

## 家庭常備情緒急救包——先照顧自己，再擁抱孩子

親愛的家長，您好：

為了守護孩子與您的心理健康，學校提供一套\*\*「情緒調節與轉移注意圖卡」\*\*。這不僅是給孩子的學習單，更是一份送給全家人的「情緒急救包」。

這套圖卡可以怎麼幫助您？

1. **理解情緒的顏色：** 我們教導孩子，情緒像紅綠燈一樣有不同顏色：

- **藍色：** 無精打采、難過。
- **綠色：** 平靜、快樂。
- **黃色：** 緊張、興奮、有點煩躁。
- **紅色：** 生氣爆炸、失控。

請記得：所有的顏色都是正常的，重要的是如何調節它。

2. **當作「暫停鍵」：避免衝動與衝突** 這套圖卡中附有\*\*「轉移注意策略卡」\*\*（包含視覺、聽覺、觸覺等感官方法）。當您發現孩子情緒失控，**甚至是您自己快要被氣到「亮紅燈」時**，請試著這樣做：

- **喊暫停：**「我現在是紅色的，我需要用一張卡片。」
- **抽卡片（示範）：** 隨手抽一張策略卡。例如抽到【味覺】，就去喝一杯冷水；抽到【動覺】，就去用力洗個臉或做伸展操。
- **再處理：** 等到您與孩子都回到「綠色」或「黃色」區域時，再來討論剛剛發生的事。

**為什麼我們要這樣做？** 研究發現，人在情緒激動時，大腦會無法思考後果，容易說出後悔的話或做出衝動的行為。**這幾張小卡片，是為了在大腦「當機」時，提供一個具體的浮木。**

### 家長自我照顧的邀請

親愛的爸爸媽媽，您是家庭的支柱，但您也是人，也會累、會生氣。**請允許自己也有處於「藍色」或「紅色」的時候。** 當您示範如何照顧自己的情緒，就是最棒的身教，也避免一時衝動產生的不當管教或衝突。

祝福您與孩子，擁有一個身心平安、色彩豐富的假期。

大觀國中輔導處 敬上