



新北市政府家庭教育中心
Family Education Center, New Taipei City Government

先處理心情 再處理事情

幫助孩子表達，減少無助感，並用語言描述情緒，同理他的感受。



「我知道你很生氣，因為同學把你的東西拿走。」



「你現在很難過，因為同學不跟你一起玩遊戲。」



簡單的句子就能讓孩子平靜下來，多練習幾次就會發現沒有那麼難！

