

「被看見的力量」公益課第三堂 培養情緒調節的能力課堂筆記

共同調節

- 情緒是有傳染性的
- 人與人之間的情緒會互相影響
- 家長先穩定自己情緒，再協助孩子回復穩定

誤鳴的警報

1. 分離敏感

- 被需要才能保持關係
- 不敢設定界線

2. 自尊敏感

- 有用才值得被愛
- 容易老羞成惱

3. 界線敏感 - 不想被控制

- 害怕被以愛之名的操控
- 避開親密的接觸

被安放與否定的情緒

家長小時候是否被容許表達的主要的情緒？

被容許的放在安全圈內，被否定的在圈外，部分容許的可疊在圈上。

主要的情緒：好奇 · 快樂 · 傷心 · 恐懼 · 憤怒 · 羞愧

