

# 照顧情緒的玩具 ——靜心瓶

顧問 / 葉美瑩 撰文 / 孔怡蘋 繪圖、版面 / 夏綠蒂 企編 / 紀非

大家好，我是葉子老師。

當你心情不好的時候，像是焦慮、生氣、傷心、難過、委屈、不安……是不是很煩惱，不知道怎麼辦？葉子老師教你一些方法幫忙照顧心情，回到平靜和開心！



葉美瑩 實踐大學家庭諮商與輔導研究所畢業，現任職小學輔導老師，不定期帶領兒童EQ成長團體。



昨天，阿凱因為寫作業的事跟媽媽起爭執，心情很不好。雖然阿凱跟葉子老師學過「數呼吸」，讓心情平靜，但是情緒發生時，很容易忘記。該怎麼辦呢？

葉子老師好。

阿凱，聽說你今天上課一直打瞌睡呀？

嗯！昨晚跟媽媽嗚氣，作業寫到很晚，然後就沒睡飽……

阿凱生氣的時候，有沒有想起照顧自己、讓「生氣變小」的方法，例如數呼吸？

啊，那時候太生氣，忘記可以數呼吸了。

如果有人提醒我就好了。

葉子老師教你做一個小玩具，擺在身邊，當你看到它或需要它的時候，就會想起可以照顧自己的情緒。

可以照顧情緒的玩具，聽起來好厲害。葉子老師，快教教我！

## 動手做「靜心瓶」

### 材料



300 毫升的透明寶特瓶一個



亮粉



100 毫升的膠水一罐

### 步驟

1

在瓶裡先裝入三分之二的自來水。

水



2

A 將膠水倒入。

B 將亮粉倒入。

C 剩下的空間再裝滿水。



3

蓋上瓶蓋、轉緊，用快乾膠或透明膠帶將瓶口密封。完成！

