

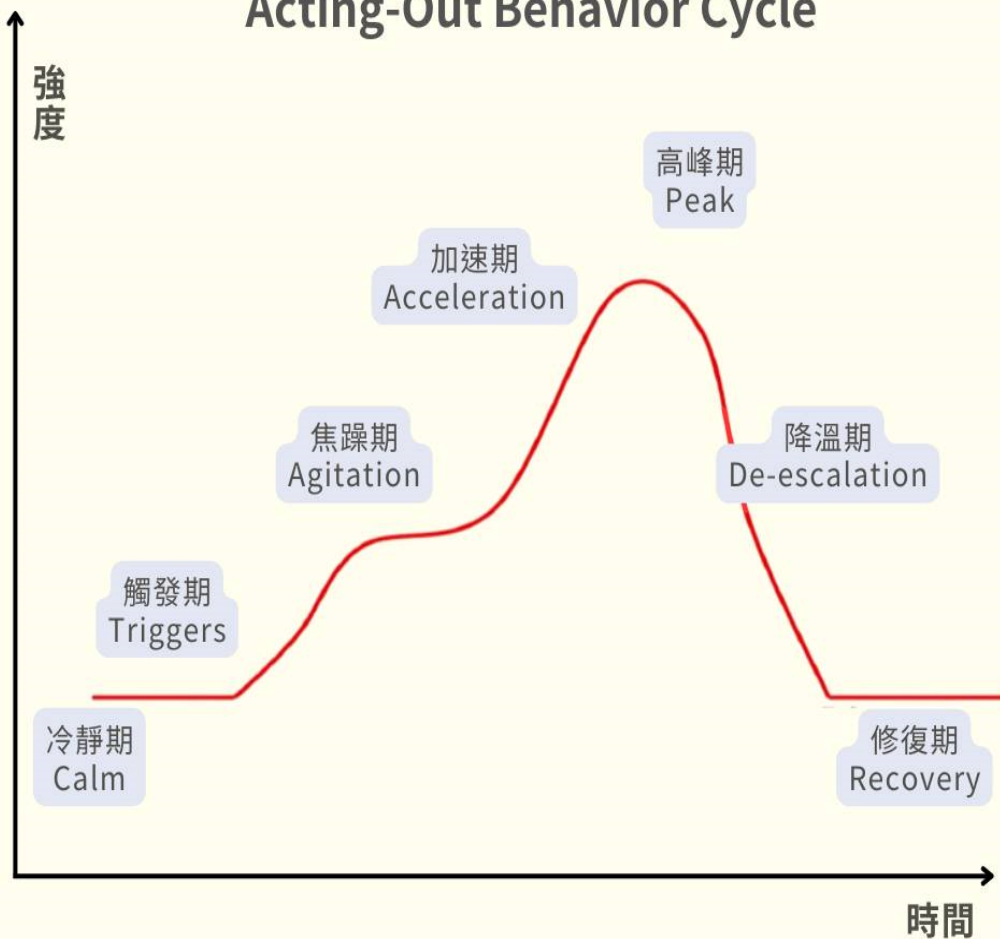


孩子情緒激動 我們能怎麼做

# 爆發型行為的 降溫策略

@菜桃老師的遊聊室

## 爆發型情緒行為循環 Acting-Out Behavior Cycle



菜桃老師的遊聊室

## 1. 冷靜期

大多數能投入課堂，偶爾小生氣

此時重點在 **打好基礎**

- 增加人際連結
- 讓孩子練習有貢獻(可以是一些小小小事)
- 鼓勵、稱讚正向的表現
- 建立班上危機反應的SOP



菜桃老師的遊聊室



菜桃老師的遊聊室

## 2. 觸發期

孩子開始經歷到一些觸發情緒的內外因素

例如：大人糾正、同學挑釁、其他壓力

此時重點在 **預防情緒加速、導向正確行為**

- 冷靜設限、明確指示正向行為
- **移除觸發因素**
- 如果需要糾正：提供**私下改正**的機會



### 3. 焦躁期

拍桌、跺腳、重呼吸、開始碎念

此時重點在 **減少焦慮**

- 表達關心
- 提供轉移注意活動(可事前儲備一些待辦事項)
- 安插學生喜歡的特別活動
- 允許學生暫離、給予喘息空間
- 維持其他同學冷靜



菜桃小提醒



如果孩子可以在這時候短暫回到學習任務  
一定要給予稱讚，導向正確行為

### 4. 加速期

開始故意不配合、擅自離開、激怒同學  
叫囂、破壞物品

此時重點在 **環境的安全感**

- 改為更簡短的指示
- 保持冷靜、避免敵意姿態(語調、表情、用詞)
- 可以先和孩子**保持情緒上的距離**
- 允許學生暫離、提供替代空間



菜桃小提醒



「命令—不配合」的互動循環  
容易讓情緒繼續加速，進入暴衝

## 5. 高峰期

失控、對人或物體的攻擊

此時重點在 **執行安全計畫**

- 維護其他同學安全(必要時教室可淨空)
- 啟動學校危機反應SOP(需行政人員支援)



菜桃小提醒



如果必要要用肢體抑制孩子的傷害行為  
盡量以**背後環抱**的方式



## 6. 降溫期

開始會回應人、否認自己的行為、嘗試辯解

此時重點在 **避免二度刺激**

- **先嘗試回到原先任務**，等等再談善後
- 允許學生有冷靜時間(30-60分鐘)
- 先不要質疑孩子的辯解



菜桃小提醒



馬上善後跟質疑，孩子丟臉、羞愧等負向感受  
可能帶來第二次的循環





## 7. 修復期

開始從事非互動行為、不情願去善後剛剛發生的事

此時重點在 **解決問題、重建關係**

- 在成人陪伴下好好善後
- 視情況陪孩子檢視事發經過
- 高頻率的正增強：稱讚具體好行為



### 菜桃小提醒

與大人的關係、明確的正增強都是孩子長期減緩情緒張力的關鍵！

菜桃老師的遊聊室



# “

通常我們感到糾結的是  
當我們使用這些彈性策略時  
會不會讓其他學生覺得不公平

事前的說明和宣講  
讓其他同學清楚老師為什麼要這麼做  
有助於孩子理解**積極性差別待遇**

彈性的應變策略，避免每次都進入爆發階段  
老師們更可以專心於教學任務唷！