



孩童教養 - 情緒管理



王海文博士
臨床心理學家

2022年1月12日

經驗分享、一起學習

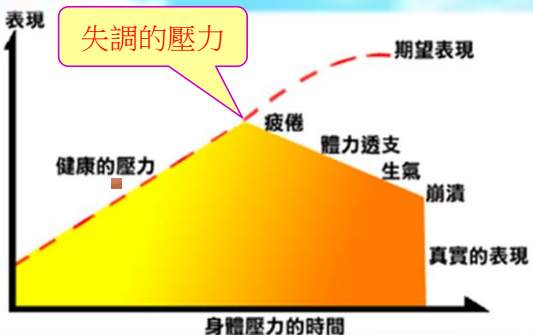


王海文博士編製@2022



圖片來源：網上資源

王海文博士編製@2022



圖片來源：網上資源

王海文博士編製@2021

全民健康
心理篇6

你的壓力很大嗎？

1 常頭痛、腰痠背痛

2 老是忘東忘西的

3 總覺得工作做不完

4 最近胃口不好或特好

5 老是失眠、睡不好

6 常感到焦慮、煩躁

7 經常與人意見不和

8 注意力難以集中

9 氣色不太好

10 近半年生病不只一次

11 對未來充滿不確定感

12 常覺得很累，假日都在補眠

若符合6項以上症狀，表示你的工作壓力頗大，建議尋求醫師或心理師協助！

壓力排解相關問題，建議諮詢「精神科、身心科」

更多資訊請上 醫股 havenary.com

壓力大
對人體造成的影響



頭髮：掉髮、禿頭

口腔：潰瘍、乾燥

肌肉：肩頸腰痠痛、肌肉神經抽搐

皮膚：濕疹、皰疹、牛皮癬

生殖系統：亂經、陰道感染、陽萎、早泄

神經：失眠、頭痛、焦慮、易怒

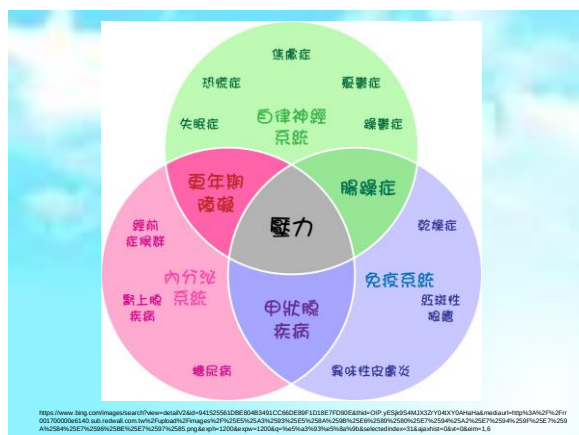
免疫系統：反覆感冒

心臟：心血管疾病、高血壓

肺：呼吸不順、急促、不利於氣喘體質

消化系統：腸胃炎、結腸炎、十二指腸潰瘍

https://img.heho.com.tw/wp-content/uploads/2017/10/壓力大對人體的影響2-01.png



精神健康變化的程度(病患因由):

- 情緒反應
- 行為反應
- 學業倒退
- 興趣愛好
- 睡眠作息
- 身體變化
- 人際關係
- 胃口變化
- 思維狀況
- 性情變化



圖片來源：網上資源

王海文博士編制 @ 2022

今天…
心情如何…

$-5-0-+5$



心情溫度計<簡氏健康表>結果說明

0 - 5分：沒有明顯困擾—

心理健康情況維持良好,請繼續維持自己的好心情。

6 - 9分：輕度—

要注意調整一下自己的壓力狀況,試著多放鬆心情。

10-14分：中度—

目前狀況可能有心理困擾,建議您找心理衛生專業人員談一談。

15分以上：重度—

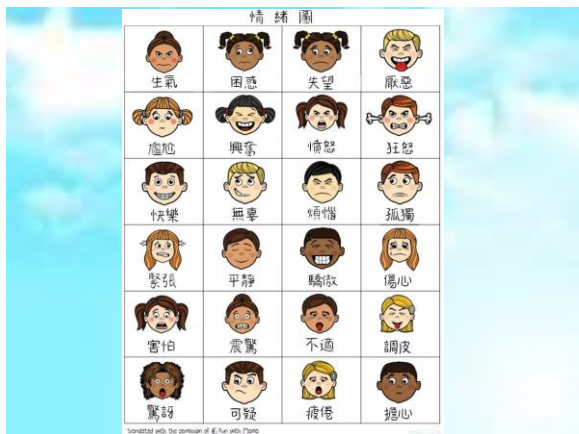
目前心理困擾程度需要醫療專業的協助諮詢,請找專業醫師幫忙。

王海文博士編製©2022

情緒穩定...

- 必須先確定精神狀態穩定。
- 無幻覺/幻聽/妄想,沒有過份認知預載。
- 正服用用精神科藥物,但藥物未發揮效用,在未穩定時多數會有這情況。
- 家居/輔導房內預備:
 - 攬枕、Cushion、小薄被、香薰、A4紙A3畫紙 鉛筆顏色筆 擦膠、bubble紙(玩物)、泥膠、較著名的卡通畫冊繪本...
- 家長減壓技能
 - 穩定情緒
 - 緊急時知會家長/老師幫手

王海文博士編製©2022
如需引用,請註明出處



備註：圖片參考來源不詳

情緒溫度計

情緒溫度計



- 放大放在當眼處
- 也可A4大存放, 有用時使用



- 孩子用手指指向要表達的內容, 家長回應時也請用手指指示該內容, 表示明白。
- 孩子說情緒的時候, 家長請勿為事情分析和說道理。

王海文博士編製©2022
如需引用,請註明出處

插圖來源: 搜自網頁, 出處不詳。

情緒溫度計

情緒溫度計

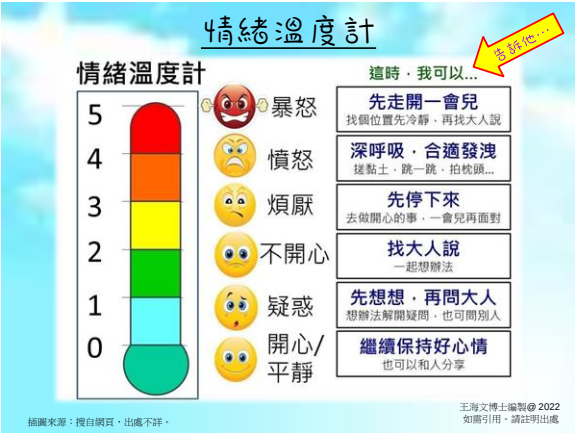


這時, 我可以...



插圖來源: 搜自網頁, 出處不詳。

王海文博士編製©2022
如需引用,請註明出處



Thanks...

