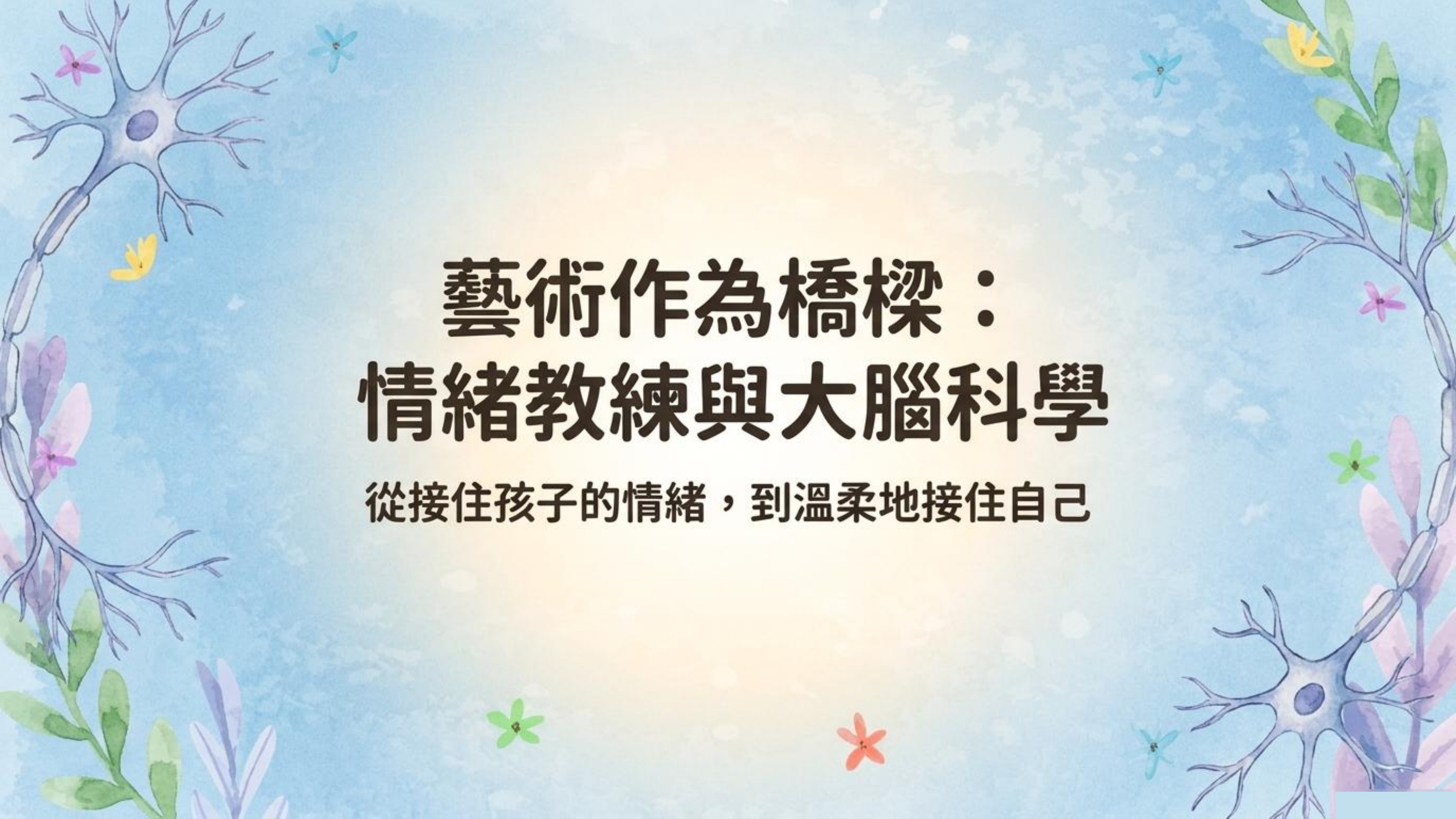


The background is a soft, light blue watercolor wash. On the left and right sides, there are stylized illustrations of neurons with purple cell bodies and branching dendrites. Interspersed among the neurons are various small, colorful flowers in shades of pink, yellow, green, and orange. The overall aesthetic is gentle and artistic.

藝術作為橋樑： 情緒教練與大腦科學

從接住孩子的情緒，到溫柔地接住自己



「說話的大腦」 (前額葉)

負責邏輯、說理、
計畫與自我控制。



「身體的大腦」 (感官與情緒區 / 杏仁核)

儲存創傷記憶、情緒與
身體感覺 (非語言區域)。

當大腦與身體已經先做出壓力反應時，
只用『說話的大腦』，
很難解決『身體的大腦』的問題。

—— 基於 Bessel van der Kolk 的創傷神經科學

為什麼孩子失控時「講道理」沒用？
因為他們的大腦正在「斷線」狀態。





全腦啟動

藝術創作同時啟動感覺、動作、情緒和思考區域。看顏色、摸材料、手部運動，像是一場溫和但全面的大腦神經可塑性訓練。



啟動獎賞

啟動與快樂和動機有關的獎賞系統，讓身心從緊繃轉向安全、愉快的狀態，並將「看不見的感受」變成可見的圖像。

關閉警報

專注於線條與色彩，能降低壓力荷爾蒙（皮質醇），讓大腦裡的「警報系統」慢慢關小聲。

藝術就是這座橋樑，
讓混亂的情緒經驗得以被安全地看見與整理。

藝術：幫疲憊的大腦按下「重新整理」鍵

壓力迴圈



心流與重置



45 Minutes

研究發現，成年人只要進行 45 分鐘的藝術創作，壓力荷爾蒙（皮質醇）就會明顯下降。

減壓效果與是否「畫得好」完全無關！

當注意力從「手機、工作、煩惱」轉移到眼前的「顏色與線條」上，大腦就從「不停處理問題」切換到「感受當下」，讓壓力系統降溫。

對情緒的接納與同理 (低↓高)

放任型 (Laissez-Faire)

特徵：完全接受情緒，但缺乏行為指導與規範。
代價：缺乏自我控制，社交互動易遇困難。

情緒教練型 (Emotion-Coaching)

特徵：視情緒為連結機會；先同理接納，後引導解難。
紅利：自尊心強、高韌力、健康關係與更佳的情緒管理。

忽視型 (Dismissive)

特徵：覺得情緒是小事，「快啲算啦」。孩子應該快快樂樂。
代價：孩子感覺情緒無價值，難以自我調節。

否定/批判型 (Disapproving)

特徵：批評情緒表達，視負面情緒為「軟弱」或「錯」。
代價：對感受產生羞恥，壓抑情緒。

對行為的引導與規範 (低 → 高)

建橋工程學： Dr. John Gottman 的五步驟情緒教練法

同理 (Empathy) –
以同理心傾聽，認同並
接納孩子的感受。

覺察 (Awareness) –
留意自己與孩子的情緒（包
括細微表情與動作）。

3

2

機會 (Opportunity) –
把情緒視為建立信任與教導
的絕佳機會。

4

標籤 (Labeling) –
用孩子能理解的詞語，幫助他們說出
情緒 (Name it to Tame it)。

5

解難 (Problem Solving) –
在設定界限的同時，引導探索解決方案。



實戰翻譯機 (一)：情緒同理與接納

把直覺的反應，翻譯成「建立連結的語言」

直覺反應 Don'ts

「你太敏感了吧！這有什麼好難過的？」

「不要那麼小題大作！」

「你講話可以好聽一點嗎？對我是這種態度？」

情緒教練 Dos

「我知道你現在感到很委屈，這對你來說真的很難受。」

「我看到你真的很生氣，願不願意告訴我發生了什麼？」

「我知道你現在可能不太想說話，我願意等你準備好再談。」

「我不是針對你的態度，只是關心你最近的狀況。」

他不是不愛我，而是他正在學習成為一個有主見的人。

實戰翻譯機（二）：界線設定與空間給予

直覺反應 Don'ts

「我說不行就是不行，沒得討論！」

「你現在翅膀硬了，都不聽我的了！」

「我不放心，你一定要告訴我去哪裡！」

「你不說話就算了，反正你不想談，我就不理你了。」

情緒教練 Dos

「這件事我還是希望有基本的底線，但我們可以討論一些彈性的做法。」

「你有自己的看法，我願意聽一聽，重要的是彼此尊重。」

「我理解你希望有更多自己的空間。我會尊重你，但如果你需要幫忙，隨時告訴我。」

「我會一直在這裡，等你準備好想談的時候。」

忙碌爸媽也做得到的 3 個「藝術微習慣」



安靜塗鴉 (10-15 Min)

每天給自己 10-15 分鐘，不求好看，無須主題。隨手畫線條、寫字或簡單手作。重點是「只專心做一件小事」。



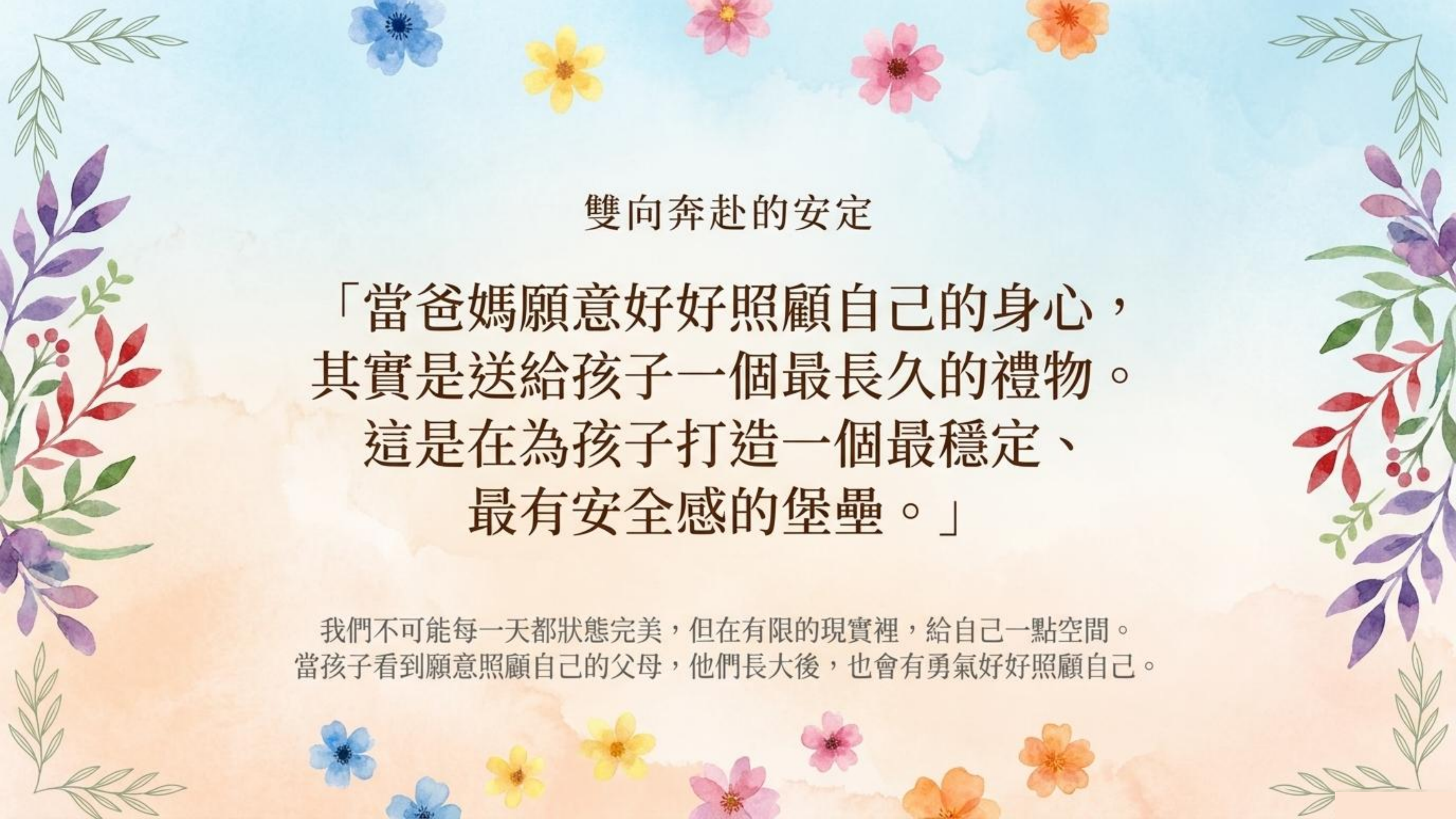
情緒天氣圖 (Emotional Weather)

「如果我今天的心情是一種天氣/顏色，會是什麼？」用顏色畫出來，不需解釋與分析，只需承認與覺察自己的狀態。



平行創作 (Parallel Play)

刻意「不教」孩子畫畫。自己拿一張紙安靜地在旁邊畫。讓孩子看到：原來大人也會用藝術照顧自己、消化壓力。



雙向奔赴的安定

「當爸媽願意好好照顧自己的身心，
其實是送給孩子一個最長久的禮物。
這是在為孩子打造一個最穩定、
最有安全感的堡壘。」

我們不可能每一天都狀態完美，但在有限的現實裡，給自己一點空間。
當孩子看到願意照顧自己的父母，他們長大後，也會有勇氣好好照顧自己。