

家長志工心靈耕耘 悅納情緒親子學習 南慈中國小部家長志工成長課程

紀錄:黃逸寧於 2020/11/25 AM 09:06

今年度臺南慈中的家長志工成長課程，國小部輔導室特別邀請臺南市杏璞身心關懷協會，開設學齡兒童情緒教育課程，從11月3日到11月24日為期一個月的每週二早上，都可以看到一群想要更了解自己與孩子情緒的爸爸媽媽甚至阿公阿嬤來上課。

這次的家長志工成長課程分為四個主題，每週邀請不同的專業講師主講，讓家長們從情緒腦科學了解孩子的發展與能力；透過教養風格的分析，認識自己的教養風格並看到自己的盲點，找到最適合自己的親子教養型態；情緒教養五步驟，則讓家長們能夠了解如何覺察自己的情緒、同理孩子的困境，協助孩子設定規範，最後能讓孩子長出解決問題的能力。講師精闢的分享，並與台下的家長進行互動活動，讓每一位參與的家長都收穫滿滿。

孩子已經升上國中的吳子齡媽媽表示：「首次接觸講座，認識不同背景的講師，訴說著[熟悉的故事]，為人父母總有”知道卻做不到的迷思”，透過講師們深入剖析情緒原理、引導做法，讓大家知道如何能維持良好的親子關係。希望日後能多多舉辦類似的課程，讓更多家長接觸「情緒」的真面目。」

六年知足班張蕎蕎媽媽分享四週的上課心得：「這四堂課程，讓身為母親的自己反思，只有愛是不夠的！父母和子女的情緒是需要調節的，學習同理心該如何表達，好讓彼此情緒連結。有情緒腦才有聰明腦，當孩子的[杏仁核]癱瘓時，身為父母該把自己的大腦借給孩子用，才能有效避免親子衝突。」

二年知足班楊宛瑜媽媽在回饋單中寫道：「我很高興在上上了這四次課程後能發現自己是屬於哪種教養方式類型的家長，先了解自己，知道自己的傾向，改變自己才能去幫助自己的孩子。同時，也試著去標示孩子的情緒，知道情緒教養對人生的重要性。」

本次的家長志工成長課程，帶領家長進入情緒教育的世界，先覺察自己的情緒，進而覺察孩子的情緒；先處理自己的情緒，進而處理孩子的情緒，透過自我成長和身教引導小朋友學習情緒管理，善用情緒詞彙來幫助孩子標示情緒、用好的方式來紓解情緒、並培養同理心，耐心的陪伴孩子，不再受情緒的左右，而能做自己的主人。



廖璽瑣醫師透過好鼠媽、壞鼠媽的分享，告訴我們環境和基因的重要。



邱似齡心理師配合小遊戲分享，讓家長志工們對大腦運作的機制有進一步的理解。



老師交代的作業，家長們熱烈討論，使命必達。



吳詠葳心理師課堂上的身心放鬆術，傳授家長放鬆技巧，找尋自己身體與內在的平衡。



李青燁護理長的課程，讓我們重新審視自己的教養風格。

撰文者：陳品榛、張婉如

圖：張婉如

報導：臺南慈濟高中國小部輔導室