

賦能的正念親子溝通

站在安全和信任上的情緒教養

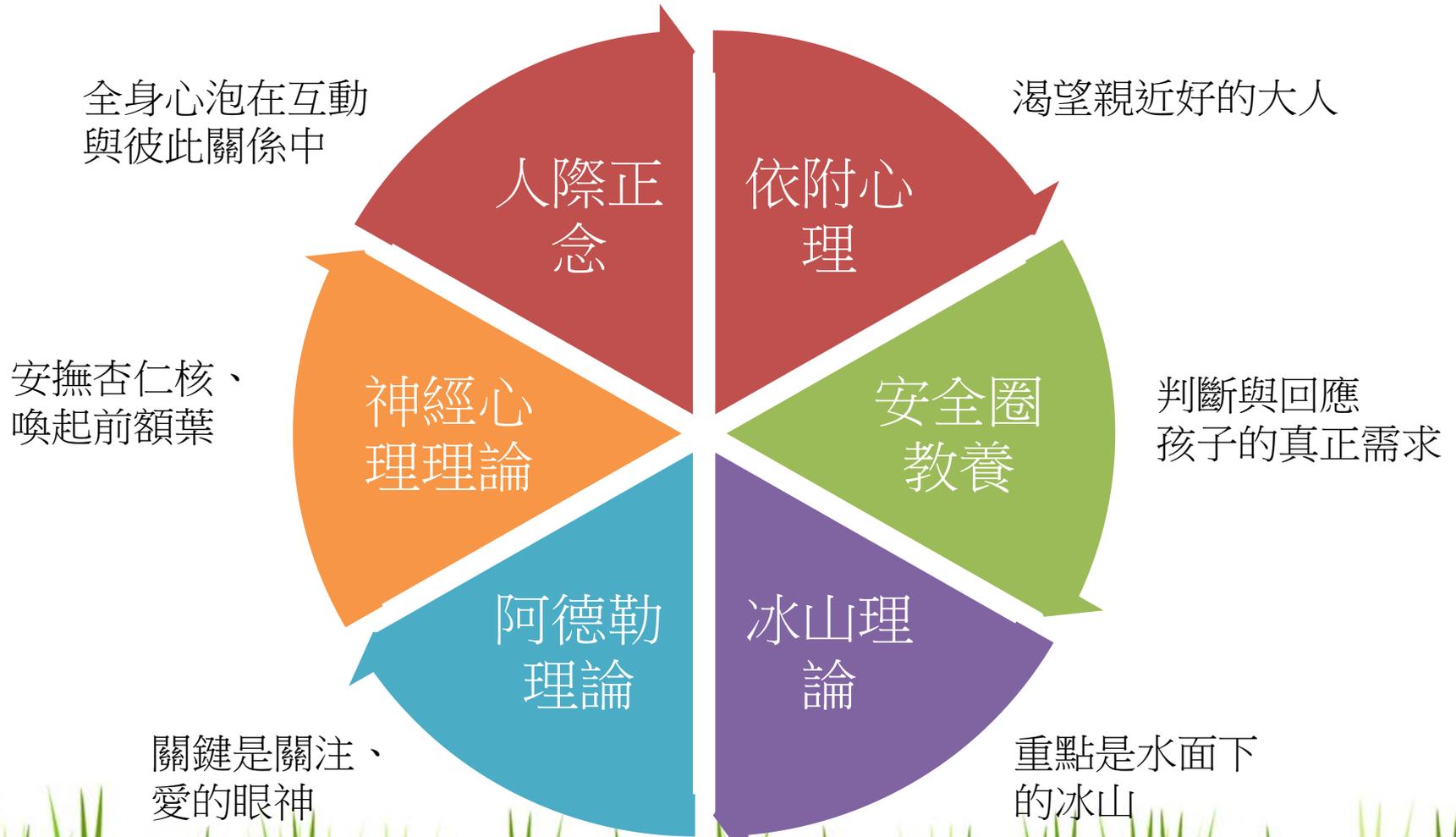
杜家興 臨床心理師

FB社團：正念教育；juiahsin@gmail.com

- 中華民國臨床心理師公會全國聯合會110年度傑出人士貢獻獎、資深臨床心理師服務獎
- 台灣臨床心理學會104年度臨床心理師優良服務獎



您要知道的知識



創傷，創傷知情

留佩萱

- 創傷

是『和自我失去連結』（disconnection from self）
並不是「發生的事件」而是這些事件『讓你的身體發生什麼事情？』
當你是個孩子時，你感到痛苦時，有沒有人可以依靠？



By 留佩萱

額葉

發展3 大腦皮質
思考、學習、語言發展、
自我管理

說理 Reason

發展2 邊緣系統
情緒發展與依附

連結 Relate

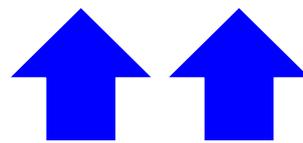
發展1 腦幹
掌管生存基本功能、
求生模式

調節 Regulate

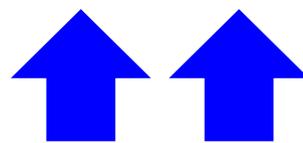
杏仁核

大腦發育，由下而上

說理



連結



調節

YOUR **BRAIN** HAS POWER TO CHANGE
THE DIRECTION OF THIS TRAIN.



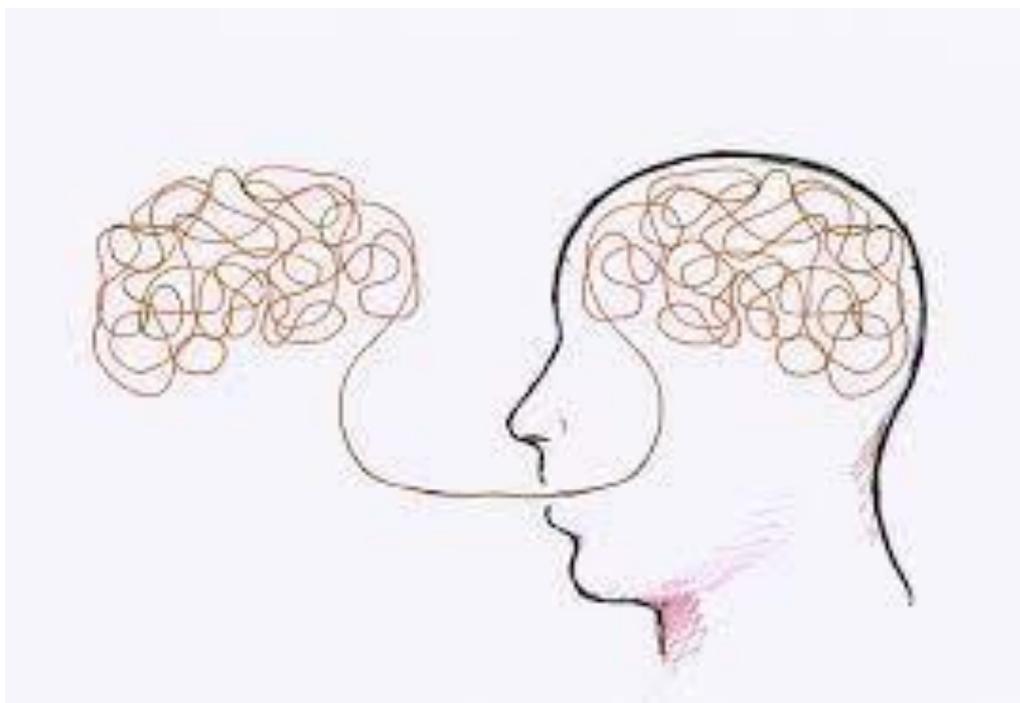
JUST **THINK** AND THIS TRAIN RUNS IN OPPOSITE DIRECTION.

感謝祈禱，覺察到心智的作用

- 
- 感謝自己撥出時間做練習
 - 感謝周遭生命的存在和陪伴
（感謝周遭人的參與和陪伴）
 - 感謝這個場地和所有幫助的力量
 - 感謝所有老師的傳承和教導

我要守護我的心，勝過守護一切，
因為一生的幸福是由心決定。

能認知到並說出 “心路歷程”



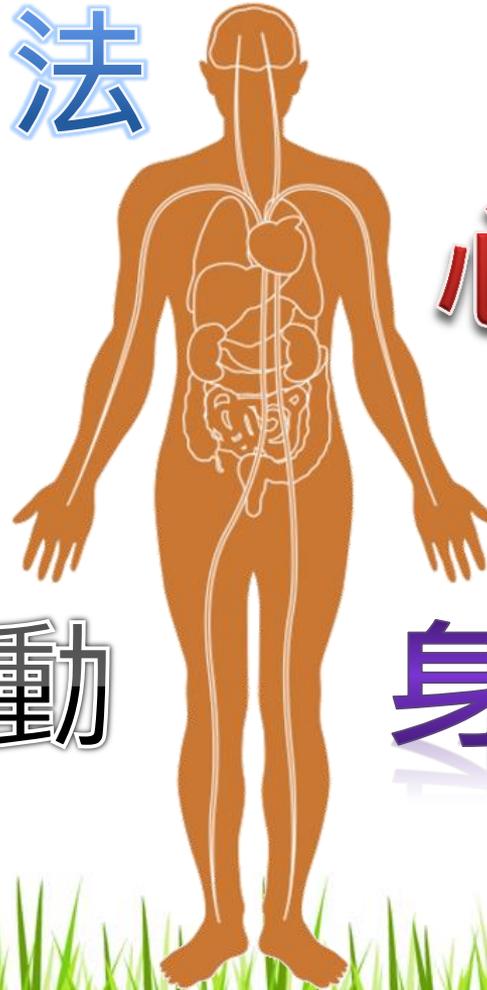
培育覺察力：從身體五官開始

頭腦的想法

心理的感受

想做的行動

身體的感覺



孩子需要父母師長的支持

- 平安且有自信地度過現有的教育體制

- 分數的意義

- 不讓分數成為關注的焦點，不要讓分數變成孩子心中的固定標籤
 - 更重要：**動機意願、方法探索、生活平衡、優先順序**

- 交朋友的重要性

- 不是結黨營私，不是利用

- 培育**認識、包容及關心**他人內心世界的的能力

- 師長的重要性

- 向老師求教求助的信任能力

- 楷模作用

父母可以怎麼做？

If

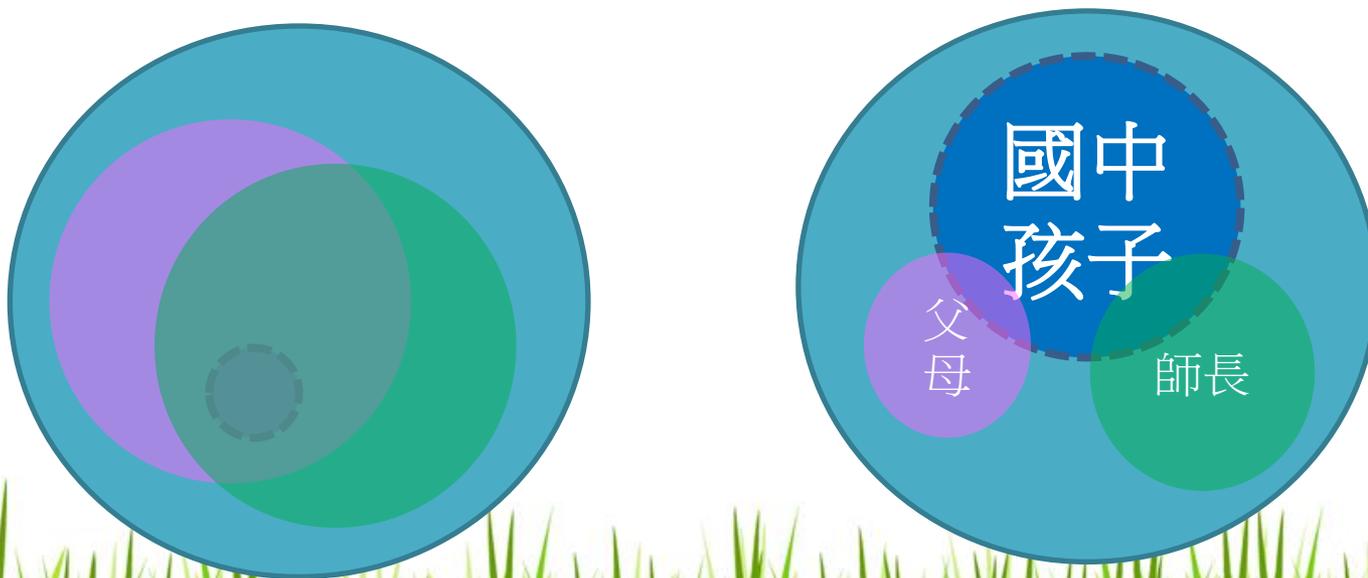
希望孩子EQ好

希望孩子人緣好

希望孩子大腦額葉功能好

青春期的孩子需要透過 “切割父母”來找到自己

- 您，能承受多少程度？
- 能展現出多少程度的理解與包容？
- 能給予多少的探索與修正空間？



父母的期待

FB社團：正念教育：杜家興臨床心理師

社交連結

自我規範

衝動控制

和諧美滿的家庭



疼愛關懷

管養

設定限制

→ 成熟、健康自律

安全感



看見孩子身為一個人的需要

- 不要只看到「問題行為」或「周遭人的困擾」
- 國中小的個案需要的不是問題解決而已，從心理發展角度，需要的是在以下向度的長期的陪伴，關懷與指導：
 - 生活習慣
 - 情緒調節
 - 讀書策略技巧
 - 人際效能
 - 性格理念
 - 做事能力
 - 挫折苦難痛苦耐受
 - 合作服從與領導統御。

管教孩童前，先問自己三個問題

1. 為什麼小孩會這麼做？

2. 我想要教給孩子什麼？

3. 如何教孩子是最好的方式？

依戀關係 → 安全的內心存在感

童年期的
安全型依戀

心理治療的
安全型依戀
(mindful
awareness)

被承認
被理解
被關心

- 被愛與被接納
- 安全感
- 歸屬感 - - 融入某個群體
- 自己的所作所為受人肯定
- 獨立、擔負責任及做決定



「依附關係」四大特徵

維持接近

- 渴望靠近我們所依戀的人。

避風港

- 面對恐懼或威脅時，會回到依戀對象身邊尋求安撫和安全。

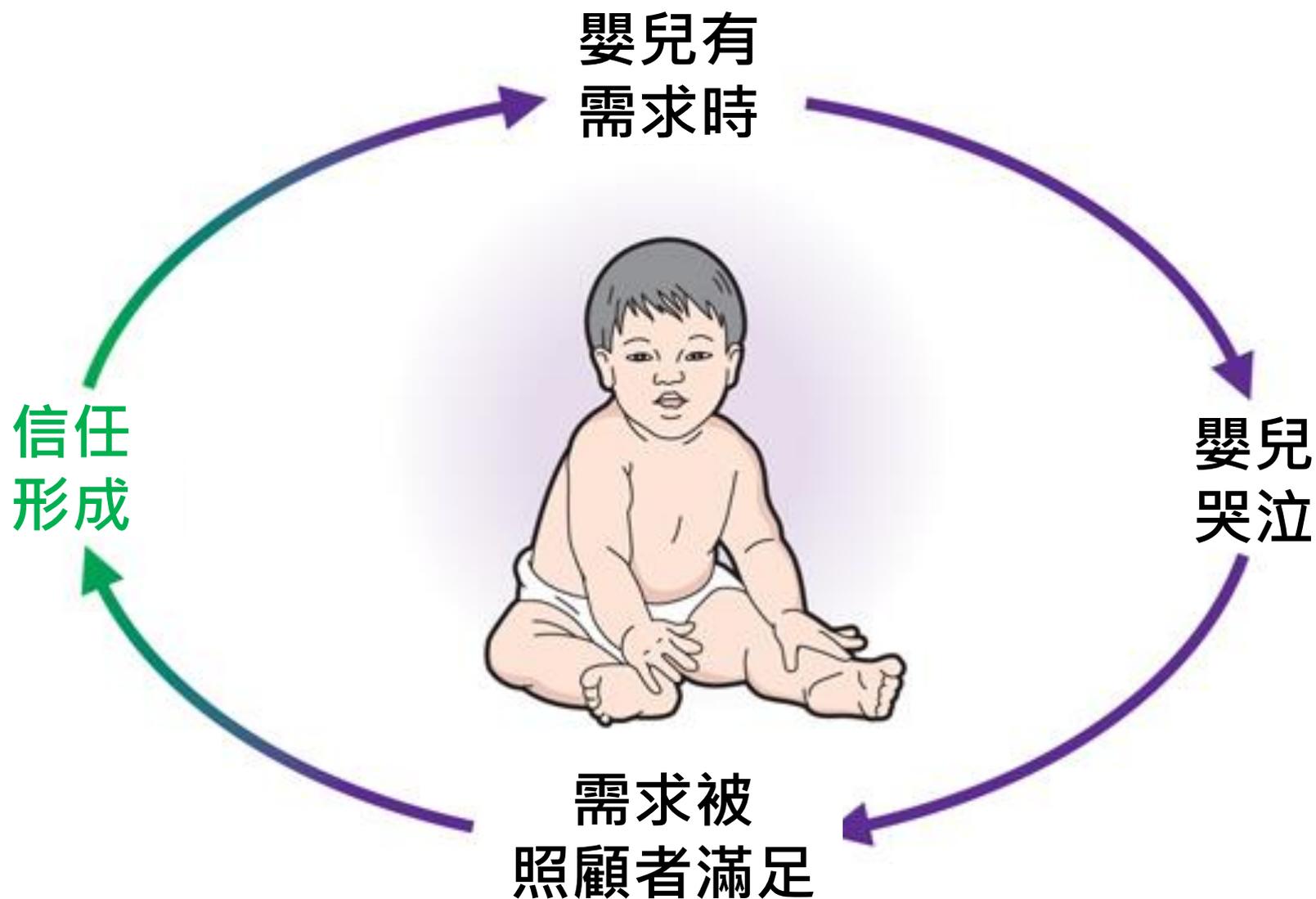
安全基地

- 孩子將依戀對象當作安全基地，而能去探索周圍環境。

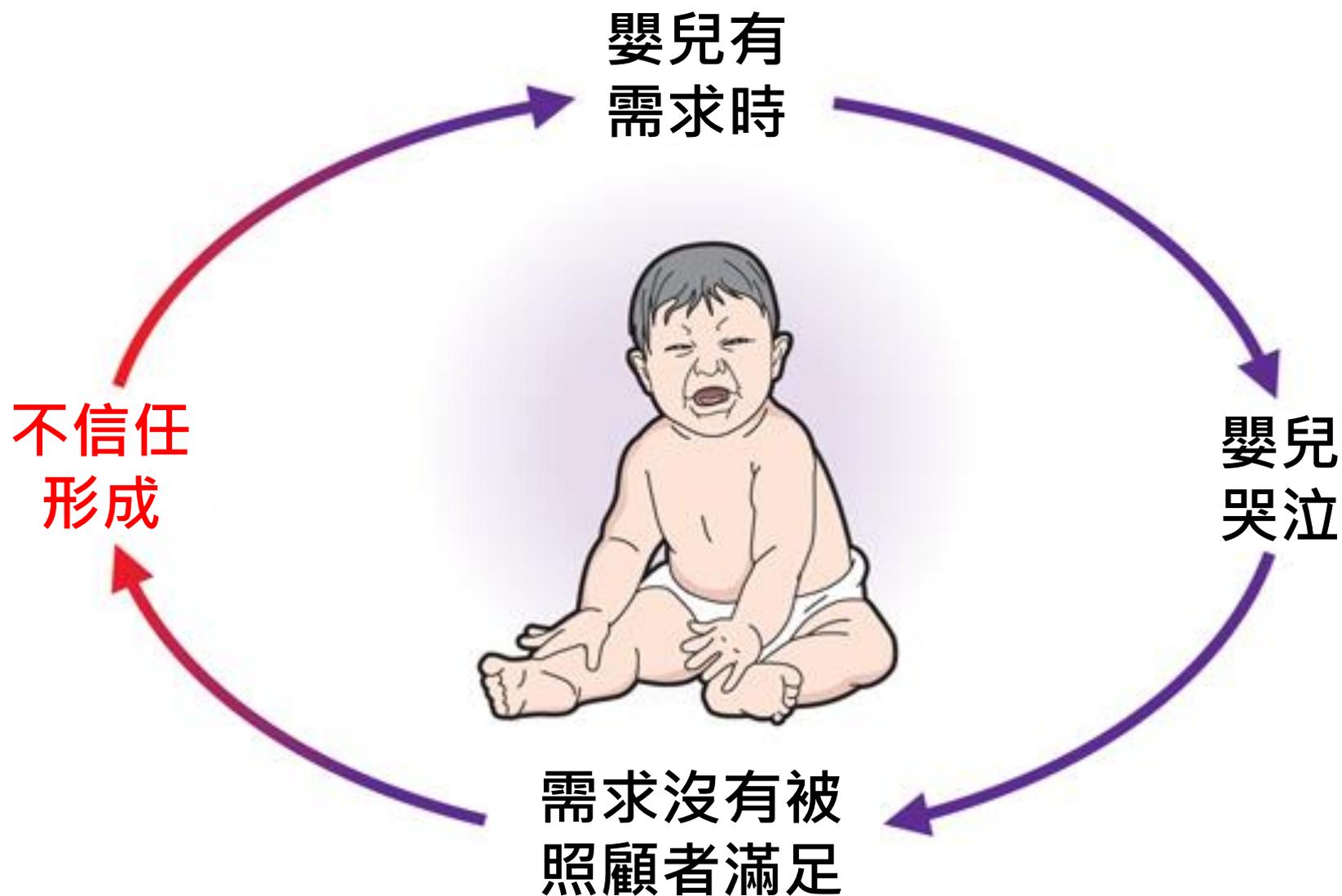
分離困擾

- 依戀對象不在場的情況下感到焦慮。

Infant Attachment Cycle



嬰兒創傷循環



安穩的循環

父母關懷孩童的需要

安全圈頂部：安全基地的需求（探索的需求）

有安全感的孩子，會對世界感到好奇，想要向外探索，但在出發探索前，需要感受到父母全力支持他們走出去，好比斟滿孩子的杯子。

我需要你...



支持我的探索

- 看顧我
- 喜歡我
- 幫助我
- 與我同樂

安全圈底部：安樂窩的需求（安慰的需求）

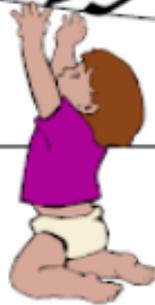
孩子疲倦、嚇到、肚子餓、不舒服，會回到父母身邊，此時需要父母安慰，並幫助他們再度斟滿情緒杯。

我需要你...



歡迎我到你處

- 保護我
- 安慰我
- 喜歡我
- 安頓我的感受



常常 (比我): 更寬容, 更堅強, 更智慧, 和 仁□

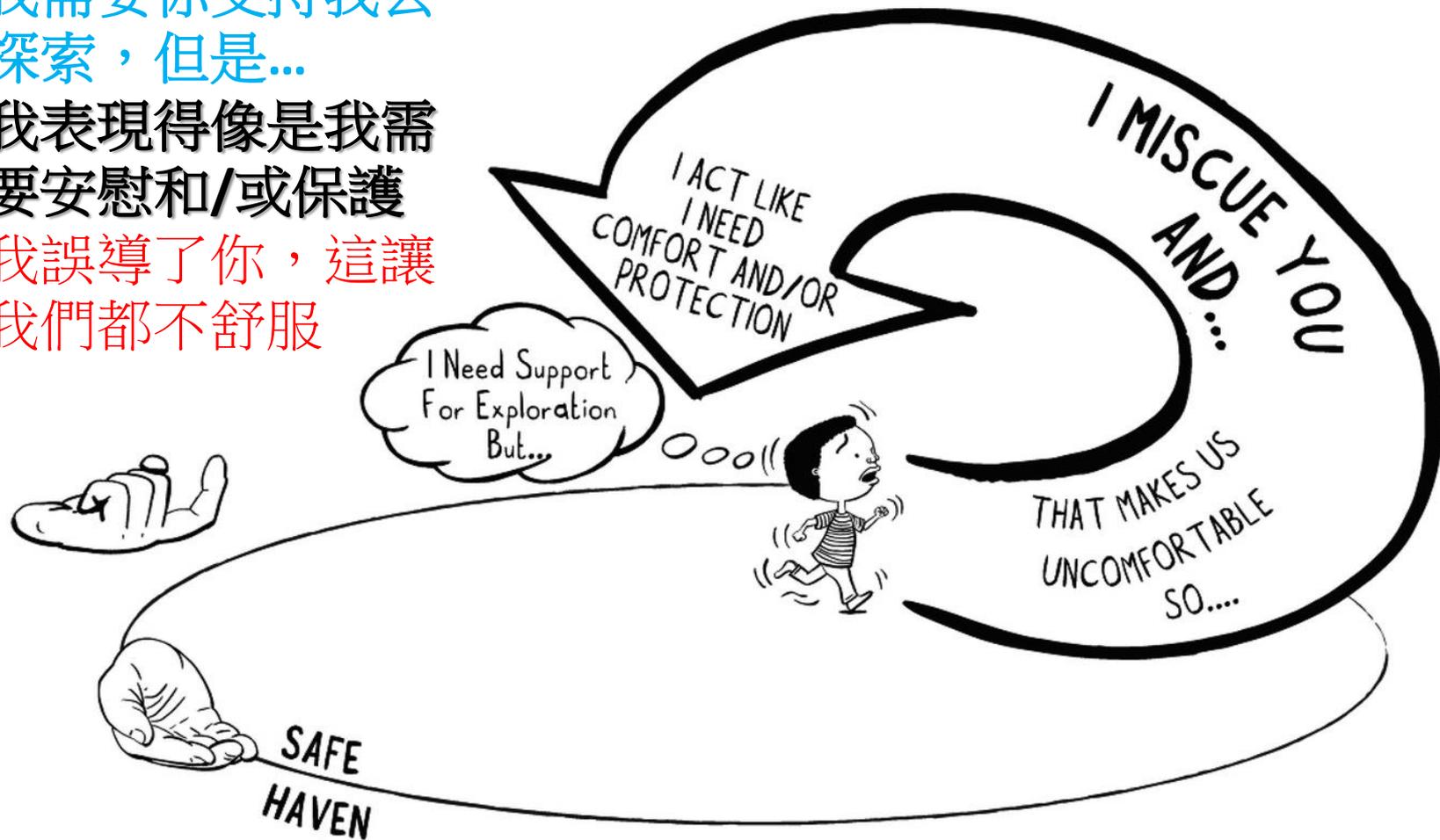
當有可能的時候: 留意我小孩的需要

當有需要的時候: 主動負責管理

安穩基地

安全地方

- 我需要你支持我去探索，但是...
- 我表現得像是我需要安慰和/或保護
- 我誤導了你，這讓我們都不舒服

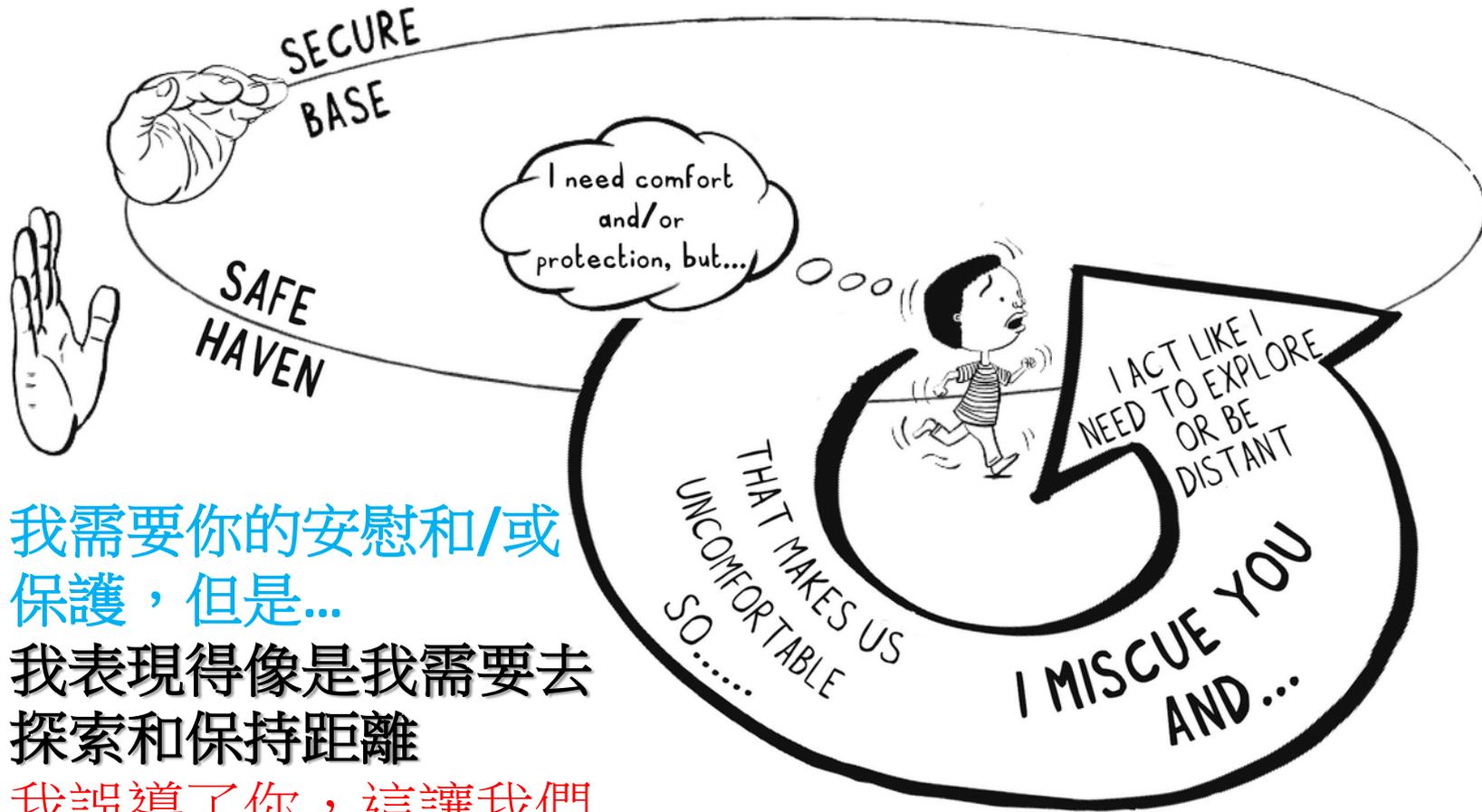


Circle of Limited Security[®]

Child Miscuing: Responding To Parent's Needs

Circle of Limited Security II

Child Responding To Parent's Needs



- 我需要你的安慰和/或保護，但是...
- 我表現得像是我需要去探索和保持距離
- 我誤導了你，這讓我們都不舒服

孩子在校不良行為的可能需求目標

Rudolf Dreikus

尋求
注意

- 孩子認為只有在大家注意他的時候，他才在世界上佔有一席之地。

尋求
權力

- 孩子認為只有權力可以證明自己的重要，明顯具有攻擊傾向。

尋求 報復

- 孩子認為生命對他不公平，沒有人會喜歡他，所以傷害別人才能在社會中找到自己的地位。

自覺 無能

- 這種孩子表現出無法勝任的樣子，避免可能失利的情況。

青春期的還有以下另外的目的



找刺激



表現優越感



尋求同儕的接
納



孩子是在你眼裡或心中.....

是非對錯好壞乖不乖
應不應該正不正確



有內心世界和來龍
去脈歷程的生命體



關心三步驟

平日累積相處積分

★ 1. 表達關心，鼓勵述說

★ 2. 積極傾聽，情緒感受與期待

★ 3. 回應情緒，陪伴與支持

鼓勵照顧好並平衡身心健康

一起尋找解決方法

這個迴圈做得好，
才能繼續往下走。

與孩子同行

過去的觀點

- 父母需要通過“指導或矯正行為”來“約束孩子衝動的自私行為”，以使孩子們“更具備社會責任感”

現在的兒童早期發展研究

- 兒童需要“首先對個人意識和意圖背後的主觀衝動進行分享”。
- 對父母而言，更為明智的選擇是與孩子同行，而不是高高在上的俯視孩子，如此才能與孩子擁有和諧一致的生活。

杜心理師的親子互動秘訣整理

- 全心傾聽孩子
- 說出孩子的感受/在意的部分/期待/需求
 - 我注意到你好像有……的心情
 - 我注意到其實你很在意……這部分
 - 我聽起來你好像很期待……
 - 我猜猜看，你覺得自己很需要……
- 指出現實/限制
- 同理兩難/落差
- 表達支持與陪伴（不急著進入「解決」階段）

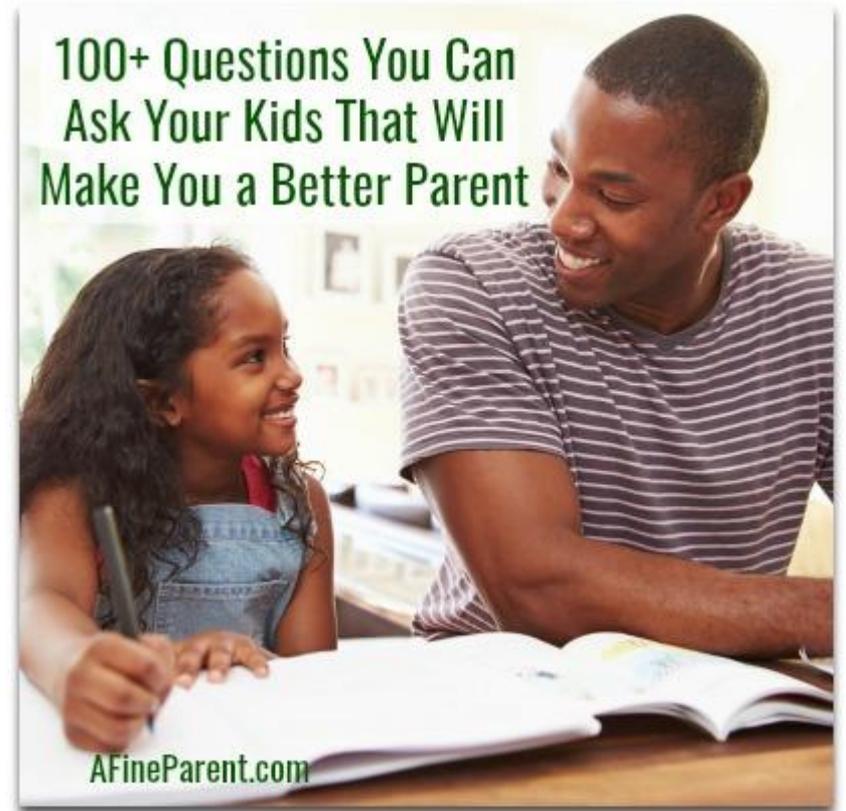
邀請



- 你怎麼看？
- 和我談談那件事吧。
- 那對你來說意味著什麼？

關注孩子的內心

- 我在想.....你希望事情會變成什麼樣子的？
- 我很好奇.....關於那件事，你是怎麼想的？



瞭解孩子內心的多重宇宙



對於.....，你現在有什麼樣的感覺？

你認為...為什麼這點對你很重要？

發現孩子內心的寬度與深度



如果你那樣做，你期待接下來會發生什麼？



我想我明白你為什麼要那麼做---有沒有什麼理由可以不那麼做？

發現孩子內心的寬度與深度



如果事情的進展沒有如你所願，你認為會對你有什麼影響？

如果我不讓你那樣做，這對你來說是不是很難接受

「理解」「跟上」的回應



你看上去真的非常期待！

你計劃了多久？

我想知道，如果你不能這樣做會對你有什麼影響？

我想我明白這對你意味著什麼。我漏掉了什麼嗎？

How We Lose It

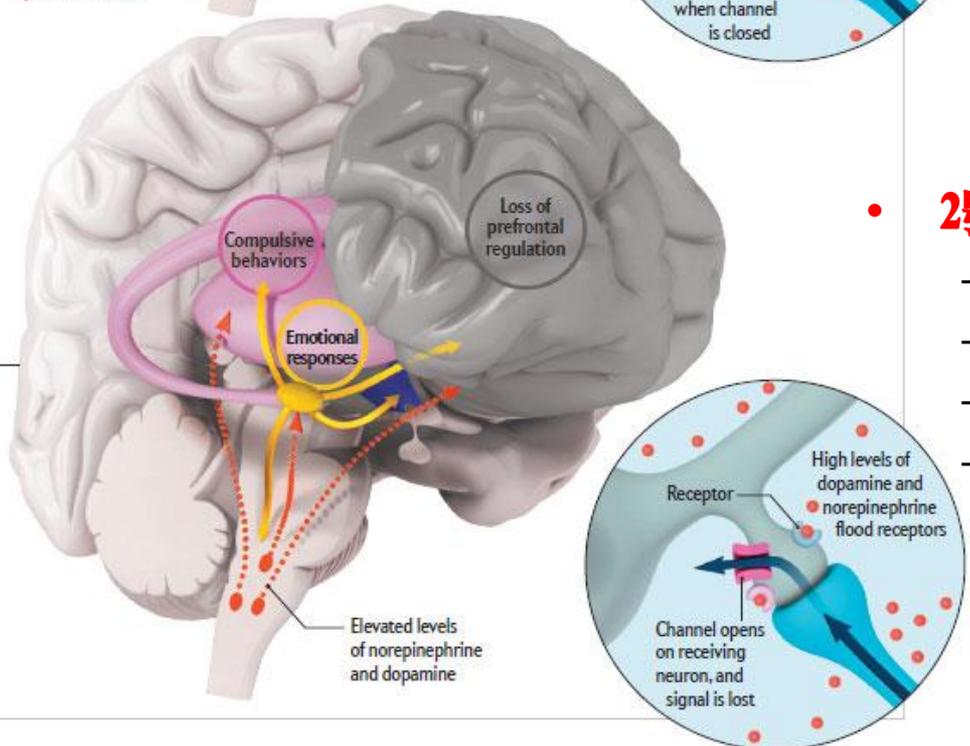
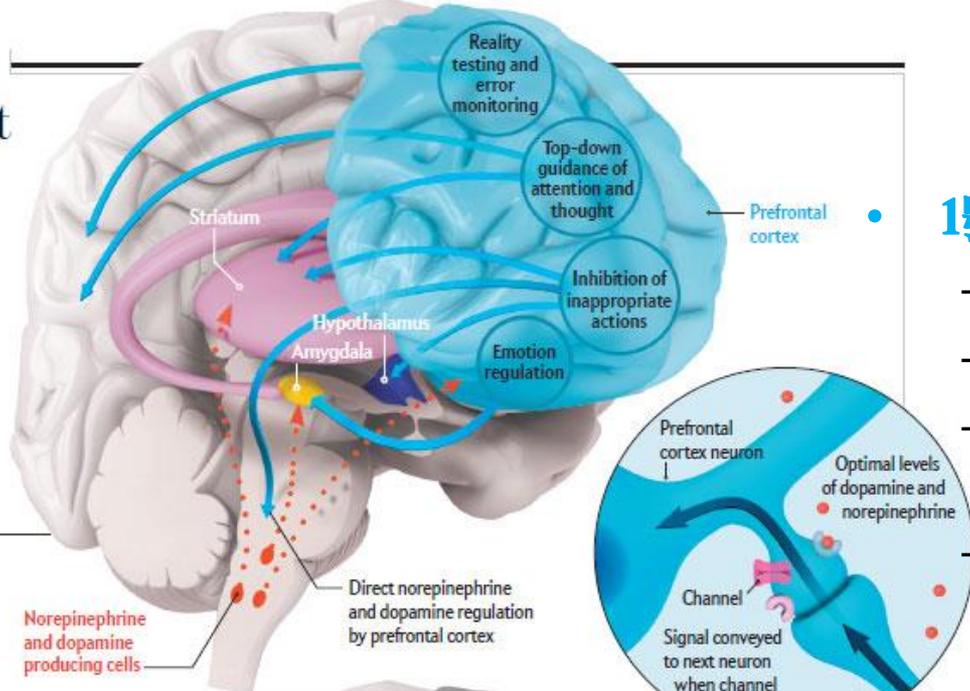
The area just behind your forehead is the brain's executive control center. The prefrontal cortex, as it is known, is responsible for our ability to inhibit inappropriate impulses. Ordinary, everyday acute stresses are capable, however, of undermining this basic sense of self-control, allowing emotionality and impulsivity to take over.

Unstressed

Signals from the prefrontal cortex move to areas deep within the brain to regulate our habits (striatum), basic appetites such as hunger, sex and aggression (hypothalamus), and emotional responses such as fear (amygdala). The prefrontal cortex also regulates the stress responses from the brain stem, including the activity of neurons that make norepinephrine and dopamine. Moderate levels of these two neurotransmitters engage receptors that strengthen connections to the prefrontal cortex (*inset*).

Stressed

The amygdala commands the production of excess norepinephrine and dopamine under stressful conditions. That, in turn, shuts down the functioning of the prefrontal cortex but strengthens activity in the striatum and the amygdala. High levels of norepinephrine and dopamine in the prefrontal cortex switch on receptors that open channels that disconnect the links between prefrontal neurons, thus weakening that area's role in controlling emotions and impulses (*inset*).



1號額葉回路

- 調節情緒
- 抑制不恰當行動
- 由上而下地引導注意力和思想
- 檢核現實與監控錯誤

2號邊緣系統

- 腎上腺素 ↗
- 情緒反應
- 衝動行為
- 削弱額葉調節

怎麼回應？

- 謝謝你願意跟我分享你的故事，讓我瞭解到你心理的苦，這些苦需要被關心、好好疼惜！
- 經歷這麼多，你的心疲倦不少，需要一些關心來陪伴和支持。

萬一對方面說的心事，我幫不了？

1. 穩住自己，就是幫助對方

- 單純的陪伴，就是幫助

2. 穩住後，試著關心對方的辛苦、感受和需求

- 聽起來你的內心裡很苦/很悶/很難受/想哭/想生氣…
- 聽你這麼說，其實你想要/很在意的是……
- 遇到困境，最重要就是知道還有人關心/在意自己…

3. 用時間換取空間

- 暫時不要特別去做什麼，用一些時間讓我瞭解你內心的感受，如果你有想要的話，我知道有個人或許可以給我們一些方向，我們一起去試試看



這陣子你經歷了什麼？



讓妳感到最苦的是什麼呢？

最不舒服

最不是滋味



如果硬是要回想，在你印象中，有誰知道了你的苦會感到好捨不得的呢？（曾經希望誰會這樣？）



安全感很重要，在你印象中，你
曾經怎麼感覺到自己很有安全感、
很放鬆？



什麼是你這個人最重視的人？
什麼是你這個人最重視的事情？
什麼是你這個人最重視的東西？



在你過去的經驗中，「有什麼人
事物曾經」讓妳感到比較有力量？



接納

帶著“不知道”的態度，著重對行為本身做出恰當的反應，父母便能夠很好地接納當前的情況和解決孩子的行為問題

減少憤怒

避免否定判
斷

接納孩子的
內心世界

維護親子關
係

接納孩子的
內心世界

孩子情緒背後可能.....

1. 認為他必須滿足自己的需要，並且不能依靠別人
2. 沒有安全感
3. 感到孤單
4. 羞愧感
5. 認為當前局勢無可挽救
6. 自己太脆弱或太依賴他人
7. 害怕被拒絕
8. 難以自我調節強烈的情緒
----積極的或消極的
9. 難以依靠父母來協調情緒
----積極的或消極的
10. 覺得自己的生活太難了
11. 覺得父母並沒有真正明白和理解自己
12. 猜想父母的動機和意圖都是消極的
13. 對自己的能力缺乏信心
14. 對於家長在自己遇到困難時會給予安慰或幫助缺乏信心
15. 不願意去尋求或獲得安慰
16. 無法理解父母為什麼要這樣做
17. 由於感到害怕，所以需要否認內心世界
18. 不知道該如何把自己的內心世界表達出來，即使自己已有這方面的意願
19. 害怕失敗
20. 不敢相信自己會幸福或成功
21.



認為他必須滿足自己的需要，並且不能依靠別人



感到孤單



沒有安全感



羞愧感



認為當前局勢無可挽救



自己太脆弱或太依賴他人



害怕被拒絕



覺得自己的生活太難了



難以自我調節強烈的情緒
----積極的或消極的



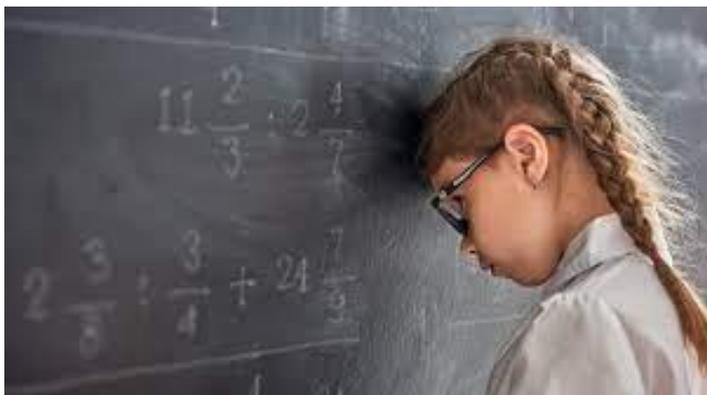
難以依靠父母來協調情緒
----積極的或消極的



覺得父母並沒有真正明白
和理解自己



猜想父母的動機和意圖都
是消極的



對自己的能力缺乏信心



自己遇到困難時沒有信心
父母會給予安慰或幫助

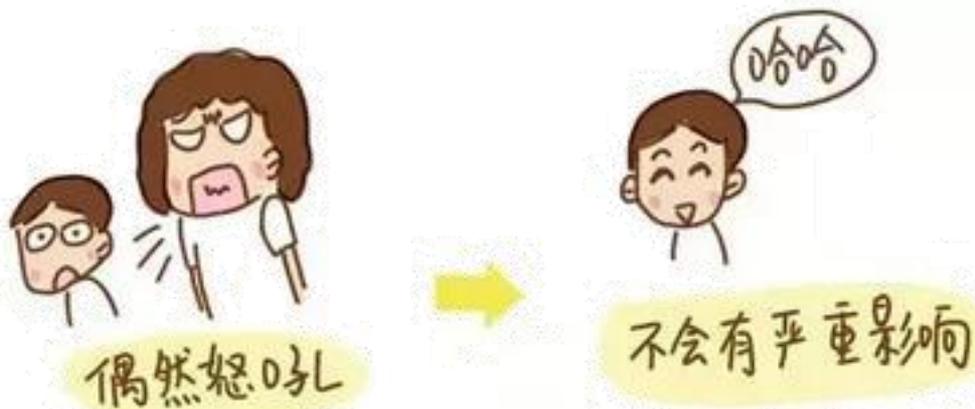


不願意去尋求或獲得安慰



無法理解父母
為什麼要這樣做

當父母，生氣難免； 但別讓孩子覺得您討厭他



圖解怒吼父母如何影響孩子

<https://kknews.cc/baby/6o6944p.html>

親子透過共同完成活動.....



1.創造共同情感：快樂，
有趣，興奮和幸福

2.親子雙方都以開放的心
態接納彼此

親子透過共同完成活動.....



3.透過活動，孩子模仿學習調節自己的情緒和父母一致

4.孩子逐漸累積共同經驗並形成共同的興趣

親子透過共同完成活動.....



5. 模仿父母提高注意廣度、專注度、堅持毅力、變通力、好奇心與欣賞力
6. 孩子發現自己和父母的積極正向特質

親子透過共同完成活動.....



7.親子間會形成強烈的「無條件的愛和安全感」而能有孩子承受與諒解管教帶來的壓力。



8.孩子將發現這種互相影響的合作態度的意義和樂趣

遊戲心態改善親子關係

- 承認錯誤
- 保持開放的心態
- 盡可能保持輕鬆心態
- 「一起」的心態：一起商量/執行/慶祝



親子溝通八要點

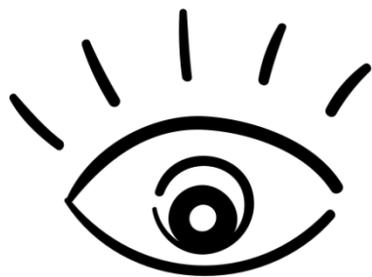
培養健全穩重的孩子

杜家興 臨床心理師

歡迎加入臉書社團：正念教育

影片：Wisdom Bread 智慧麵包 - 如何培養孩子獨立思考的能力？
- Dr. Justin Coulson

一、說話時善用以下類型的句子： 「我」 + 「感官動詞」



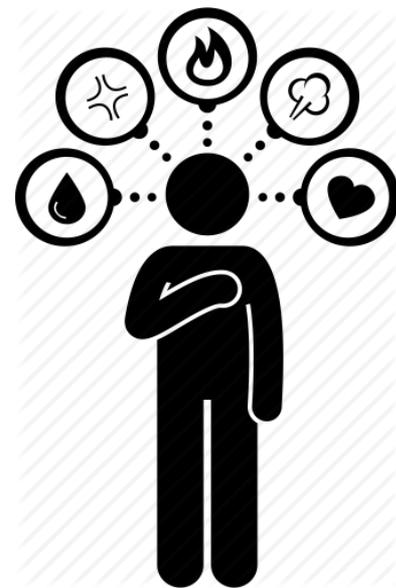
我看到……



我注意到……



我聽起來……



我覺得……

最容易讓孩子內心歪掉的 “第二人稱說法”

- 你這孩子怎麼會……呢！
- 你這孩子難道不知道……！
- 你這孩子實在是很……！



二、優先關心孩子的情緒或狀態

- 不是先聚焦在事情的對錯，也不是先聚焦在自己的負面感覺或不爽或擔憂或恐懼上。



例句：我注意到你似乎不怎麼快樂？

例句，我聽起來你似乎在生我的氣？

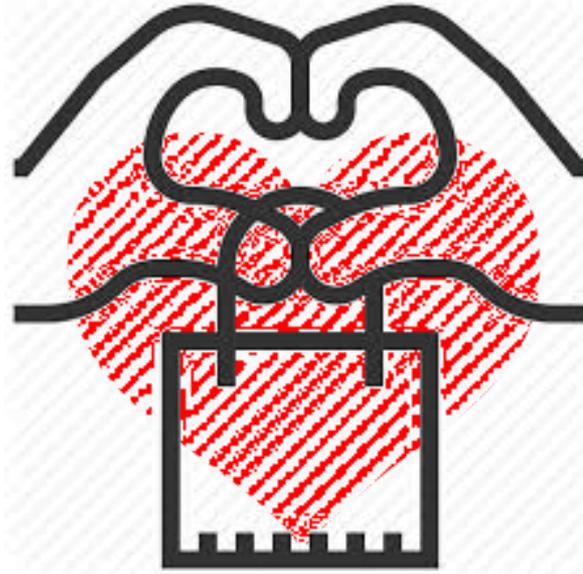
例句：我感覺你似乎想對我說些什麼？

三、持續回饋您對孩子的 “瞭解與關心”



- 持續傳達或回饋您對孩子的瞭解和關心，
而不是努力傳達您的見解和意見
 - 即便身為父母的您被誤解或感到極度擔憂/委屈或生氣，也要暫時忍住而不要急著表達自己觀感。

四、深入發現孩子的需求和期待



- 將您對孩子的瞭解，從口頭上的意思，慢慢深入到孩子內心最在意的需求或期待。

（這就是奇蹟得以開始的關鍵因素，也就是彼此的關係品質開始轉變！）

五、再次使用「我」訊息

- 親子互動最關鍵之處：
用「我」訊息表達您初步的觀感和期待

「我初步的想法是…」

「我暫時的感觉是…」

「我現在期待的是…」

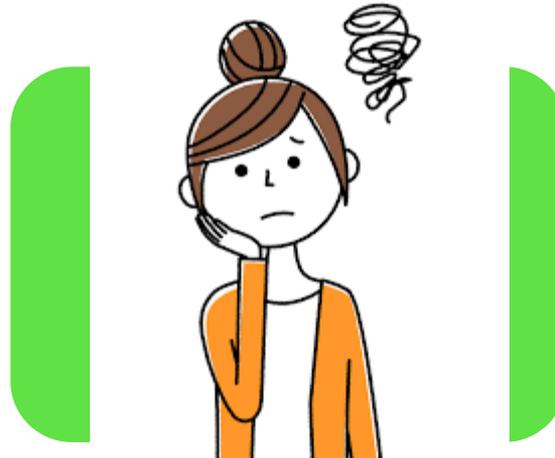
「我目前需要的是…」



「我」訊息的三個要素



描述孩子的某個
具體行為



陳述該行為造成的
後果所帶給你的
感受



表明該行為對你
帶來的影響

六，主動表達想找到雙贏的方法



- 主動表達希望在彼此的觀感和需求之間找到**雙贏或雙方都感覺好的共識和解決方法**。
 - “孩子，我希望你瞭解我的堅持，而我也想要讓你有一些權力或機會，接下來你跟我都來說說看怎麼做可以讓我們雙方都覺得不錯。”

七、若孩子找不出合宜的解決方案

- 「我」訊息 + 「我會很感激」

- 當……的時候
- 我覺得……
- 因為……
- 如果……，我會很感激的



- 範例

- 當你晚回家而我不知道狀況的時候，這讓我覺得很擔心，因為你有可能發生什麼不好的事情。我在想，如果你能準時回家或是讓我知道狀況，我會很感激的。

八、有時需要您展現「態度」

- 但是要避免在孩子出現錯誤行為的當時，表達您的對立看法，尤其在您當下有強烈負面觀感時。



當孩子的情緒教練， 教孩子學會自我調節

情緒教練（ Emotion Coaching ） ？

- 情緒教練是由 Adele Lafrance Robinson 博士和 Joanne Dolhanty 博士開發的

是一種全新的創新治療模式，適用於為應對各種心理健康問題和情緒調節挑戰而苦苦掙扎的兒童的父母/看護者，稱為 EFFT（Emotion-Focused Family Therapy；以情緒為中心的家庭治療）。

- EFFT 向父母

- 傳授支持孩子的實用技能和技巧
- 還支持父母和看護人克服他們自己的恐懼和情緒反應，這些恐懼和情緒反應可能會影響孩子學習健康情緒自我調節的能力。

情緒教練歷程

驗證 (validating)

關聯 (relating)

命名 (naming)

維持界限
(holding
boundaries)

- 是一段循序漸進地「通過對情緒進行驗證關聯命名然後維持界限，以引導孩子度過強烈情緒」的過程。
 - 這是一種**一起進行調節**的策略，可以教會孩子如何隨著時間的推移，持續進行自我調節。
 - 孩子們需要知道情緒是**正常的、很重要、需要傾聽與允許流動**（而不是壓抑或避免）。

情緒教練導的好處

研究表明，接受情緒教練的孩子是



情緒更穩定



更有恢復力



行為問題較少



遇到的學業挑戰
較少



更了解自己的情緒



與父母/照顧者
關係更密切



對父母/照顧者/師長也有好處

運用情緒教練的家長和教育工作者提到，他們感覺能夠在困難的情況下更有效、更一致地與孩子溝通，並且感覺這些情境比較沒有壓力。

有效進行情緒教練的步驟

按順序執行這些步驟很重要。

一開始可能會覺得很尷尬，但隨著練習，它開始變得更自然。隨著時間的推移，你會開始不假思索地完成他們的流程。

第一步：注意到並重視情緒

- 關注情緒，意味著承認小孩有什麼不對勁，或者他們的情緒狀態發生了變化。

使用簡單的語句，如“我能看出似乎發生一些事情了？”或“哇，剛剛發生了什麼事？”

- 孩子可能出現防衛心態

有時當你開始承認孩子的情緒，經常被忽視的孩子反而可能會產生防衛心理。

此時，合併運用**關注情緒**與**命名情緒**（步驟 2），然後**進行驗證**，是很有用的方法。

例如“哇，你現在很生氣，這是有道理的…”

第 2 步：為情緒命名

• 給孩子的情緒起個名字

用語言形容孩子正在經歷的情緒（或者你最好的猜測），可以幫助他們發展**情緒詞彙**，並開始將**情緒**與**身體感覺**聯繫起來。這也讓他們**感到被理解**。

如：“我看得出你現在很生氣”或“你看起來很失望”。

• 擁有豐富的情感詞彙，對孩子有很多好處：

- ✓ **行為問題較少**（他們懂得用更好的方式表達自己）
- ✓ **對他人有同理心和支持**（自我意識也有助於他們更好地理解他人的感受）
- ✓ **培養健康的應對技巧**（懂得感覺，比較找得到調節方法）
- ✓ **與他人建立積極穩定的關係**（比較能意識到自己和他人的感覺，容易展現同理心）
- ✓ **有良好的心理健康**（對自己、他人、生命有更深入的認識）

第 3 步：驗證情緒

- 情緒本身沒有對錯

孩子們需要感到被認可和被理解。您可能不同意您孩子的行為，但他們的感受就是他們的感受。他們有權感受他們的感受。

你必須設身處地為孩子著想，想像他們正在經歷的情況、可能有什麼**想望、需要、期待、兩難**。

- 成功驗證孩子情緒的句子：

您感覺 _____ 是有道理的，因為 _____ 和 _____

- **重要的是接受、允許和驗證與您預期不同或您難以理解的情緒。**

- ✓ 這並不意味著您接受或允許不當行為——行為和情緒是兩個獨立的事物。
- ✓ 當孩子覺得您理解他們了，孩子更加了解自己的情緒時，您就會看到不那麼具有挑戰性的行為。
- ✓ 稍後再來處理不當行為，就是等到孩子冷靜下來並能夠與您談論這件事時——在孩子情緒高漲時是不可能發生的。

- **嘗試給出至少 2 個，但最好是 3 個理由來說明他們的感受是正確的。**

我有什麼感覺？

父母如何對待孩子，才能協助孩子
具備情緒和善解人意的能力呢？

杜家興 臨床心理師

FB社團：正念教育；juiahsin@gmail.com

- 中華民國臨床心理師公會全國聯合會110年度傑出人士貢獻獎、資深臨床心理師服務獎
- 台灣臨床心理學會104年度臨床心理師優良服務獎

“藐視情緒的” 父母/師長

The “Emotionally-Dismissive” parent/teacher

- **會說：**

“你不必難過。沒那麼糟糕。臉上掛著微笑。沒有理由不開心。”
- **孩子感到：**

在他有強烈的感受時受到忽略或漠視他學到的是情緒都是“壞的”且需要快速“修復”他沒有學會如何處理自己的情緒，並且不知如何對待其他孩子的情緒
- **這些孩子可能：**

感覺被消音或被漠視（不被理睬）
在他們感到難過或生氣的時候不願意來找你
開始漠視自己的感受和他人的感受

“反對情緒” 的父母/師長

The “Emotionally-Disapproving” parent/ teacher

- **說：**

“別哭了！除非你停止哭泣，否則你不能加入我們。”

- **孩子感到：**

沮喪並且由於現在你告訴他他做錯了，他感覺更糟了。
即使他沒有做出錯誤行為，他也會因為表現出情緒而受到批評或懲罰。

他從來沒有被教導過要如何稱呼或如何處理自己的強烈感覺。

- **這些孩子可能：**

比較難以相信他們自己的判斷

覺得他們哪裡有問題

難以調節他們自己的情緒或解決他們自己的問題

“情緒自由” 的父母/師長

The “Emotionally-freedom” parent/teacher

- **說：**

“就是這樣，把你的情緒發洩出來。你可以在踢一踢那邊的枕頭。”

- **孩子感到：**

自在地表達自己的感受，並且知道無論是什麼情緒，情緒的表達都會被接受的。但是，沒有關於自己行為的限制，也鮮少獲得關於如何處理自己的強烈情緒的指導

- **這些孩子可能：**

沒有學會調節自己的情緒

難以集中注意力

難以形成友誼

難以與其他孩子和睦相處

作為“情感教練”的父母/師長

The parent/teacher as “Emotional Coach”

- **說：**

“告訴我你的感受。我也有過這種感覺。當你生氣時並不能打人。讓我們一起想想當你有這種感覺時有其他哪些事情勢是你可以做的。”

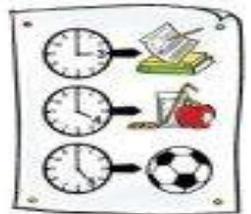
- **孩子感到：**

在他所有的情緒都被接受時，會覺得被重視和被安慰。同時，他了解到當她有強烈感受情時，她的行為還是要有所節制的。

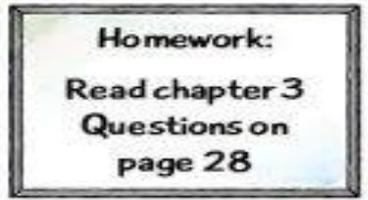
- **這些孩子可能：**

學會相信自己的感受調節自己的情緒解決問題擁有高度的自尊心學習狀況良好與他人相處融洽

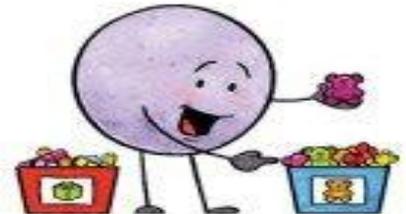
教師每日可以使用的執行功能策略



持續張貼每日行程



家庭作業公布
在相同地點



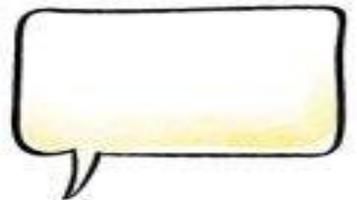
教導並練習
例行常規事務



交辦事項要給予
最小的截止時間



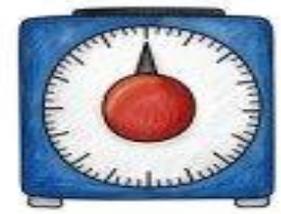
將內容與EF技
巧整合在一起



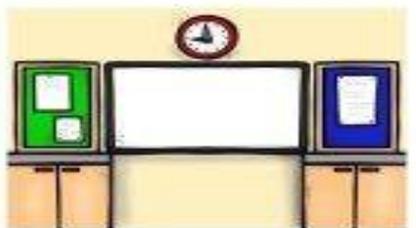
傳達重要訊息時
明確陳述



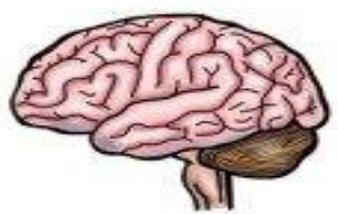
課程尾聲給予
時間整理



做事做功課時
提供時間參考



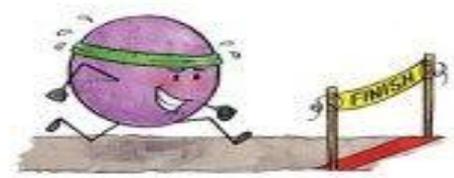
減少課堂的分心物



適當安排中斷時間



教室裡有備份



讓孩子做完挑戰

幫助ADHD學生的策略

www.thepathway2success.com

提供清楚
/書面/口
語的指示



安排一個組
織核對時間



提供額外的
運動機會



考慮彈性的
座位選
項



將長期事
務分組、
分段進行



給fidget類
玩具並教
導怎麼玩

每堂課設置
一個工作站



用想法日誌
來分享創意



教導和落實
可預測的例
行事務



教導執行
功能技巧



做事或學
習時使用
計時器



花時間培
養自信

12招培育孩子的 自我調節力



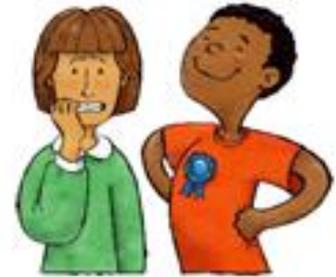
做正念
練習



練習呼
吸技巧



每天核
對情緒



玩自我調
節遊戲



讓大腦
中場適
度休息



練習應
對策略

寫共享
日記



創造一個
平靜空間



練習等候
一段時間



練習自
我反思



對情境作
角色扮演



制訂例行
事務並予
以落實

培育孩子執行功能的策略

每天在同一處
寫下家庭作業



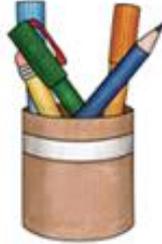
清楚教導執行功能和學習技巧



轉換前，用
3-5分鐘先組織一下



以每週行事曆
規劃時間



安排日常
規律並常常執行



給指令的時候
加入動作

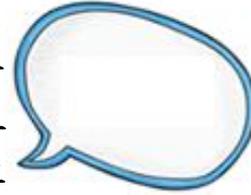
製作每日尾聲
檢核表來回想素材



給指令的時候
與之後讓大腦
有休息的時間



清楚說明在
學業上和社交
上的期待



家裡班上都
準備另一套
同樣的書籍



在學習或做事
期間使用計時器
並核對時間



請學生使用
家庭作業活頁夾

資料來源：www.thepathway2success.com

在家培育執行功能的活動

1. 一起討論要早中晚餐吃什麼（規劃力）
2. 一次5-10分鐘聊天（專注力）
3. 收拾房間（組織力）
4. 練習應對策略（自我控制）
5. 改變某部影片的結局（靈活彈性）
6. 一起列出目標（持續力）
7. 學習與如何學習新事物（後設認知）
8. 估計完成某項任務的時間（時間管理）
9. 完成拼圖或文字接龍（工作記憶）