

衝動上來的那一刻

不用壓下去，先給它一個出口。

萬叔的簡單介紹

我是任萬寧，大家叫我萬叔。

我在紐約讀的是戲劇結合心理學，所以我們專門透過「玩中學」與角色扮演的的方式，幫助孩子認識自己、調節情緒、表達自己並開發潛能：我們期許孩子透過戲劇認識自己、認識別人，增進同理心；在戲劇的扮演中，透過情境學習挑戰，增加耐挫力；在戲劇的活動中，增加人際互動技能。

希望能夠給未來 AI 時代的孩子，增加更多的軟實力以及情緒韌性。

我們不給孩子貼標籤，每一個孩子扮演內心的角色，都有它存在的意義。

這份資料的做法，都是我們曾經帶孩子使用過、最簡單的方式，提供給你參考。

- | 全臺僅 5 位 | 北美戲劇治療協會 (NADTA) 認證戲劇治療師 (RDT#702)
- | 紐約大學戲劇治療碩士
- | 台灣戲劇治療學會 理事



《走進孩子的情緒小劇場》

遠流出版 | 任萬寧 著

這本書是希望我們可以透過裡面分享孩子的個案、孩子的內心故事以及大人的內心故事，讓孩子與大人都能夠互相走進彼此的內心。

推薦 | 劉若瑀 (優人神鼓創辦人) | 黃琮寧 (兒科醫師) | 夏嘉璐 (新聞主播) | 羅賓鴻 (親子教養專家) | 陳亞蘭 (戲劇泰斗)

這份資料裡有什麼

- 1 他這樣說的時候，你可以這樣接 p.2
- 2 和孩子一起畫一個情緒紅綠燈 p.3
- 3 四場訪談、兩場工作坊 p.4

第 2、3 頁為冰箱張貼頁，單面列印即可。

他這樣說的時候，你可以這樣接

衝動不是要壓下去的，是要給它一個正當的出口。

孩子這樣說	先別急著接這句	試著這樣說
媽媽，我要玩積木。	先別急著臨時喊停	今天可以玩三十分鐘積木，時間到了就要收起來。
我最討厭你了！	先別急著跟他講道理	現在是不是紅燈？我陪你吸一口氣，慢慢吐掉。
哥哥把我的積木拿走了啦。	先別急著問他為什麼	你是氣哥哥先把積木拿走了嗎？你想要的，我們用說的試試看。
（他氣到一半，忍住沒有丟東西）	先別急著當作沒事發生	你剛剛很想大叫，可是你先停下來了。

愛和規範可以一起存在，界線是給孩子一個安全的框架。

玩心流 | 萬叔情緒教育學院

和孩子一起畫一個情緒紅綠燈

畫在紙上的紅綠燈，比講一百次道理更容易想起來。

1 紅燈：先停下來，深呼吸

和孩子拿一張紙，畫上紅黃綠三個圓，貼在冰箱門上。畫的時候就先跟他說好：「生氣、想大吼的時候，就是紅燈。」這句話要在他還平靜的時候講，不是等他炸開了才講。孩子會失控，很多時候是因為家裡的規則太模糊，他搞不清楚哪些可以、哪些不行。紅燈練的是煞車，當下你不用多解釋，指一下冰箱上那顆紅色的圓，陪他吸一口氣就好，剩下的話留到他氣消再說。

2 黃燈：想想怎麼說比較好

氣消一點，可是他還紅著臉，那就是黃燈。這時候先不急著要他道歉，也不用馬上問為什麼。他摔東西、大吼，看起來像在鬧脾氣，其實是在說我需要幫助。黃燈要做的，是幫他把那個幫助講成話。你可以拿兩個娃娃陪他把剛剛那件事演一次：「我們來演一遍，你當你自己，我當那個惹你生氣的人。」演過一次，他才有機會練習下次可以怎麼開口。說得出來，才有辦法談下一步。

3 綠燈：穩下來了，再行動

呼吸慢下來、肩膀鬆了，就是綠燈。這時候讓他自己把事情收尾，積木自己撿、水自己擦，這一步不要幫他做完。晚上睡前再花五分鐘，跟他一起記一下今天的心情：「今天最不舒服的是哪一件事？我們畫下來。」畫一張臉、一團亂線都可以，不用寫字。記久了他會發現，情緒是有形狀的，也是會過去的。他真的做到的時候，給他一句真心的讚美，講具體就好，不用誇張。

這週做過的，打個勾

我指了紅圓，陪他吸一口氣

我拿娃娃陪他演一次

我睡前陪他記今天的心情

☐	☐	☐
☐	☐	☐
☐	☐	☐

愛和規範可以一起存在，界線是給孩子一個安全的框架。

玩心流 | 萬叔情緒教育學院

四場訪談、兩場工作坊

到這裡，一張對照表和三件在家做的事，都在手上了。先用一週，再看要不要往下走。

四場訪談

開車、洗碗、摺衣服的時候可以聽。

寧夏璐66號茶坊 | 黃璫寧醫師、夏嘉璐
不懂玩的大人怎麼跟孩子玩？

安定教養學 | 羅寶鴻老師
孩子情緒失控時，大人先做這3件事

哇賽心理學 | 蔡宇哲博士、娜娜臨床心理師
解讀孩子情緒語言，培養界線、同理與面對挫折的力量

哇賽心理學 | 蔡宇哲博士
別壓抑你的細膩感受，高敏感是獨特天賦

uncleone.tw/podcast-interviews-uncle-one



兩場工作坊

紙上看到的做法，做起來還是會卡。下面兩場是我帶的，你跟孩子一起來，我當場調給你看。

衝動控制：先放下一塊磚

7/31 (五) 9:00-12:00 | 台北古亭 | 半日營，單次

uncleone.tw/camp731



即興劇：沒有劇本也敢上場

8/1 (六)、8/5 (三) 台北車站 | 8/8、8/15 (六) 天母 | 單次可報

uncleone.tw/improv



用不順的時候，隨時來問一句。

[加萬叔的官方 LINE](#)