

陪伴我和你 - 生命教育宣導

臺南市教育局學生輔導諮商中心

情緒有很多種

每個情緒都有它的功能，告訴我們不同的訊息，
例如：

- 難過：我的心痛痛的，想被別人了解，想被好好陪伴。
- 害怕：我感到不安全，我需要保護自己。
- 生氣：我不喜歡被這樣對待，我覺得很委屈。

擁有各種情緒**很正常**
了解自己的心情**很重要**
每種情緒都很**值得被重視**

有時心情不好或
需要好好照顧自己時
又該怎麼辦呢？

可以這樣幫助自己

運動

可以這樣幫助自己

跟信任的家人、
朋友或老師聊
聊天

可以這樣幫助自己

去戶外走走、做
自己喜歡的事情

可以這樣幫助自己

另一種思考：

**雖然這事情讓我很難過，
可是我學到.....
我發現到.....**

如果做這些都沒有用
痛苦還是太大了
一定要找人幫忙
你不需要自己承擔！

如果是同學或朋友需要幫忙，
那又該怎麼辦呢？

我們可以.....

1. 好好的聽他說。

2. 陪伴他，讓他知道他不會孤單。

如: 每一個人都有難過的時候，沒關係，我陪你。

每個人的情緒是獨一無二，也值得
被重視的

我們不否定、不批評其他人的感覺~

如: 這點小事就心情不好，有什麼好難過的~

如: 我也考不好阿，你(妳)幹嘛哭...

當不知道該怎麼幫助朋友，
又該怎麼辦呢？

除了陪伴他，傾聽他的想法之外，也可以.....
向外求助：

- 鼓勵他找學校信任的老師、輔導老師。
- 主動告訴學校信任的老師、輔導老師，請老師一起協助才是幫助朋友！

陪伴自己，陪伴彼此
並記得

你不是一個人

隨時都可以找輔導老師或導師討論

台南市教育局
學生輔導諮商中心
關心你/妳