

「被看見的力量」公益課第一堂 啟動表達力的秘訣課堂筆記

為何「表達力」很重要？

說不出口的訊息和情緒造成了「堵塞」，在孩子成長的過程中可能會出現以下外顯行為：

- 幼兒：偏差行為
- 兒童：偏差行為 / 過份壓抑
- 青少年：情緒不穩/爆發

表達力是好好表達情感

- 理想的自我接近真正的自我
- 與外界連結
- 感到可以預期及掌握
- 相信自己有足夠的內外資源

孩子不單是尋求注意力，孩子需要的是連結

- 擁有完整的情緒表達能力，是建立良好關係的關鍵。
- 完整的情緒不單是開心快樂（例如：快樂、悲傷、厭惡、恐懼、驚訝和憤怒），父母沒有責任「令孩子開心」

父母需要做到的特質

- 比孩子更大、更堅強、更有智慧及溫柔
- 跟隨或主導：大部分時間跟隨孩子的需求，有能力保護並承載孩子的情緒，在必要時（如安全考量、常規限制）溫柔但堅定地「接管」主導權
- 不需要完全正確，可以一起探索，最重要是讓孩子知道你會在這裡

我可以溫柔嗎？

大腦具有可塑性，成人的依附風格並非一成不變。透過後天的覺察與努力，不安全依附者可以發展出「獲得型安全依附」(Earned Security)。

1. 建立自我覺察

辨識自己在關係中感到不安、想逃跑或過度控制的情緒觸發點。

2. 重新建立安全感

練習「自我安撫」，在焦慮或恐懼時透過深呼吸或正念穩定情緒。

3. 調整溝通模式

學習非暴力溝通，直接且誠實地表達內心真正的需求，而非用指責或冷戰代替。