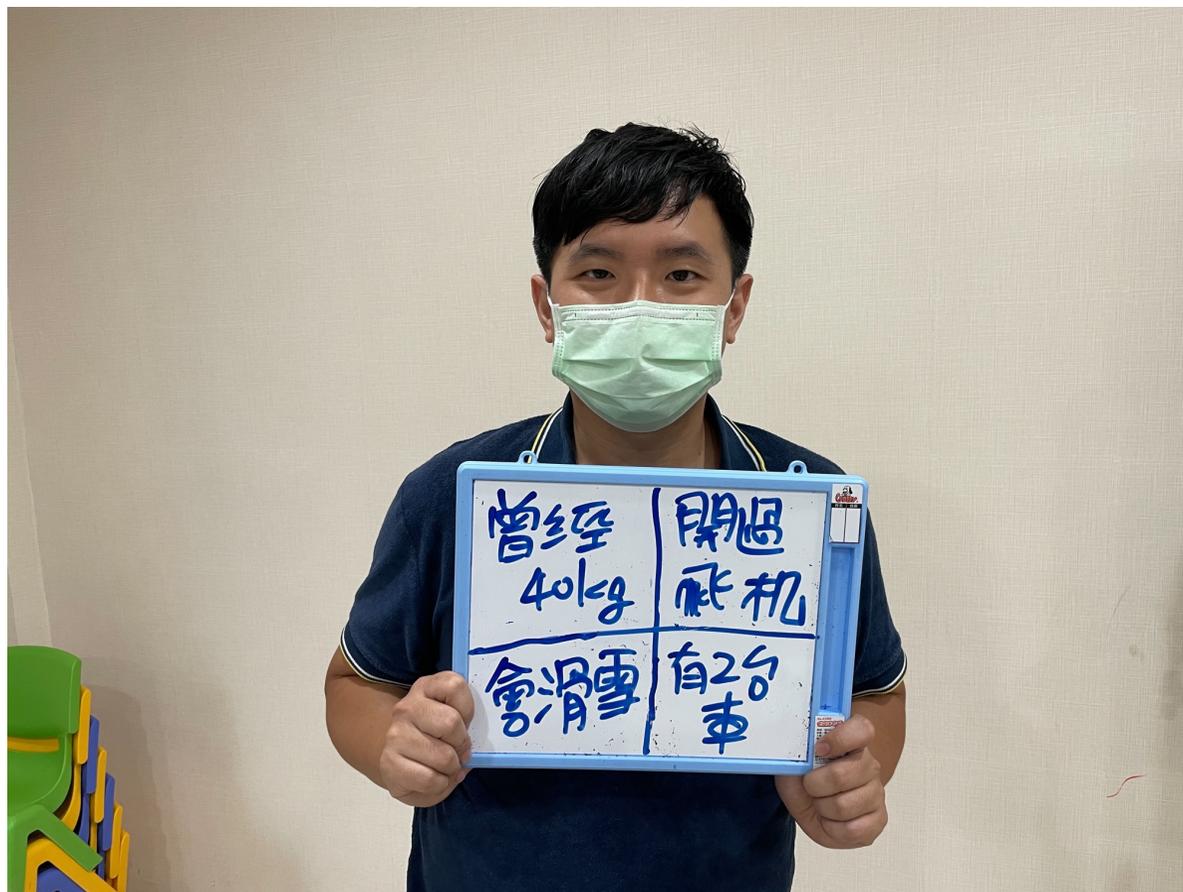
~~錄影  
直播~~

會有  
休息

# 理解狀況，才能帶來改變



# 暖場-三真一假



# 😊 小孩的口頭禪寶果 😊 -- 你家小孩愛說哪些話？



蔡百祥 兒童臨床心理師  
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

好無聊	我不要	我要手機	我最愛你	等一下
不知道	為什麼是我	很煩欸	我不要跟你好了	這是我的
他先的 (打人之後)	這不公平	我不管	老師說的	X (髒話)
屁屁尿尿	我肚子餓了	不用你管	哇啦哇啦哇啦 (意義不明的歌)	沒關係啦
隨便啊	蛤？	我不會	你不要大聲嘛	拜託拜託

你覺得哪些是形容哥哥的？

把它圈起來吧！



冷酷 熱情 把牠圈起來吧！ 沉悶  
有禮貌 活潑 勇敢 友善 耐心 嚴肅  
聰明 幽默 勤奮 貼心 負責任  
粗心 兇悍  
有毅力 認真  
守紀律  
積極 穩重  
煩人 無趣  
敏感 大方  
開朗 愛開玩笑  
細心 脾氣好 熱心 謙虛 善良 體貼  
不擅言辭 寬容 有主見 誠實  
慢條斯理 愛捉弄人 隨和 守信用  
還有哪一些是形容哥哥的，與我們分享吧！



哥哥



有傾心找蔡心

你覺得哪些是形容姊姊的？

把它圈起來吧！



冷酷 熱情 把牠圈起來吧！ 沉悶  
有禮貌 活潑 勇敢 友善 耐心 嚴肅  
聰明 幽默 勤奮 貼心 負責任  
粗心 兇悍  
有毅力 認真  
守紀律  
積極 穩重  
煩人 無趣  
敏感 大方  
開朗 愛開玩笑  
細心 脾氣好 熱心 謙虛 善良 體貼  
不擅言辭 寬容 有主見 誠實  
慢條斯理 愛捉弄人 隨和 守信用  
還有哪一些是形容姊姊的，與我們分享吧！



姊姊



有傾心找蔡心

你覺得哪些是形容妹妹的？

把它圈起來吧！



愛撒嬌 可愛 守信用 細心 熱情 冷酷  
誠實 勇敢 大方 慢條斯理 開朗  
調皮 活潑 熱心  
內向 愛說話  
直率 自信  
可靠 貼心  
友善 吵鬧  
耐心 兇悍  
強勢 有主見 善良 穩重 有禮貌  
有活力 隨和 脾氣好  
開心 果斷 沉悶 負責任 不擅言辭  
安靜 愛捉弄人 愛開玩笑  
還有哪一些是形容妹妹的，與我們分享吧！



妹妹



有傾心找蔡心

你覺得哪些是形容弟弟的？

把它圈起來吧！



愛撒嬌 可愛 守信用 細心 熱情 冷酷  
誠實 勇敢 大方 慢條斯理 開朗  
調皮 活潑 熱心  
內向 愛說話  
直率 自信  
可靠 貼心  
友善 吵鬧  
耐心 兇悍  
強勢 有主見 善良 穩重 有禮貌  
有活力 隨和 脾氣好  
開心 果斷 沉悶 負責任 不擅言辭  
安靜 愛捉弄人 愛開玩笑  
還有哪一些是形容弟弟的，與我們分享吧！



弟弟



有傾心找蔡心

# 與正向情緒有關的三大因子



兒童  
特質

教養  
方式

家長  
人格

自己、他人、環境、未來  
(預期) 互動的方式  
(內在運作模式)

# 先別管孩子 先談談 你



### 你覺得哪些是形容爸爸的

風趣 熱心 把它圈起來吧！ 博學  
 沉悶 耐性 幽默 細心 開朗 勇敢  
 嚴肅 聰明 可靠 勤奮 貼心 有禮貌  
 安靜 謙虛 爸爸 敏感 慈祥  
 自信 冷靜 強勢 粗心  
 體貼 有活力 和藹 豁達  
 很好聽眾 不擅言辭  
 冷酷 嘮叨 積極 兇悍  
 無趣 直率 嚴格 負責任 認真  
 大方 友善 浪漫 深思熟慮 忠厚老實  
 節儉 健談 悲觀 愛生氣 寬容 穩重 保守  
 熱情 親切 古板 慢條斯理 煩人  
 還有哪一些是形容爸爸的，與我們分享吧！



### 你覺得哪些是形容媽媽的

貼心 強勢 把它圈起來吧！ 熱情  
 保守 熱心 可靠 悲觀 健談 穩重  
 開朗 勇敢 精明 謙虛 冷酷 煩人 粗心  
 親切 安靜 媽媽 很好聽眾  
 自信 易緊張 幽默 挑剔  
 慢條斯理 古板 博學 大方  
 有活力 冷靜 友善 愛生氣  
 體貼 風趣 深思熟慮 無趣  
 直率 沉悶 嘮叨 活潑  
 害羞 勤奮 值得信賴 浪漫 嚴格  
 健忘 細心 耐性 豁達 慈祥 敏感  
 嚴肅 積極 寬容 節儉 溫柔 有禮貌



還有哪一些是形容媽媽的，與我們分享吧！

# 10種有孩子後才知道的煩惱



獨處時間不夠



無法好好吃飯



孤獨感



罪惡感



無法好好  
整理家務



身材難以恢復



需學習  
情緒控制



需要與過去的生  
活「說掰掰！」



媽媽們  
辛苦了！



須按時準備食物，  
與時間賽跑

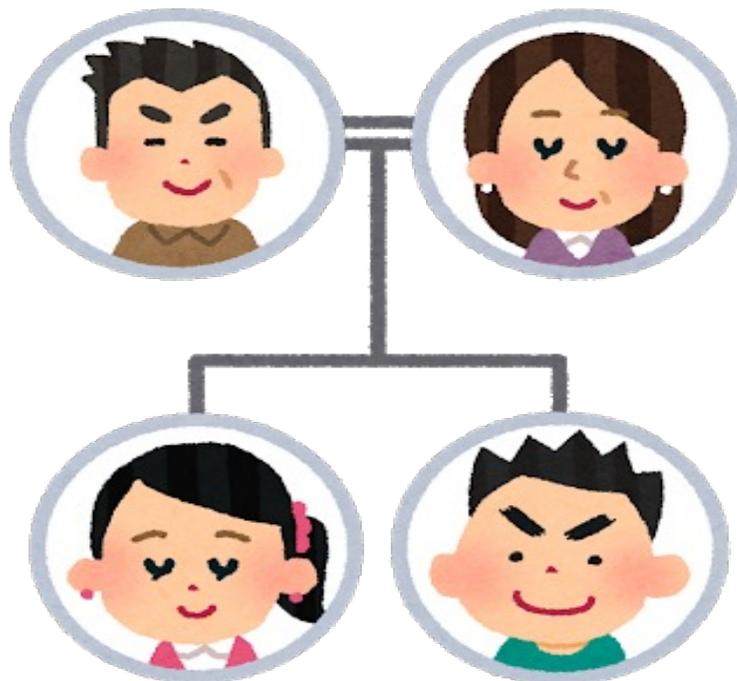


時間永遠不夠用！



不要太有壓力  
你(能活著)  
已經很棒了！





# 家庭關係是 動態的穩定 平衡

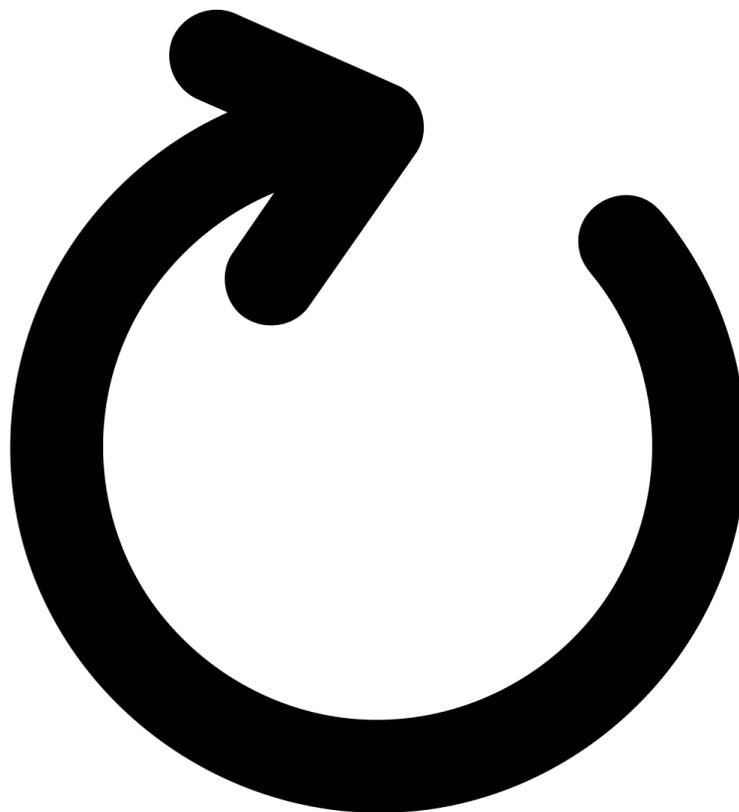
父母  
示範  
愛與關係

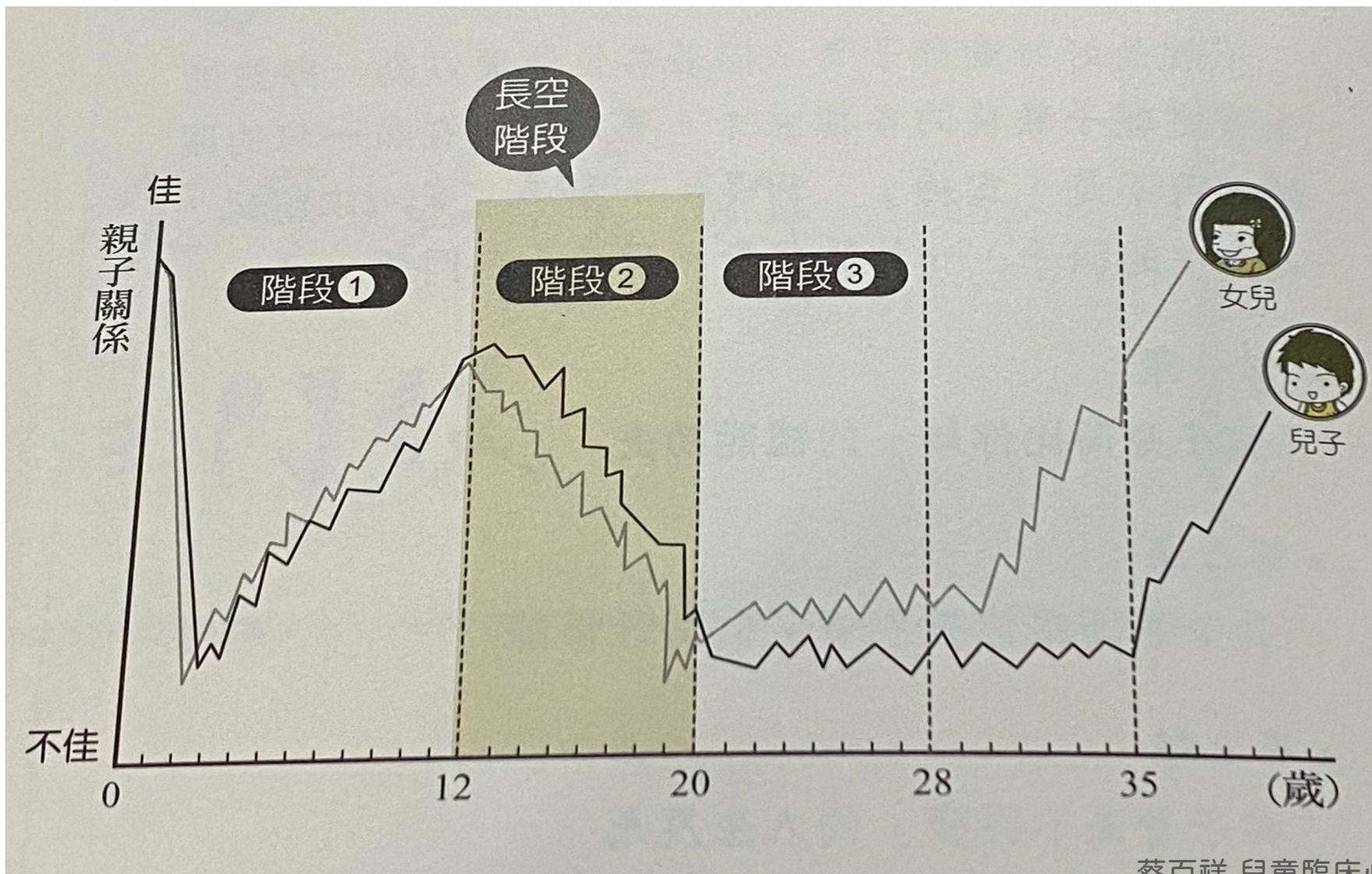
出氣  
羔羊

代間  
傳遞

三角  
關係

# 那你的爸爸媽媽的情緒呢？





# 兒童的拿手絕活



激發出父母、師長自身性格中，最不成熟的部分。



# 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。



# 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：

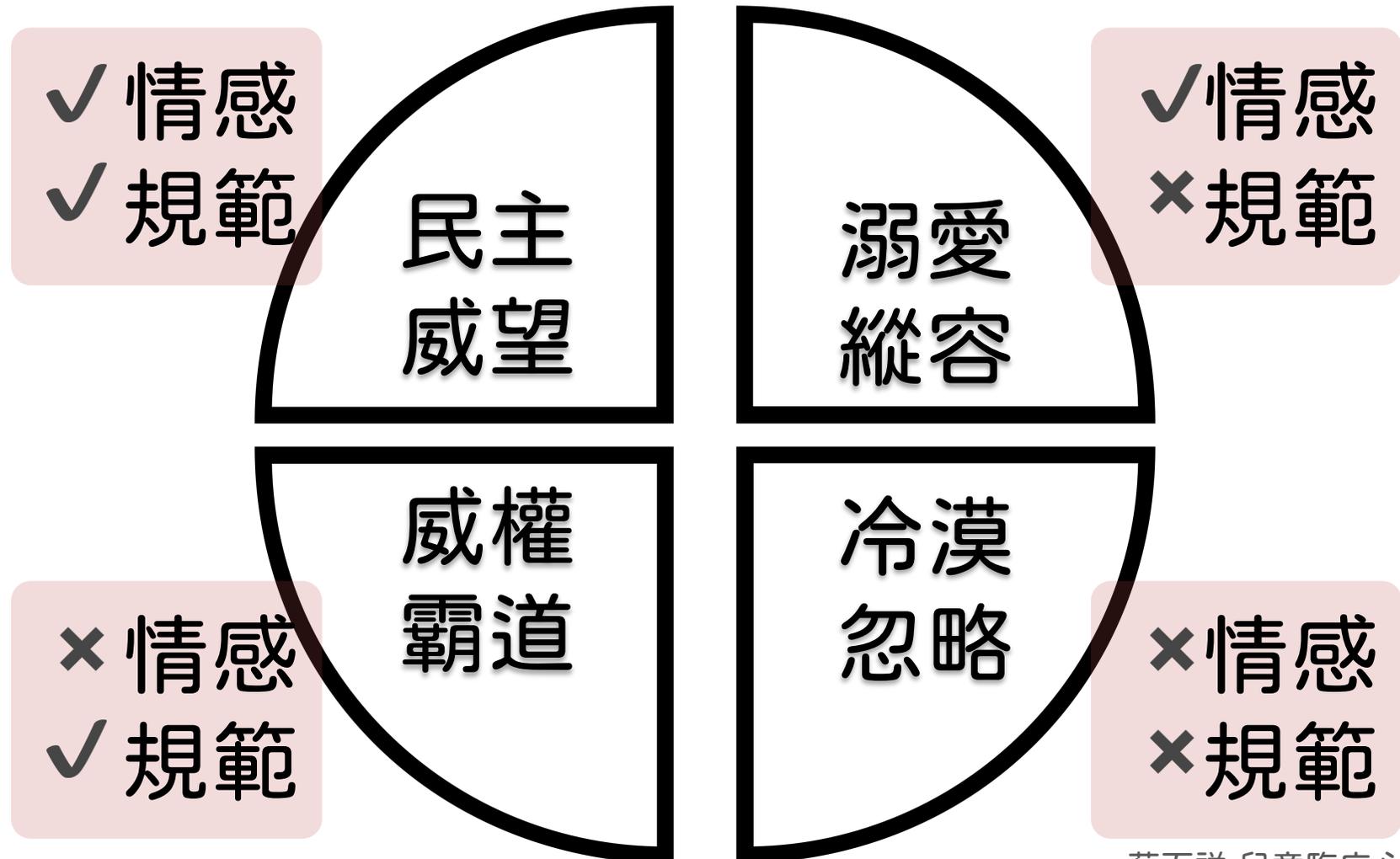
- 遊戲
- 友誼
- 一對一的時間
- 愛與歸屬
- 連結
- 成功經驗
- 可以做自己喜歡  
或自己選擇做的事



## 什麼東西會讓杯子變空：

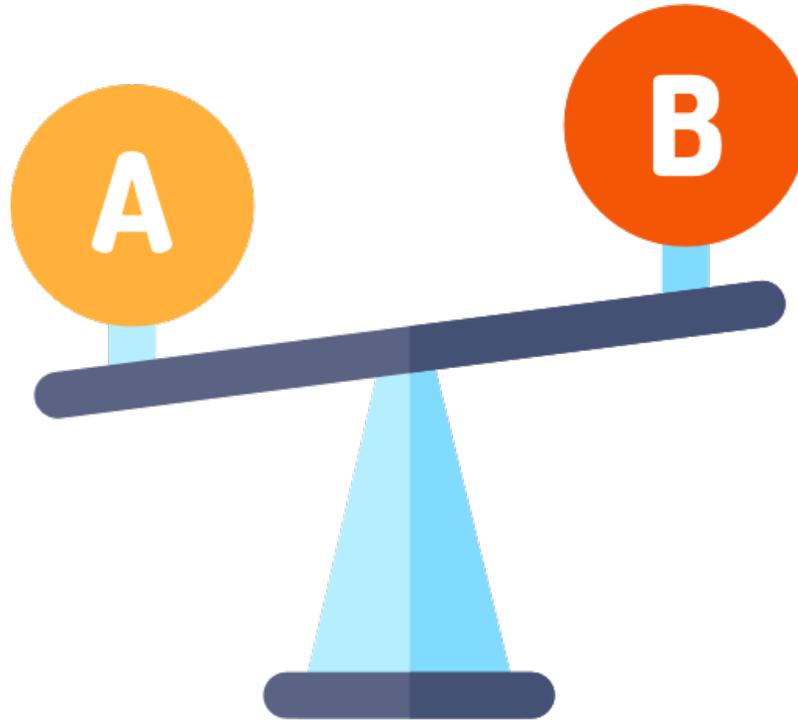
- 壓力和緊繃
- 被同儕拒絕
- 孤獨
- 喝斥和處罰
- 失敗經驗
- 疲勞
- 被強迫做某件事  
或做自己不喜歡的事

# 家庭親職教養/師生互動風格



# 嚴格與寬鬆中保持平衡

嚴格  
退縮/反彈  
陽奉陰違

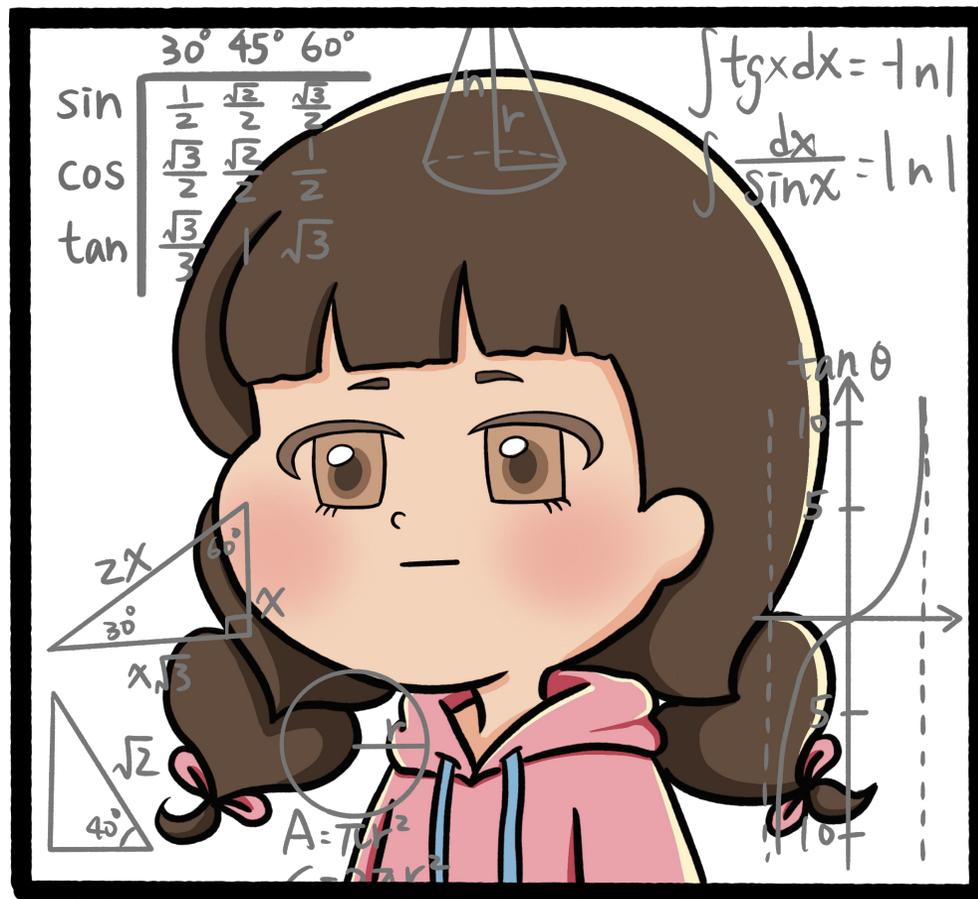


寬鬆  
失去安全感  
父母無影響力

小提醒：

1. 如果角色交換，自己是孩子的話，怎麼樣比較好？
2. 什麼事情是底線？或者例外情境？當孩子觸犯底線，如何處置？

# 從理解開始出發



# 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。

# 好玩的重要性

六個孩子與父母一起活動對孩子的益處



## 1. 好玩=學得快



好玩能讓孩子願意與父母一同持續投入一項活動，孩子多練習就學得更快！

## 2. 好玩=更多學習機會



父母與孩子互動的時間越多，孩子就能從父母身上獲取越多學習機會！

## 3. 有助於學習與記憶



相較於不具樂趣與情緒意義的活動，好玩的活動能促成更快速、持久的學習！

## 4. 當孩子透過提示告訴你想要繼續做活動，那就是學習溝通的基礎！



孩子剛開始可能是出現微笑、伸手、跳躍等動作，進一步有機會發展短字詞、句子，在有趣的活動中創造溝通教學的機會！

## 5. 投入喜愛的活動本身是獎賞！



孩子表達想再玩，父母帶孩子再次投入活動，這對孩子來說就是溝通能力培養下最強而有力的獎賞！

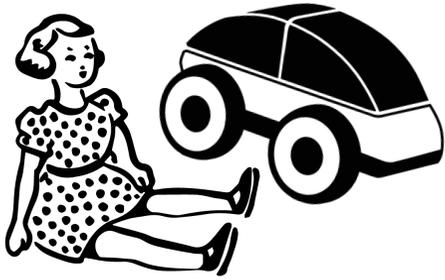
## 6. 如果孩子經常從父母身上獲得樂趣與愉快，那麼任何時候孩子都會比較注意你！



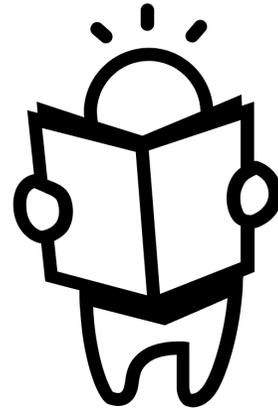
當孩子感受到與父母在一起會從事好玩的活動，便會期待有更多機會，這意味著有更多參與、溝通與學習的機會！



# 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



# 與正向情緒有關的三大因子



兒童  
特質

教養  
方式

家長  
人格

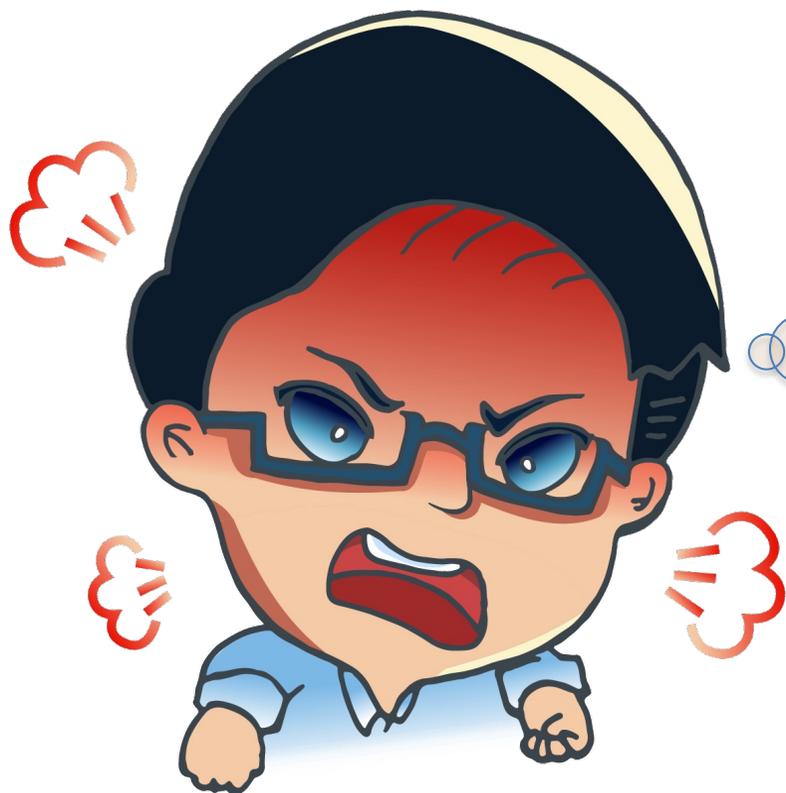


自己、他人、環境、未來  
(預期) 互動的方式  
(內在運作模式)

# 內在運作模式

被喜愛	不被喜愛
接受	拒絕/遺棄
有能力/夠資格	沒能力/失敗
被認同/欣賞	不被認同/討厭
在乎/重要/重視	不在乎/不重要/不重視
掌控 (穩定性/可預期)	無法掌控 (不穩定/不可預期)

# 外顯行為與內在運作模式



內在的運作模式  
舉例：孤單，  
不被喜愛

外顯行為  
舉例：憤怒

# 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



# 策略一：對話時客觀/描述行為

## 描述看見/推測的事實

1. 我看見…
2. 我發現…
3. 我想跟你確認一下…
4. 你是不是想…



盡量正向描述/口氣溫和  
從小或簡單的開始

## 策略二：放慢速度、再次描述

### 讓孩子理解你試著懂他



1. 重述
2. 想像他的感受（不是你的）
3. 放慢速度
4. 簡單的字句
5. 溫和的音調
6. 借用孩子的話

# 策略三：照顧心情



關心 / 同理  
concern/empathize

# 最簡單的表達關心/同理方法

孩子哭、孩子考不好、孩子很吵  
孩子生氣、孩子惹事、孩子吵架  
孩子作弊、孩子翹課、孩子……



萬用金句：  
好啦！  
請你吃東西/喝飲料！

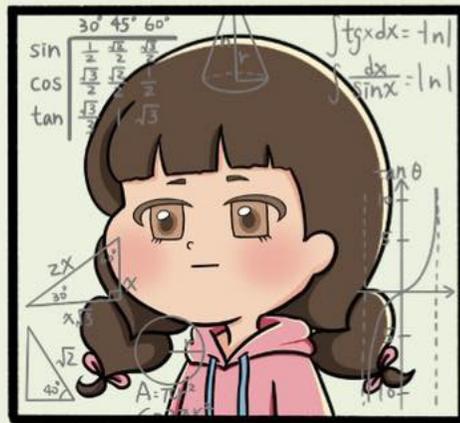


# 當孩子抓狂時，你可以盡量做的事：

1.  
別離孩子  
太遠



2.  
你要  
保持  
冷靜



3.  
講出孩子的  
情緒與原因

4.  
讓孩子知道  
你可以幫忙

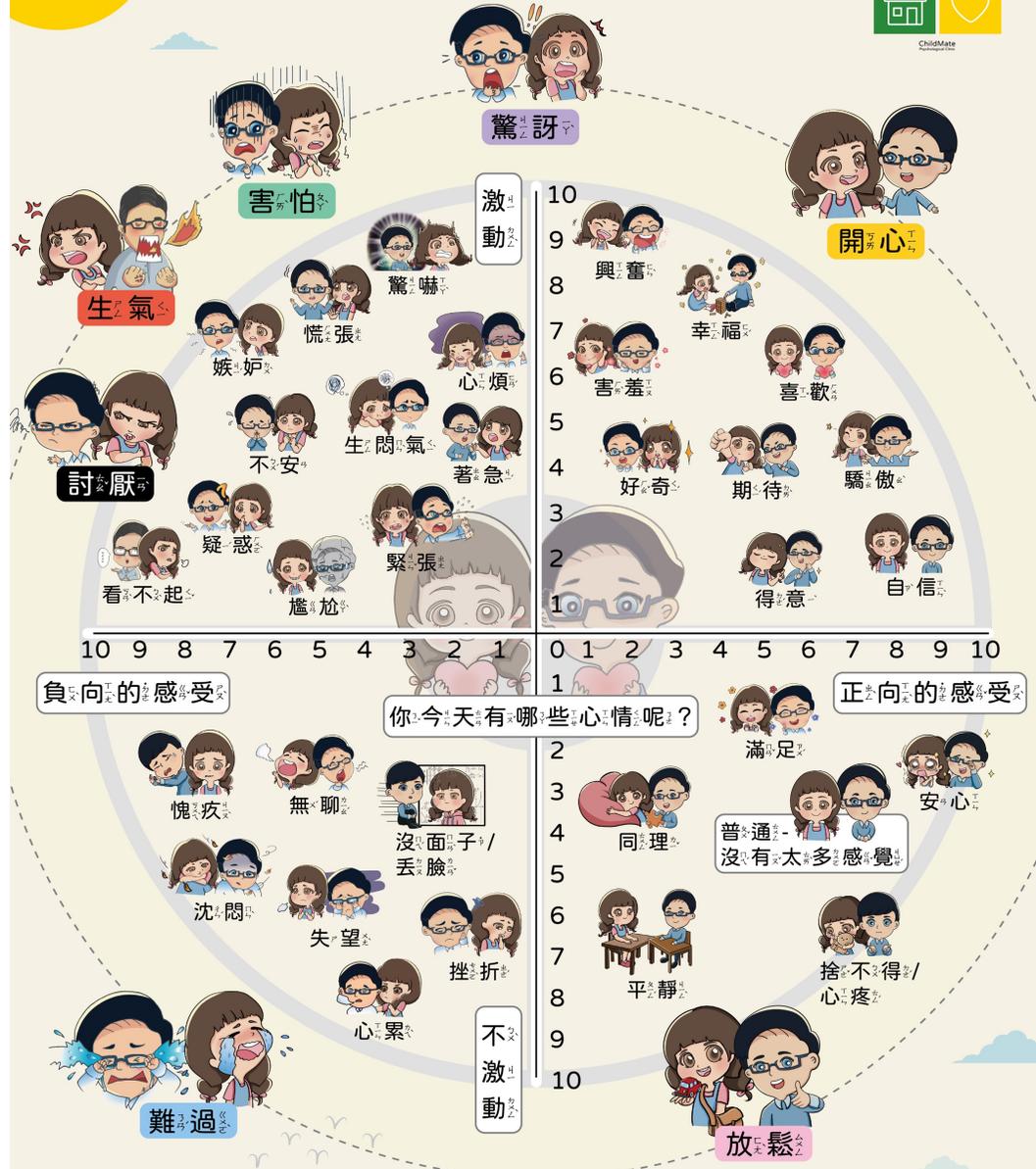




# 情緒？有哪些？ 來玩個情緒五子棋

蔡百祥 兒童臨床心理師  
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

# 情緒童伴圓



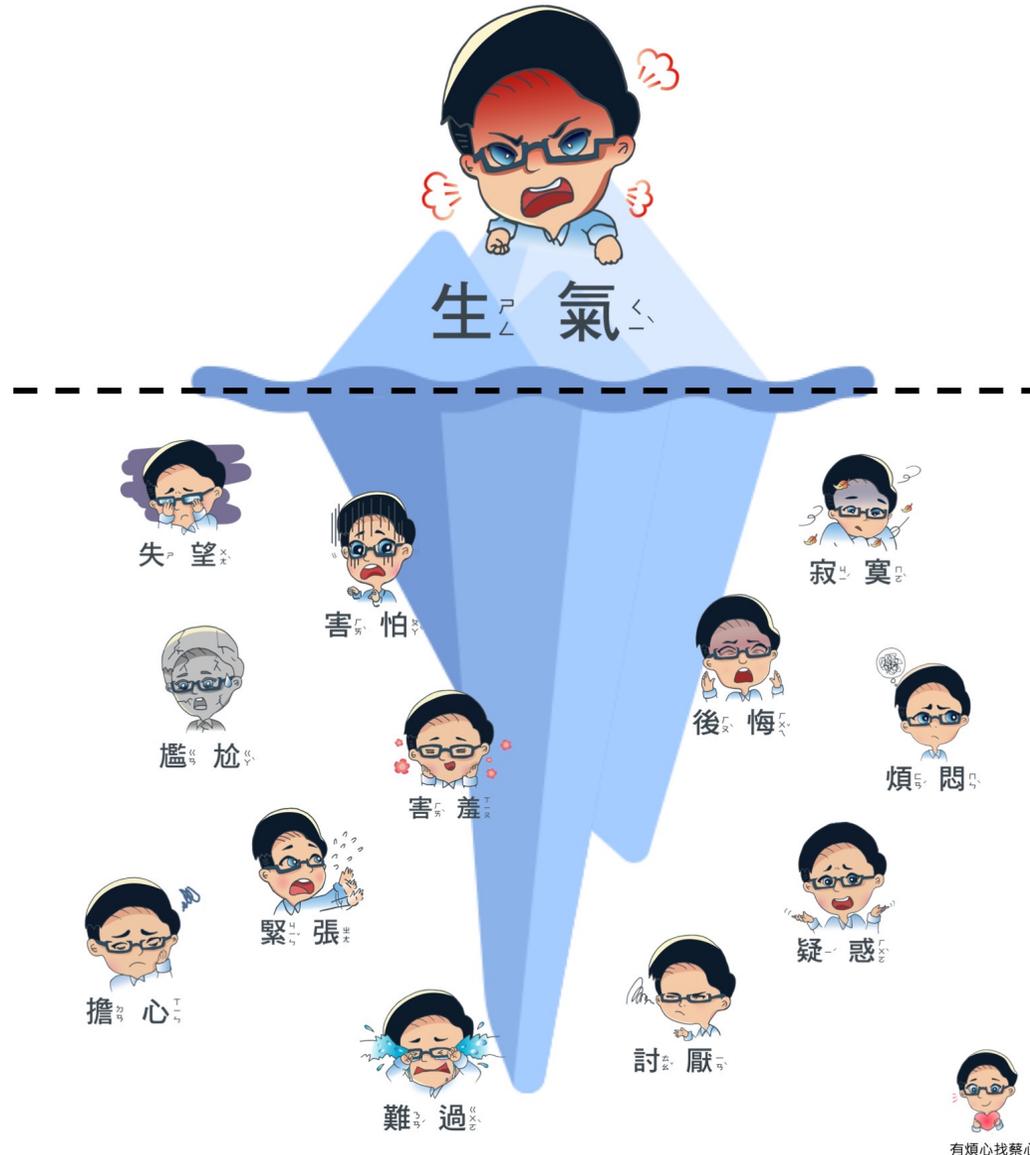
索取網址



# 看懂生氣背後的情緒

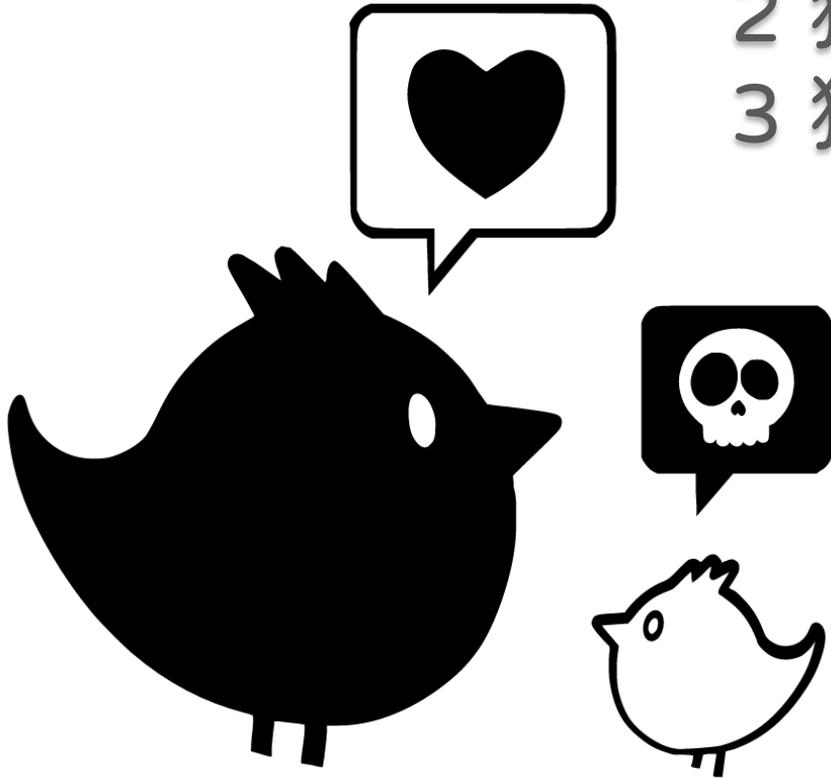
## 練習覺察冰山下的隱藏需求

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。



## 照顧情緒之對話步驟：

- 1 中性態度描述客觀事件
- 2 猜測其三個感覺/情緒詞彙
- 3 猜測情緒原因/內心想法或期待  
(內在運作模式的匱乏)



# 1 客觀事件

你在地上  
扭來扭去

# 2 感覺/情緒詞彙

你好心煩、感覺討厭

# 3 原因/內在想法/期待

你不知道怎麼辦，  
只好哭了



# 練習時間



客觀事件  
感覺情緒  
原因期待



# 策略四：老祖母法則



# 策略五：認可策略



## 認可情緒



可以這樣說 「能好好說出自己的感覺，很重要喔」  
「生氣、難過都有原因的，很有意義喔！」  
「你有這種感覺，很合理啊！」

減少這樣說 「你很會生氣誼，根本沒辦法談啊」  
「你太誇張了吧！沒必要這樣想」  
「不要一直唸，你應該感恩了吧！」



## 認可行為背後的意涵



可以這樣說「發生什麼事，可以直接跟我說嗎？」  
「我猜你會這樣做，應該有什麼原因吧！」  
「發生了什麼事，才會讓你這樣做呢？」

減少這樣說「你又這樣了！到底在想什麼啊」  
「同樣的事為什麼一直反覆，根本沒用啊」  
「你再這樣，我就不理你了」



# 策略六：支持與鼓勵



### <說出孩子的努力並激勵>

1. 試試看！你可以的。
2. 你做得很好，就是這樣！
3. 你非常用心與努力！
4. 我看到你一直在努力著。
5. 再嘗試看看，你會成功的！
6. 你只需要再努力一點，就能想通這個問題！
7. 再花點時間，你一定會知道該怎麼做的！
8. 就快完成了。
9. 你很有毅力、堅持到底！
10. 漸入佳境囉！
11. 你越來越清楚該怎麼做了！
12. 你一定一直在練習。
13. 你的想法超棒，很有創造力。
14. 你超會解決問題的！
15. 你真是○○○的專家！
16. 我知道這好難，但就快成功了！
17. 我知道這對很難，但你可以冷靜的面對挑戰，超了不起。
18. 在你遇到困難時，你保持冷靜面對它！
19. 我相信你一定可以做到！

### <鼓勵說出感受&想法>

20. 你能把自己的感覺說出來，這樣做得很好。
21. 聽到你說出你的感受，這很棒喔！
22. 你有好多很有創意的點子耶！
23. 我很樂意聽你說你的想法！
24. 分享你的感覺很棒！
25. 我喜歡你的看法。
26. 好棒的想法！



### <說出具體的結果>

27. 事實證明你做得非常好！
28. 你的表現真的超棒的！
29. 獲得你期待的結果了。
30. 我很為你今天的表現感到驕傲！
31. 我相信你會為自己感到驕傲！
32. 簡直沒有任何事可以阻擋你的決心！
33. 現在你學會了○○○。
34. 你進步超多的。
35. 你解決了問題。
36. 你真的是讓我印象深刻！

### <鼓勵合作>

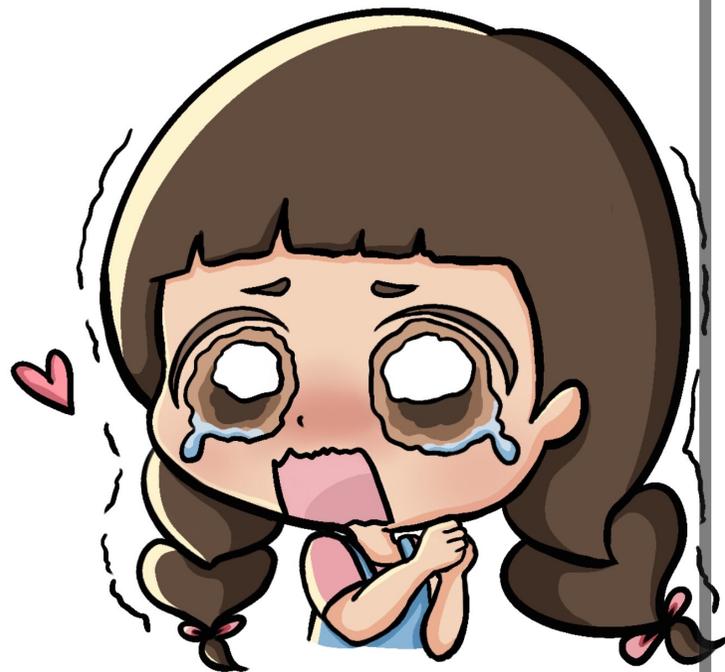
37. 想想看你們是如何互相幫助、共同完成挑戰的。
38. 我想你們倆可以一起解決這個問題。
39. 因為你們合作無間，完成的速度更快了。
40. 出色的合作，恭喜你們！

### <鼓勵>

41. 動作「豎起大拇指」。
42. 你表現得很好。
43. 就是這樣做的！
44. 你把○○○處理得很好喔！
45. 超了不起的！
46. 你做到了！
47. 你完成了！
48. 你太棒了！
49. 恭喜你！
50. 超棒的！

蔡百祥 兒童臨床心理師  
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

# 記得常常 稱讚孩子





# 稱讚孩子的五要四不!

## 要稱讚過程

著重在過程、策略與努力，  
如「你拼圖的方法很棒耶！」

## 回饋要有料

針對表現給予明確的回饋

## 看自我成長

著重在孩子個人的表現



## 期待要合理

稱讚應建立在可被達到的標準上

## 要給予鼓勵

以鼓勵協助孩子培養自身評估力  
像「你的房間很乾淨！」

**VS**

## 不稱讚天生

避免稱讚天生的(如外表、聰明)  
強調可學習、改變的特質

## 不跟別人比

避免與他人比較



## 不做過高或過低的期待

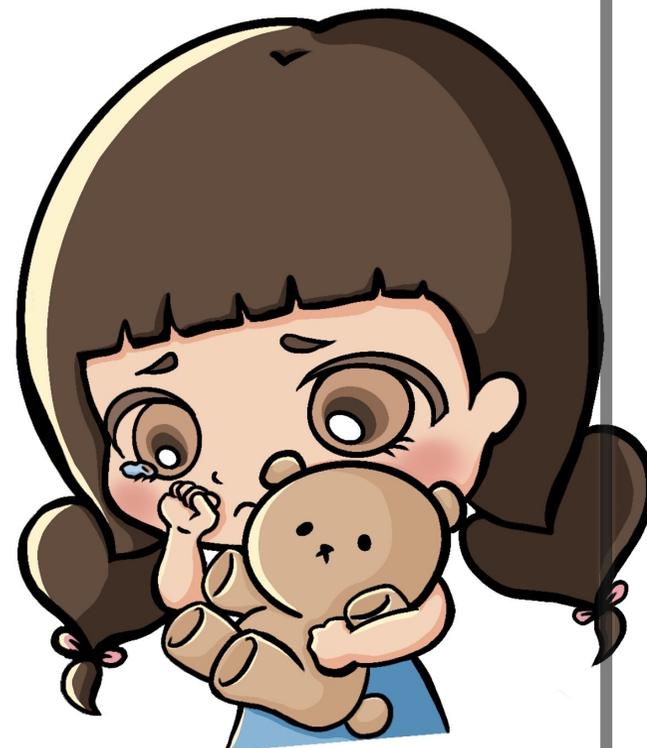
避免設立過高或過低的標準

## 不過度獎賞

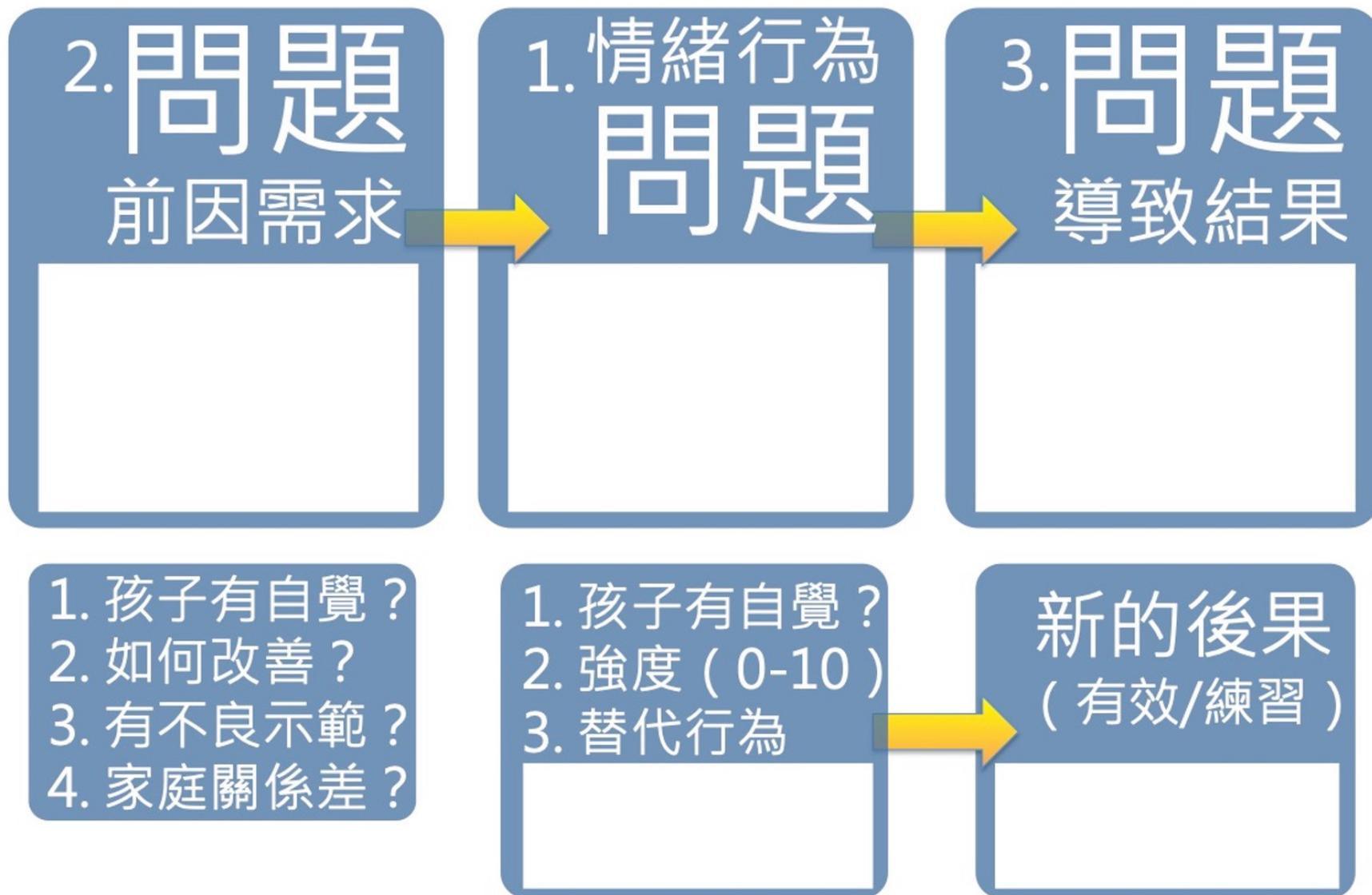
避免稱讚後有過多的其他獎賞  
(如金錢)，以免失去稱讚的真義



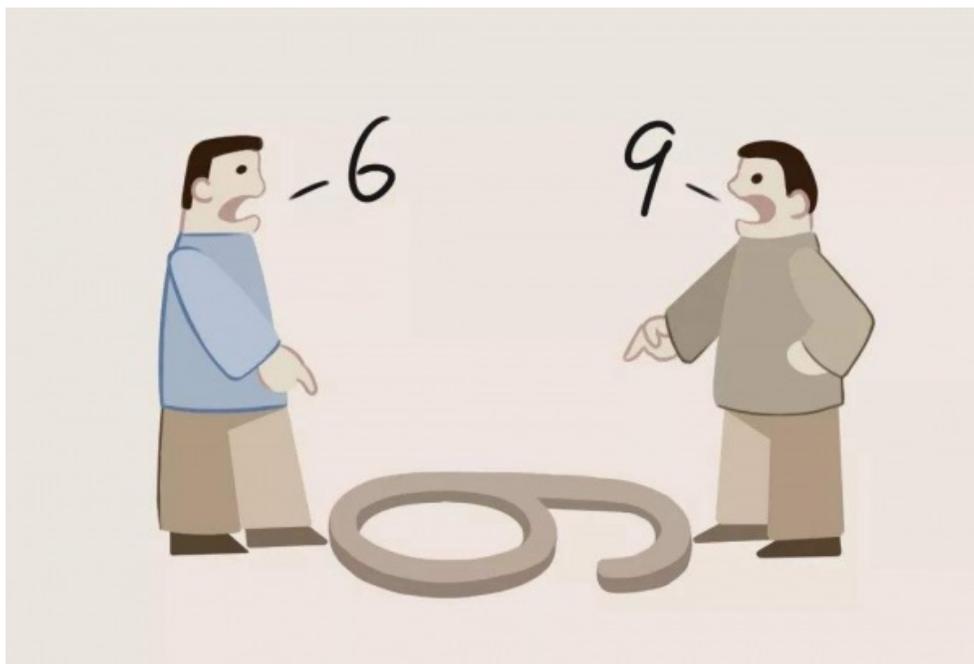
# 但又不能 隨意稱讚



# 策略七：行為改變技術



# 策略八：鼓勵孩子多方思考

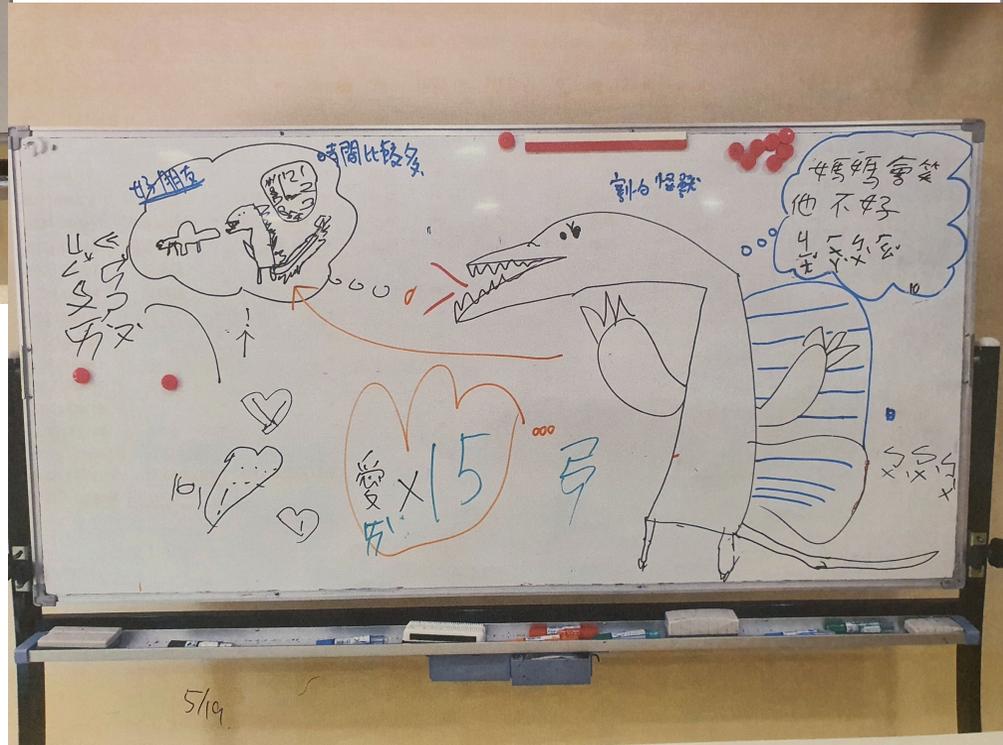


人生事其實只是彼此的立場不同



鐵達尼號沉沒，對當時在船上  
廚房裡的龍蝦而言簡直是奇蹟

# 以繪圖/思考泡泡的方式來討論負向想法



# 好壞角度的思考



好的一面：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



壞的一面：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# 自我好壞角度的思考



好的一面：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



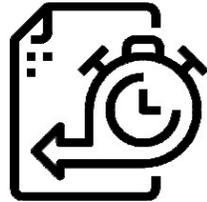
壞的一面：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

# 思考行為及其行為後果的連結

心<sup>T</sup>智<sup>世</sup>回<sup>レ</sup>憶<sup>一</sup>與<sup>レ</sup>預<sup>レ</sup>期<sup>レ</sup>練<sup>カ</sup>習<sup>一</sup>單<sup>カ</sup>

## 過<sup>レ</sup>去<sup>レ</sup>



想<sup>レ</sup>想<sup>レ</sup>看<sup>レ</sup>

先<sup>T</sup>前<sup>レ</sup>、剛<sup>レ</sup>  
剛<sup>レ</sup>發<sup>レ</sup>生<sup>レ</sup>什<sup>レ</sup>  
麼<sup>レ</sup>事<sup>レ</sup>？

我<sup>レ</sup>有<sup>レ</sup>類<sup>レ</sup>似<sup>レ</sup>  
經<sup>レ</sup>驗<sup>レ</sup>嗎<sup>レ</sup>？

## 現<sup>T</sup>在<sup>レ</sup>



想<sup>レ</sup>想<sup>レ</sup>看<sup>レ</sup>

現<sup>T</sup>在<sup>レ</sup>發<sup>レ</sup>生<sup>レ</sup>  
什<sup>レ</sup>麼<sup>レ</sup>事<sup>レ</sup>？

我<sup>レ</sup>跟<sup>レ</sup>別<sup>レ</sup>人<sup>レ</sup>  
的<sup>レ</sup>想<sup>レ</sup>法<sup>レ</sup>、  
感<sup>レ</sup>覺<sup>レ</sup>呢<sup>レ</sup>？

## 未<sup>レ</sup>來<sup>レ</sup>



想<sup>レ</sup>想<sup>レ</sup>看<sup>レ</sup>

未<sup>レ</sup>來<sup>レ</sup>可<sup>レ</sup>能<sup>レ</sup>  
發<sup>レ</sup>生<sup>レ</sup>什<sup>レ</sup>麼<sup>レ</sup>  
事<sup>レ</sup>？

我<sup>レ</sup>怎<sup>レ</sup>麼<sup>レ</sup>做<sup>レ</sup>  
比<sup>レ</sup>較<sup>レ</sup>好<sup>レ</sup>？

蔡<sup>カ</sup>百<sup>カ</sup>祥<sup>一</sup> x ADHD  
兒<sup>レ</sup>童<sup>レ</sup>臨<sup>レ</sup>床<sup>レ</sup>心<sup>レ</sup>理<sup>レ</sup>師<sup>一</sup>

# 策略九：練習情緒處理策略

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 利用呼吸法來打擊壞心情吧！



壹之型  
水面斬擊  
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  
打擊之潮  
向老師要求  
出公差  
擦黑板



伍之型  
早晨的甘露  
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(na)波紋突起  
伸展身體、  
挺胸、  
手臂向上延伸



捌之型  
灌壺  
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

## 克服自己在學校 20 心理感覺不舒服 招

蔡百祥 兒童臨床心理師  
ADHD x 情緒行為 x 人際互動

- 深呼吸
- 捏捏橡皮擦，或其他老師允許的東西幫助自己放鬆
- 喝口水休息一下
- 用最大的力氣推牆壁，然後放鬆身體
- 畫畫、塗鴉、著色
- 想像一個平靜、放鬆、安全與自在的情境
- 主動幫忙清潔教室、座位或外掃環境
- 提醒自己，犯錯是沒有關係的
- 伸展身體
- 用耳機聽聽放鬆的音樂
- 如果老師沒辦法立刻解決我的問題，那就將我的感受和想法寫下來
- 發展一套跟老師之間的秘密暗號讓老師知道我需要幫忙
- 遠離那些讓我感到煩躁的人事物
- 向老師要求出去走走
- 向老師要求出公差、幫老師的忙
- 在可以讓自己放鬆的角落休息3-5分鐘
- 當感到難受時，請老師或同學幫忙
- 想一想或寫下三件讓自己開心的事
- 去圖書館或在安靜的地方閱讀、休息一下
- 如果周遭有能夠支持我或讓我放鬆的人，看向他們

# 對話策略十：堅定原則



## 想好底線，徹底執行

1. 我們有兩個選擇
2. 沒關係，我等你想一下
3. 重複描述
4. 減少憤怒/高壓式口氣
5. 從孩子小或簡單的開始

# 抓狂總動員 MAD FACE

挫折練習

情緒調適

個別團體

專業教材



# 情緒 桌遊

請以月為單位，  
留意**微**改變

大人需被稱讚  
長期**好**合作

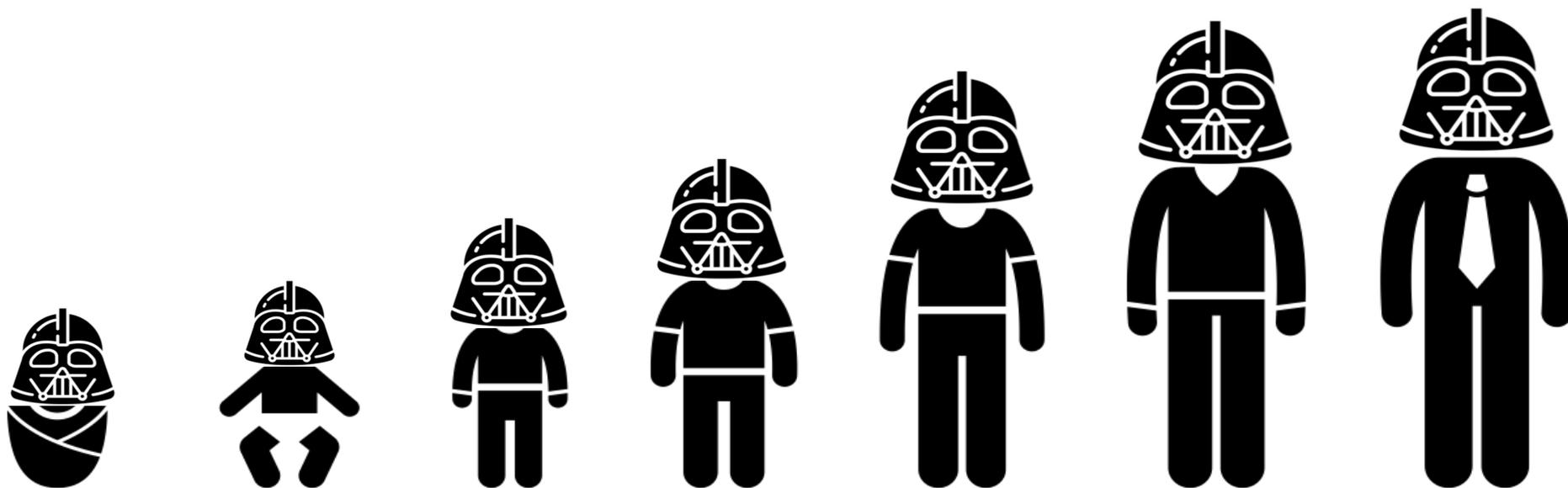


然而…

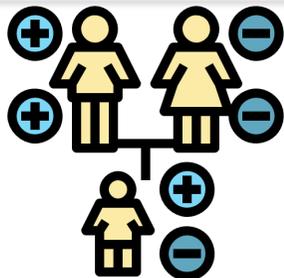


家長有時會抗拒，  
不想理解孩子，  
或是覺得這些方  
法根本沒用。

# 做不到時，先理解自己



# 從大人開始的原因



傳承



彈性



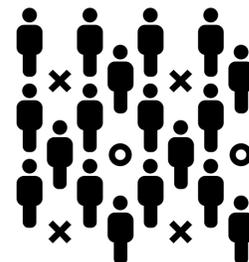
理性



下降情緒



跟自己和解



接受真實反應

「目的不是找戰犯，絕不是要過去的人事物找架吵或面質，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，很多時候只是時代的悲劇」

# 最後：自我成長

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？

你父母跟你有什麼相像的地方？不像的地方？

你父母跟你另一半有像的地方嗎？你喜歡嗎？

# 最後：自我成長

你父母成長過程中有什麼遺憾嗎？如何消化？

現在的關係中你有遺憾嗎？如何消化？

孩子有情緒時，你處理方式跟你父母一樣嗎？

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

有心力愛孩子

才能正向教養（愛與堅定）

作為一個心理師，  
我希望家長能提供孩子一個  
這樣的家……

被尊重的

有連結的

開心的

被保護的

被聽見的

被珍惜的

被接納的

被鼓勵的

安全的

被愛的

自由的

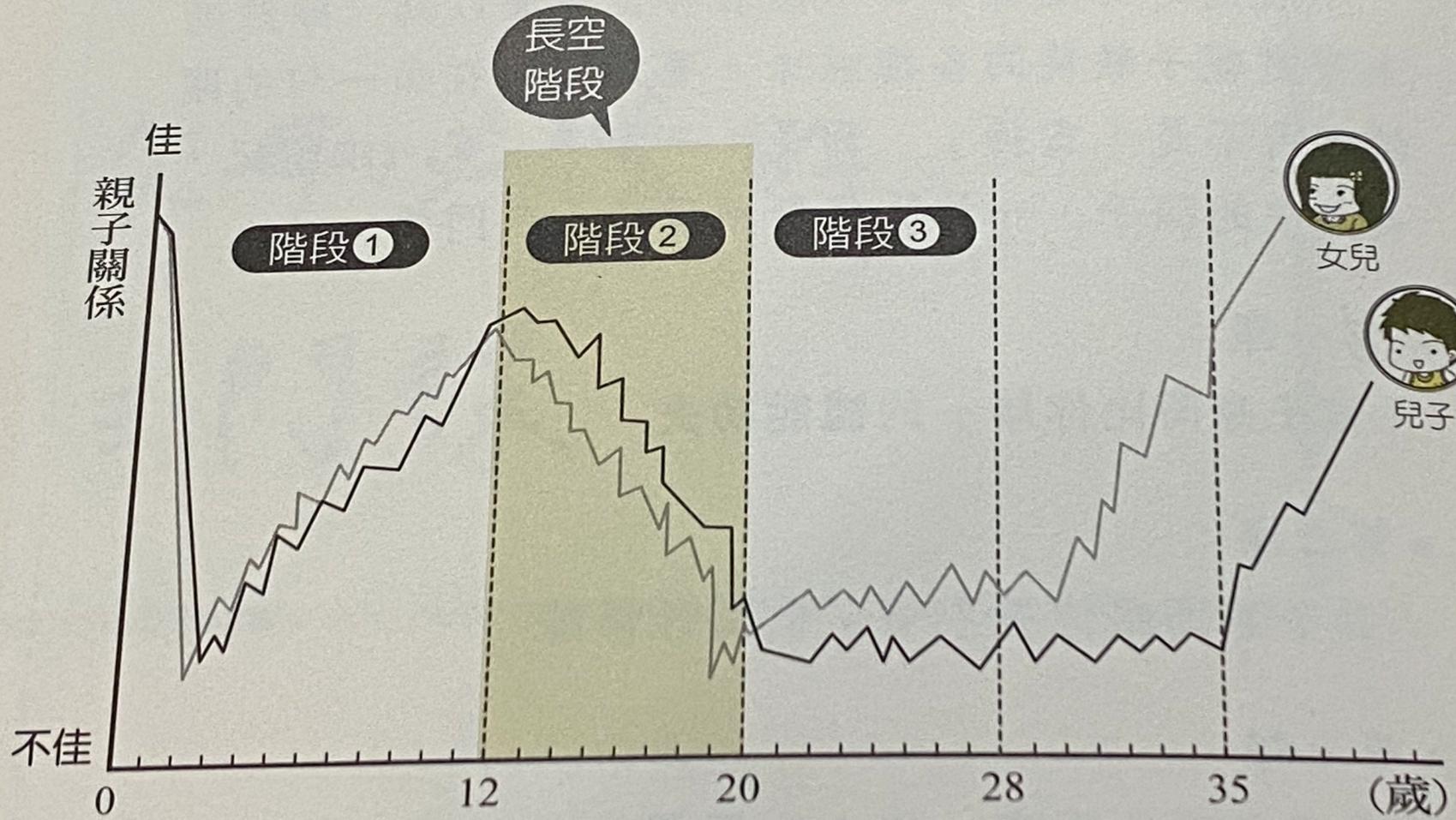
有價值的

被看見的

被賦能的

重要的







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

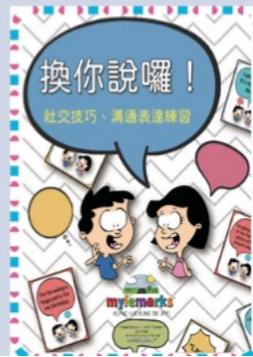
## 小白蔡心有限公司出版



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

童伴  
心理治療所



蔡百祥兒童臨床心理師

親職遊戲治療 x 情緒調適 x 人際團體

Line : @doi8333v



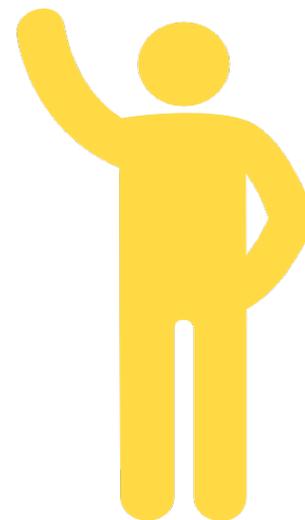
蔡百祥臨床心理師

3.7 萬位追蹤者 · 正在追蹤 101 人

發送訊息

追蹤中

搜尋



孩子是有靈魂的生命，需要父母、師長  
保母細心的愛，才得以抵抗受傷與茁壯  
請記得：幸福的人一生被童年療癒，不  
幸的人一輩子在療癒童年。