

從哭泣到成長

情緒教育的力量



文 / 陳莉茜老師

環宇國際文教基金會

「能控制好自己情緒的人，比能拿
下一座城池的將軍更偉大。」

—— 拿破崙

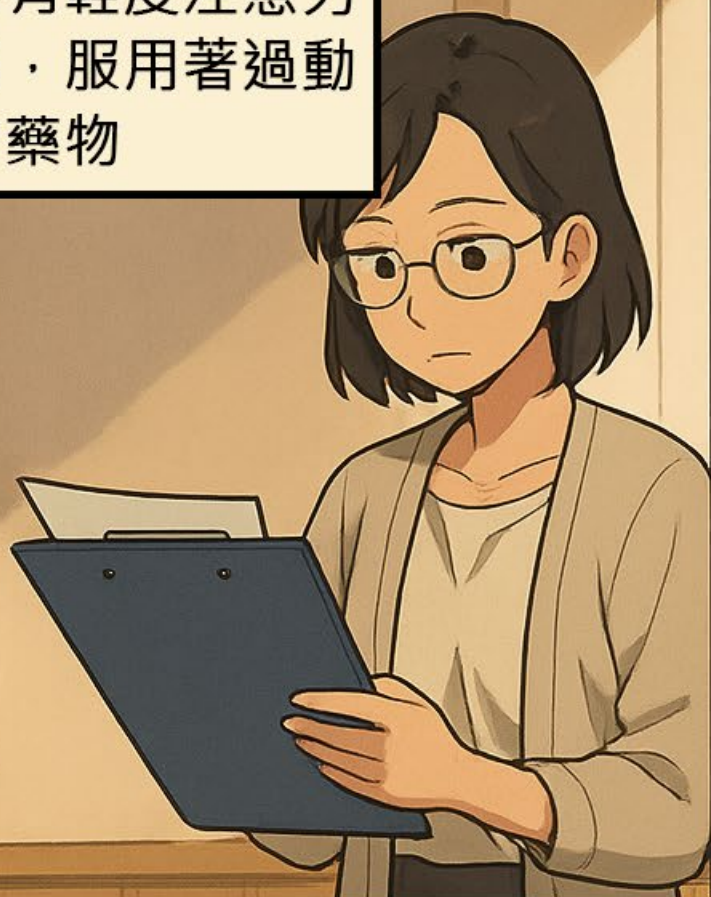




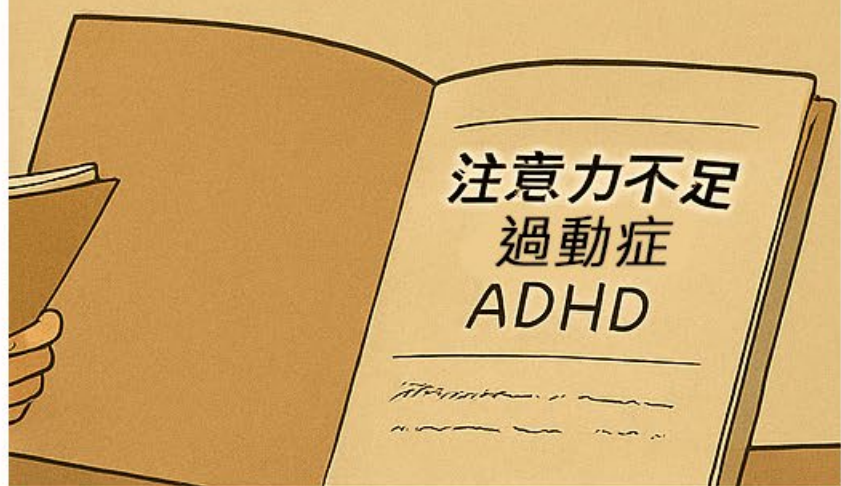
專注又有耐心
看不出來有過動問題



小華有輕度注意力
缺陷，服用著過動
症的藥物



上課時不自主敲著
桌面，發出噪音



他的能量，似乎總
是無處宣洩



還有一次，小華想要
指揮一位高年級哥哥



誰要給你管啊！

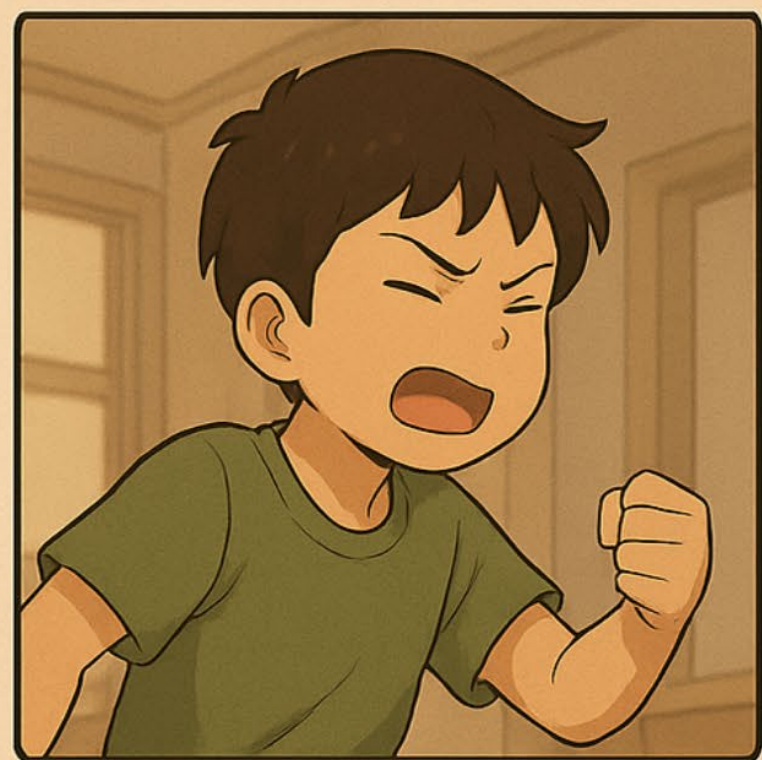


情緒一觸即發...





不要衝動!



停下來!



深呼吸，冷靜下來



為了讓孩子更認識情緒，我利用品格教育時間
跟孩子分享了【打敗焦慮小怪獸】這本繪本



生氣

害怕

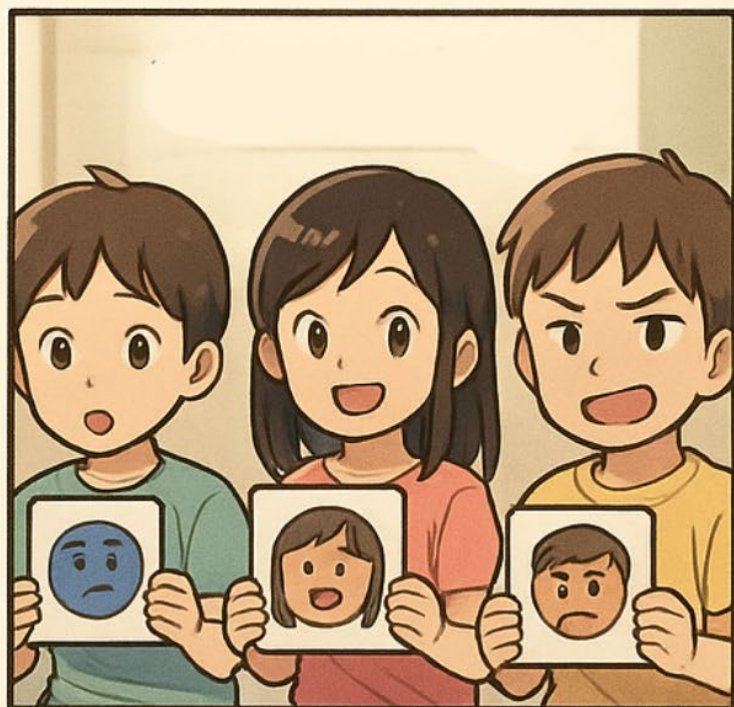
得意

緊張

驚慌

開心

快樂



太棒了!
你說得
好清楚

我剛剛是生
氣，現在有
點害羞



情緒的進步

變得更穩定



小華與同學一起完成勞作
臉上帶著開心的笑容



放學時與同學打招呼
輕鬆互動



他與跟老師分享
在學校發生的趣事



溫暖的未來

祝福與希望



願每個孩子
都能認識自己
走向更好的未來!



環宇國際文教基金會



愛心捐款

環宇官網

完整文章



環宇國際文教基金會
愛心專線：02- 23660743