

高雄市太平國小 114-1 班親會學思達講義

《懂自己，才懂孩子：一場情緒覺察的旅程》

親愛的家長們：

在我們開始今天的分享之前，請您拿起手機，掃描講義上的 **QR code**。這是一支很簡短的小影片，會帶我們一起認識「社會情緒學習 (SEL)」。邀請您在觀看時，先輕輕放下心裡的忙碌，留一點時間給自己，去感受影片傳遞的訊息。看完後，您可以在講義上，寫下自己對 SEL 的理解，或是任何浮現的想法與感受。這是一個讓我們先「暖暖身」的過程。等大家都準備好了，我們就要一起走進情緒的世界，練習覺察與陪伴自己，也更懂得如何陪伴孩子。

我所認識的 SEL:



接下來，讓我們一起進入自己的情緒世界

1. 我的事件探索.....

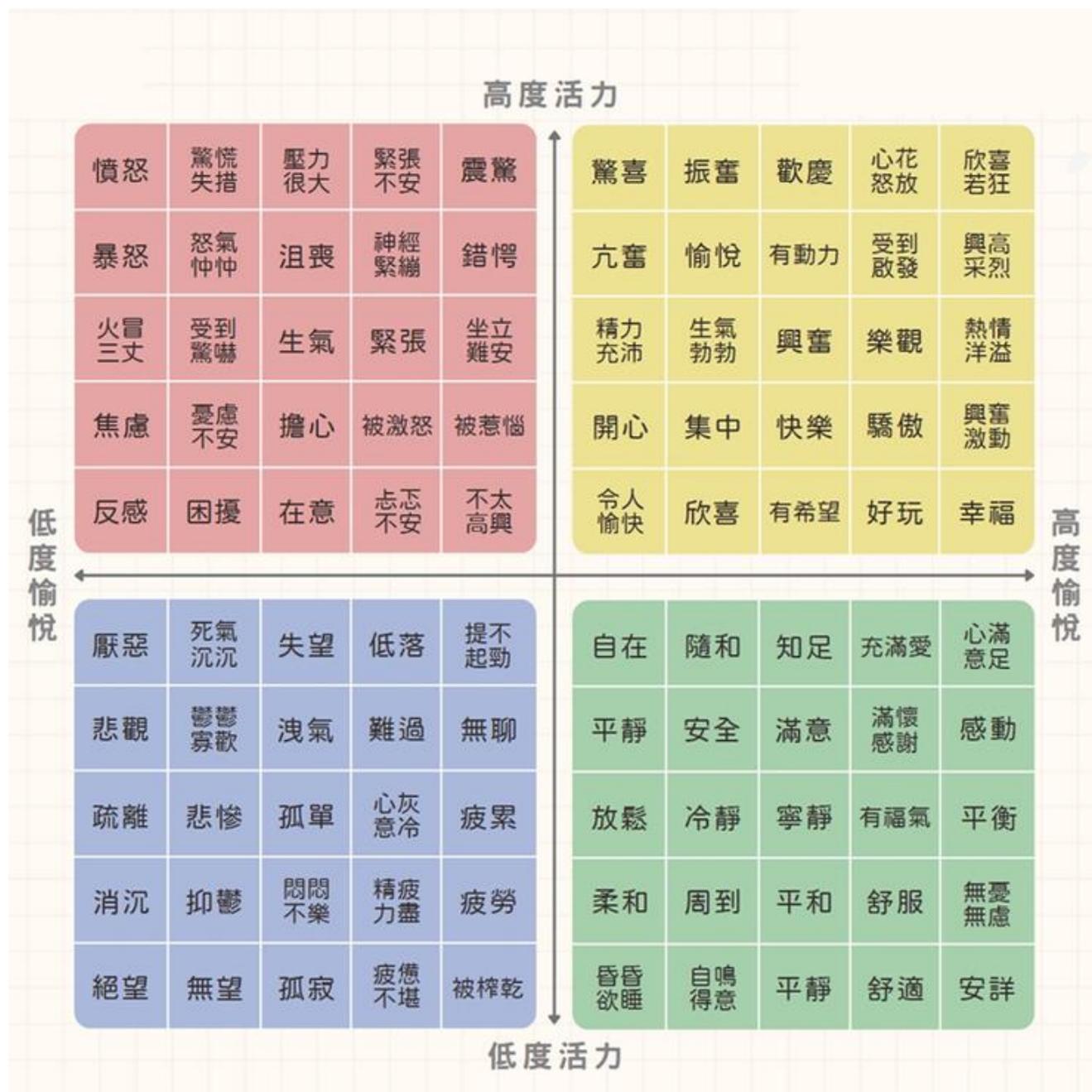
請簡要描述一個最近讓你感受到情緒波動的事件 (與孩子、生活、工作相關都可以):

這件事是：

2.當下的情緒是.....

請選一個最貼近當下的情緒 (可參考情緒量表) :

我的感覺是 :



3.接納與釋放練習.....

請嘗試完成以下句子~

我**現在**有_____的感覺

我能**允許** _____ 這個情緒的存在

我想**鬆開**這個_____的情緒

我想讓這個的_____的情緒**離開**

我想讓這個 _____ 的情緒**現在**就離開



瑟多納釋放法

4.鼓舞卡任務

1 請掃描 QR code，抽出一張「鼓舞卡」。想一想，你選的這張鼓舞卡，甚麼吸引你



2.看到圖片的訊息，你產生甚麼感受或聯想:

3.默念出背面文字，並詮釋鼓舞卡要給你的意義:

(請至教室後方找出您選的鼓舞卡，並拍下文字)

5 欣賞與支援

今天的活動快要結束了，我們想用一個小小的互動，讓大家帶著鼓勵與支持回家。

1. 寫一句話:

- 在卡片上寫下您想送給「另一位家長」的一句支持或鼓勵的話

2. 交換卡片

- 請大家隨機交換卡片，接收別人寫給您的鼓勵。
- 拿到卡片後，先安靜讀一讀，感受那份支持。

以下鼓勵的話，提供您參考:

1. 「你已經很努力了，請記得給自己一點掌聲。」
2. 「照顧孩子的同時，也別忘了照顧自己。」
3. 「不需要完美，真心陪伴就足夠美好。」
4. 「和孩子一起慢慢學習，就是最好的禮物。」
5. 「辛苦的你，值得擁有一點休息和溫柔。」
6. 「今天的你，已經比昨天更勇敢了一點。」

給大家的總複習~記得每天練習喔~

覺察-接納-釋放