

◆ 8/26(二)大南澳特教研習《教師情緒調節與自我觀照》講師戴佑真 諮商心理師：

◆研習重點整理：

1. 每個人壓力的臨界點不同，需學會**覺察自己的壓力狀態**，過度壓抑容易導致情緒爆炸。
2. 情緒調節不是只靠理智或大腦皮質，而是需要先**承認並處理當下的情緒感受**。
3. 前額葉大約到 22 歲才會完整，孩子的理智腦都還沒發展完全，要跟孩子講道理要看孩子的狀態。**孩子的前額葉尚未發展完全**，衝動控制能力較差，與其講道理不如引導他們**覺察自我情緒**。
4. 當自律神經失調，容易處於緊繃狀態，**透過呼吸調節副交感神經運作**是有效的方法。
5. **有意識的呼吸**（尤其是吐氣），可調節心跳與血壓，幫助身心穩定。
6. 運用薩提爾「**冰山隱喻**」，理解行為背後隱藏的感受、渴望與自我，從內在關照情緒。
7. 情緒調節五步驟：**覺察→承認→接納→調節→分享**，並持續回到覺察。
8. 面對孩子的情緒，如哭鬧，應**蹲下來同理與陪伴**，而非急於糾正行為。
9. 正念覺知可透過**視、聽、嗅、味、觸、本體覺**來練習當下覺察。
10. **冥想、DIY、畫圖、運動**等活動有助於轉移專注、達到身心放鬆。
11. 要找到可以安心分享的人，分享自己的感受、接受安慰，給自己一些時間與耐心。

◆個人反思與收穫：

講師分享小時候生病被送到急診室，因過度換氣護理師大聲說：「你怎麼呼吸那麼快」她被嚇到反而停下來，正常呼吸後就沒有那麼不舒服了。讓我想起有一次掛急診的經歷，因為腹部過於疼痛而用嘴巴大口吸氣，護理師堅定的口吻跟我說：「我知道你現在很痛，但還是要用鼻子吸氣，慢慢呼吸，不然會缺氧！」護理師讓我平靜下來，比較沒有那麼疼痛了！護理師引導我用**鼻吸氣、慢慢呼吸**，那份**穩定與陪伴**的力量讓我深刻體會呼吸的調節效果。本次研習讓我更了解如何**面對自身情緒壓力**，並學習以**非批判的方式陪伴學生**，透過同理、接納引導孩子進行自我調節。未來教學與親子互動中，會更重視情緒背後的訊號，不急於糾正行為，而是先陪伴、再引導。



大南澳特教研習(線上研習)《教師情緒調節與自我觀照》戴佑真 諮商心理師



自我調節、他人調節同樣重要，需要辨識情緒（我知道你現在很害怕／難過）。

他人調節/分享

- 找到可以安心分享的人
- 分享自己的感受
- 接受安慰
- 適合的意見可採納，不適合的請放下。
- 給自己一些時間與耐心!



戴佑真心理師製表

佩欣

吳婉蓉

yuchen

彭佳志

游偉薇

靖仁

還有另外 188 位使用者

找到可以安心分享的人，分享自己的感受、接受安慰，給自己一些時間。

回應與陪伴 情緒障礙的學生

戴佑真諮商心理師

叔媛

莊淑媛

yuchen

彭佳志

游偉薇

靖仁

還有另外 185 位使用者

徐嘉珍

教師可以成為孩子外在生心理調節者，像溫度調節器，把炙熱、冷卻轉為平靜。