|  |  |
| --- | --- |
| 108年4月29日星期一  **※功課：**  ①乙本P28P29P30  ②數練P40  ③聽讀英CD2：40到43 2次  ④背國(10)第2到3段  **※愛的叮嚀：**  ①4月11日做的牙齒檢查，收到回條的小朋友請在5月9日前繳回喔！  ②星期四有英情課。  ③星期六是母親節慶祝活動，按照正常上學時間上學。當天11點50分準備放學，如果要提早離開，要找老師開假單喔！ | 108年4月29日星期一  **※功課：**  ①乙本P28P29P30  ②數練P40  ③聽讀英CD2：40到43 2次  ④背國(10)第2到3段  **※愛的叮嚀：**  ①4月11日做的牙齒檢查，收到回條的小朋友請在5月9日前繳回喔！  ②星期四有英情課。  ③星期六是母親節慶祝活動，按照正常上學時間上學。當天11點50分準備放學，如果要提早離開，要找老師開假單喔！ |
| **孩子的情緒不是你的責任(上)** 作者：周慕姿(諮商心理師)  面對自己最在乎的孩子，父母時常感覺孩子就像吃定你一般，總是知道如何用哭鬧來逼你就範。這並不是因為孩子故意要折磨你，而是他在和你互動的過程中發現，只要他情緒上來，你的行為就會跟著改變，他可以得到滿足，所以就會持續這樣的行為模式。  「情緒界限的模糊」經常是讓親子間陷入情緒勒索循環的主要原因。所謂的「情緒界限」，意指在情緒上，與他人拉出一個距離與空間範圍，當你在我旁邊，你的情緒不好時，我可以清楚知道，這是你的情緒不是我的，因此不會輕易受到對方影響。  **親子間容易情緒界限模糊**  做父母的對孩子之所以容易情緒界限模糊，主要原因包括：  第一，過多的責任。容易被小孩情緒牽著走，是因為你會擔心，小孩情緒不好是你造成的。當你對孩子的情緒負太多責任時，會希望他時時處於情緒好的狀態，孩子哭鬧，你會認為是自己沒教好。  第二，是對小孩處理能力的不信任。對自己的孩子，你一定捨不得他難過，希望做些什麼來調整或改善他的情緒狀態，這也與東方父母對小孩的責任感跟控制感有很大關係。控制小孩的力道愈大，愈不容許他有犯錯空間，這也代表你不相信他，他自然更沒有機會學習如何處理自己的問題。  談到親子間情緒界限的設定，母親面對到的困難確實會比父親大。因為，研究指出，寶寶從胎兒時期，情緒波動就跟母親連結呈現共生狀態，因此，小孩特別容易接收到媽媽的情緒，媽媽也是。  這也是為何，很多小孩在別人面前可圈可點，但一回到媽媽身邊就很讓人頭疼，往好的方面想，這表示小孩跟你感情不錯，但這對媽媽的壓力很大，很多小孩特別需要媽媽的關注，很多行為不想離開媽媽，但對其他人的依附狀態卻沒那麼深。【未完待續……】 | **孩子的情緒不是你的責任(上)** 作者：周慕姿(諮商心理師)  面對自己最在乎的孩子，父母時常感覺孩子就像吃定你一般，總是知道如何用哭鬧來逼你就範。這並不是因為孩子故意要折磨你，而是他在和你互動的過程中發現，只要他情緒上來，你的行為就會跟著改變，他可以得到滿足，所以就會持續這樣的行為模式。  「情緒界限的模糊」經常是讓親子間陷入情緒勒索循環的主要原因。所謂的「情緒界限」，意指在情緒上，與他人拉出一個距離與空間範圍，當你在我旁邊，你的情緒不好時，我可以清楚知道，這是你的情緒不是我的，因此不會輕易受到對方影響。  **親子間容易情緒界限模糊**  做父母的對孩子之所以容易情緒界限模糊，主要原因包括：  第一，過多的責任。容易被小孩情緒牽著走，是因為你會擔心，小孩情緒不好是你造成的。當你對孩子的情緒負太多責任時，會希望他時時處於情緒好的狀態，孩子哭鬧，你會認為是自己沒教好。  第二，是對小孩處理能力的不信任。對自己的孩子，你一定捨不得他難過，希望做些什麼來調整或改善他的情緒狀態，這也與東方父母對小孩的責任感跟控制感有很大關係。控制小孩的力道愈大，愈不容許他有犯錯空間，這也代表你不相信他，他自然更沒有機會學習如何處理自己的問題。  談到親子間情緒界限的設定，母親面對到的困難確實會比父親大。因為，研究指出，寶寶從胎兒時期，情緒波動就跟母親連結呈現共生狀態，因此，小孩特別容易接收到媽媽的情緒，媽媽也是。  這也是為何，很多小孩在別人面前可圈可點，但一回到媽媽身邊就很讓人頭疼，往好的方面想，這表示小孩跟你感情不錯，但這對媽媽的壓力很大，很多小孩特別需要媽媽的關注，很多行為不想離開媽媽，但對其他人的依附狀態卻沒那麼深。【未完待續……】 |