



學生輔導人員分享

## 如何教導孩子 照顧自己的情緒？



李菁怡姑娘

# 陞途共享

全方位  
輔導通訊

2025年  
12月

孩子在生活上和人際關係上，都會遇上不同的事情，因而產生不同的情緒。當生氣、失望、憤怒、難過等等的情緒來訪時，如果孩子不懂得照顧這些情緒，他們與家人的關係、與朋友的關係便會受到破壞，如果家長能從小教導孩子照顧他們的情緒，孩子便會更懂得應對困難和迎接挑戰，長遠對孩子長大後建立自己的家庭和事業都會有著正面的影響。那麼，家長們又可以如何教導孩子照顧自己的情緒呢？

### 家長先照顧自己的情緒

城市的生活節奏急促，家長無論在工作或照顧家庭上也很忙碌，希望事事做好的自我要求每每為家長帶來很大壓力。因此，鼓勵家長先察看自己的心情，會沮喪、會生氣、會辛苦其實也是很正常不過的事，我們可以放慢自己的步伐，深呼吸、飲杯水、散散步、做自己喜歡的事、找親友傾訴等，這些都可以幫助我們放鬆心情，然後我們才能夠恢復力量繼續去關懷我們疼錫的孩子。

### 教導孩子認識和表達情緒

想教導孩子照顧自己的情緒，便要教導孩子認識和表達，家長可以從日常生活中讓孩子學習，例如孩子放學時與同學有說有笑，家長可以對孩子說：媽媽看見你和同學相處得很開心；當看見孩子輸了比賽淚流滿面時，爸爸可以告訴他們，爸爸感受到你很失望；漸漸孩子們便會認識到他們的狀態是包含著什麼心情，家長多聽多問，便可以鼓勵孩子表達。家長也可以在家庭裡建立訴心聲時間，互相分享。孩子便會慢慢學習到如何認識和表達自己的心情，從而懂得照顧自己的情緒。

### 讓孩子接受不如意及學習舒緩方法

每位家長都希望自己的孩子健康快樂地成長，有時看見孩子不開心，家長也會難過。孩子漸漸長大，遇上的挑戰會愈來愈多，學業成績未必會如理想、自己喜歡的朋友未必會和自己玩等等，家長要讓孩子學習接受不如意，給孩子時間流淚、埋怨，讓孩子知道可以用適合自己的方式抒發不開心(但要讓孩子知道不開心不可以傷害自己、傷害別人和破壞物件)，家長很樂意陪伴他們面對。有著家長的陪伴和支持，孩子便會學懂怎樣照顧自己的情緒。

總括而言，要教導孩子照顧自己的情緒，家長可先學習照顧自己的情緒、從日常生活讓孩子認識和表達情緒，以及讓孩子學習接受不如意及學習舒緩方法等。家長在孩子成長中的同行和關懷，是孩子面對失望時的最大力量，而孩子本身亦有著很多照顧自己情緒的方法。今期輔導通訊，學生輔導人員李姑娘邀請了學生們以畫畫方式向我們分享如何培養快樂的心情，誠意邀請大家欣賞他們的分享。





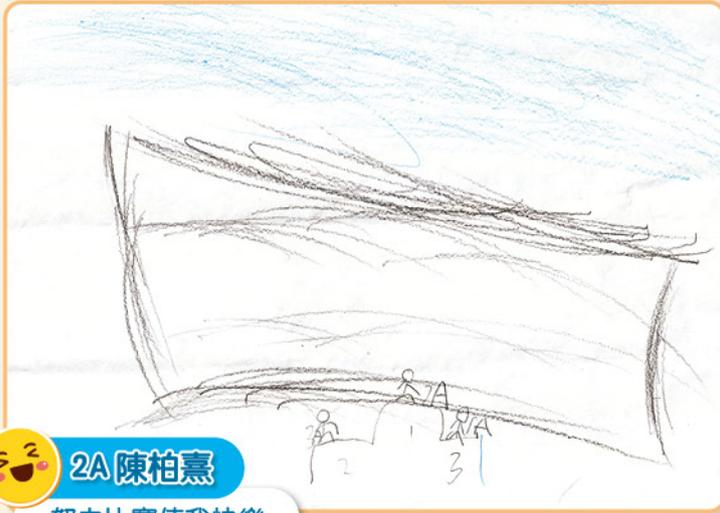
# 繪兒培養好心情



1A 葉禮謙  
令我快樂的方法是海中暢泳



2A 杜靈雨  
令我快樂的方法是到大自然看風景



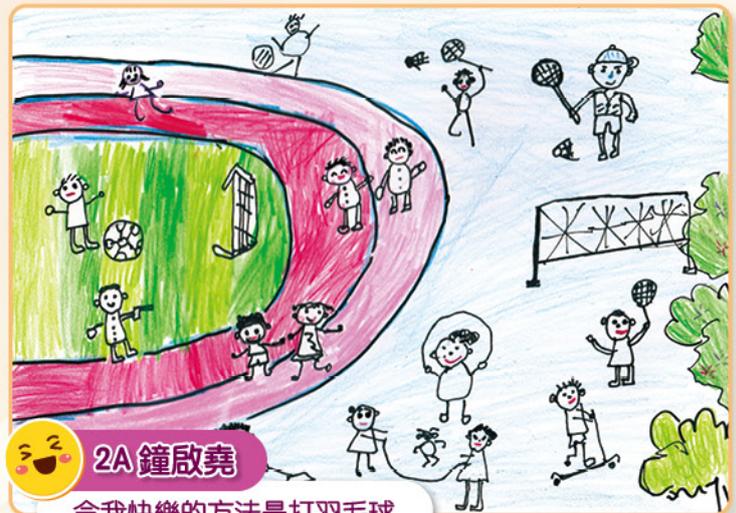
2A 陳柏熹  
努力比賽使我快樂



2A 劉蕊文  
到公園玩耍令我感到快樂



2A 劉藹妮  
到公園欣賞蝴蝶會令我快樂



2A 鐘啟堯  
令我快樂的方法是打羽毛球

美國著名心理學家馬丁·沙利文博士 (Dr Martin Seligman) 提出快樂7式：

第一式：感謝與讚美(感恩)

第二式：健康樂悠悠(做運動)

第三式：敬業樂業(培養個人興趣)

第四式：嘉言善意(鼓勵自己和別人)

第五式：為善最樂(幫助別人)

第六式：常懷寬厚(原諒別人)

第七式：天倫情話(享受與家人相處)

學生輔導人員李姑娘邀請了本校小陞兒以畫畫方式分享他們培養快樂心情的方法，我們一起欣賞他們的分享。



3B 樊芷瑜

旅遊時下雨，所以遊人較少，不用排隊玩到機動遊戲很開心



3B 謝明灝

看見彩虹讓我感到快樂



3B 謝梓恩

到朋友家玩樂會令我快樂



4B 甘佩欣 3B 甘佩容

我們培養快樂的方法是唱歌



4B 何青霖

令我快樂的方法是服務同學（做風紀帶隊）



6A 彭思齊

與家人旅遊讓我感到快樂



陞兒們，你們能配對出分享畫作的同學用了哪些招式培養快樂嗎？



# 學生舒壓 有妙法



當我們覺得壓力大、生氣或難過的時候，可以用一些簡單又有趣的方法，幫助自己慢慢放鬆下來，讓心情變好！這裡有四種小朋友可以在有限的時間、空間和不太花錢的情況下為自己做的舒壓活動，不但安全又好玩，還能讓我們更了解自己的情緒，一起學起來吧！

## 1. 深呼吸遊戲



**怎麼做：**像吹氣球一樣，慢慢吸氣（數到4），再慢慢吐氣（數到6）。

**小技巧：**可以想像自己在吹一個超大氣球，越吹越大！

## 2. 塗鴉時間



**怎麼做：**拿出木顏色筆或蠟筆，在紙上隨意畫出現在的心情。（不需要畫得很漂亮）

**小技巧：**可以閉上眼睛，感覺一下今天的心情是什麼顏色。

## 3. 動物放鬆操

**怎麼做：**模仿動物的動作，例如像烏龜慢慢爬、像貓咪伸懶腰、像小鳥拍翅膀。

**小技巧：**可以自己編一段「動物舞蹈」，既可運動又可放鬆！



## 4. 泡泡冥想



**怎麼做：**閉上眼睛，想像自己在吹好多好多泡泡，而每一個泡泡裡都裝著一個煩惱，隨著泡泡飛走，煩惱也跟著飛走了。

**小技巧：**可以真的用泡泡水吹泡泡，一邊吹一邊想像把壓力吹走！

## 結伴同行

李菁怡姑娘  
(學生輔導人員)

所屬機構：  
東華三院學生輔導服務

服務時間：  
逢星期一至五：  
7:30A.M.-4:15P.M.

電話：  
25408966

這些方法簡單又有趣，而且非常適合小朋友自己做，幫助小朋友把心情慢慢平靜下來。