

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：

寒假將至，這是一段難得的親子相處時光，但我們也深知，長時間的密集相處，伴隨著生活的柴米油鹽，難免會讓身為父母的您感到壓力與疲憊。

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。

[學校名稱/輔導室] 敬上