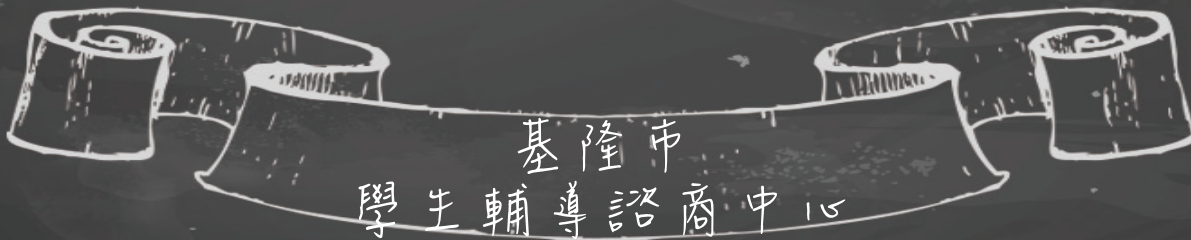


-與情緒共處-

創意手作襪子玩偶活動



林淳頤 諮商心理師

2021.11.24

☆林淳頤 諮商心理師



🎵 基隆市學生輔導諮商中心 兼任心理師

🎵 臺北市觀音線協會 愛牽手關懷專線 專業督導

🎵 謐時光/尼思湖心理諮商所 兼任心理師

🎵 宇聯心理治療所 兼任心理師/實習生督導

🎵 小手感工作房 心理與藝術課程講師



- 將心理工作與多元媒材相互結合，運用藝術媒材、桌遊或心靈牌卡，以有趣且貼近人心的方式進行自我探索與成長、人際互動學習、情緒整合及療癒

Content



情緒大小事
從接觸情緒開始



情緒小技巧
蝴蝶抱抱



療癒手作
我的專屬襪娃

情緒大小事
- 從認識情緒開始



什麼是情緒



情緒的功能



情緒與記憶



情緒與覺察

什麼是情緒



因外在刺激或內在身體狀況，所引起個體自覺心理失衡的現象

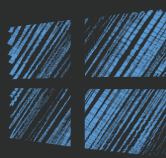
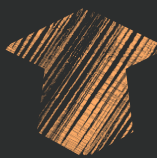
情緒的功能

適應



學習

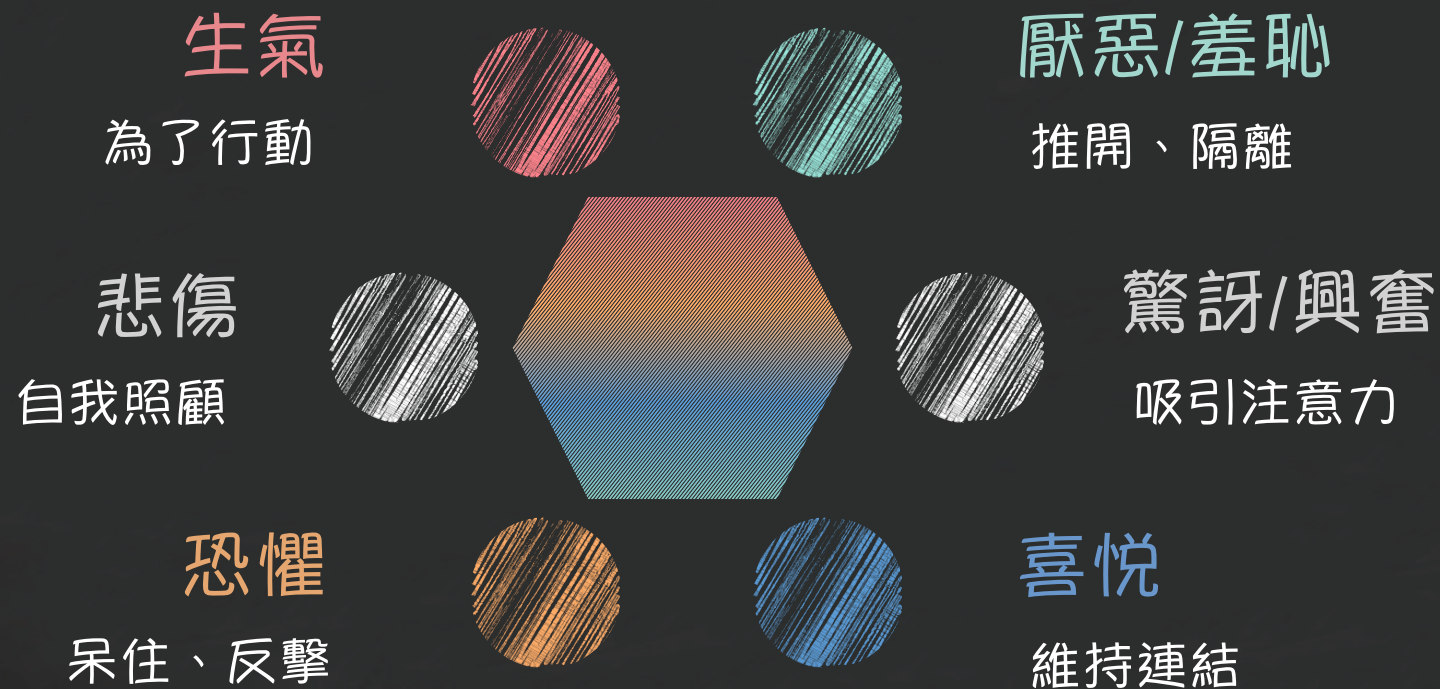
決策



溝通

情緒的功能

-六種基本情緒功能-



療癒從覺察開始

覺察 > 接納 > 辨識 > 因應

所有療癒的起始

對自己平時的保養
照顧好自己
才有力氣照顧好他人



情緒小技巧

-蝴蝶抱抱



感受呼吸



自我安撫



生理回饋

蝴蝶抱抱



tvN
사이코지만 괜찮아

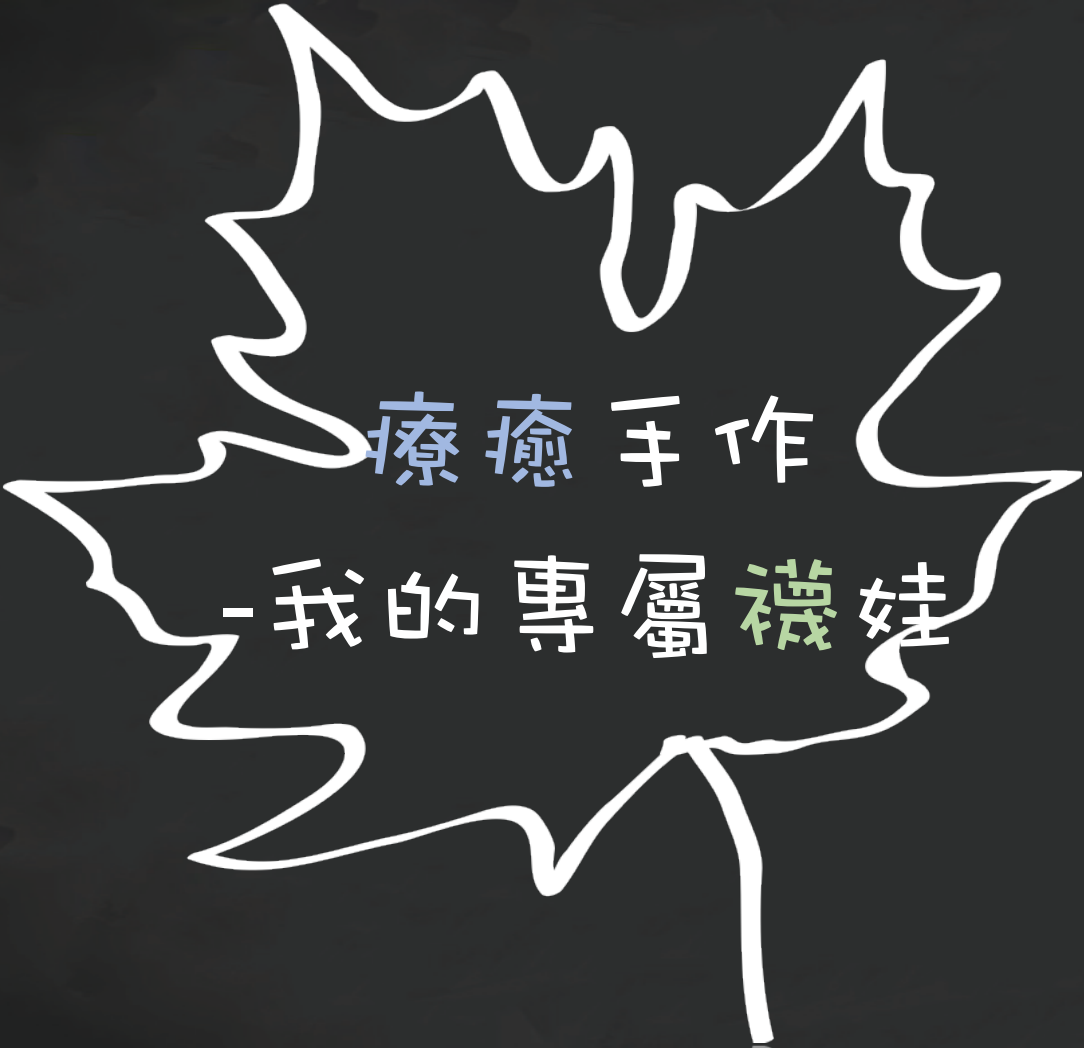
1

右手放左胸前、左手放右胸前，
相互交叉

2

雙手左右左右輕拍胸口，一邊深
呼吸、一邊跟自己說：
「沒事的、我現在很安全……」

圖片來源自：Google搜尋



療癒手作

-我的專屬襪娃



療癒手作



襪娃的療癒世界



抽一張彩虹色的卡

療癒手作

看見自己

靜心與沉澱

情緒釋放與整理



心靈療癒

成就感

正向感受

感受互動

表達自己

傳達情感

襪娃的療癒世界



不用針鋒相對的襪娃



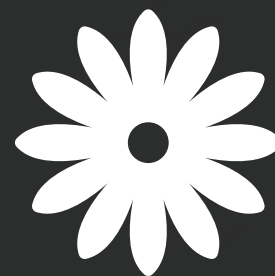
喜歡的花色



足夠飽和的棉花

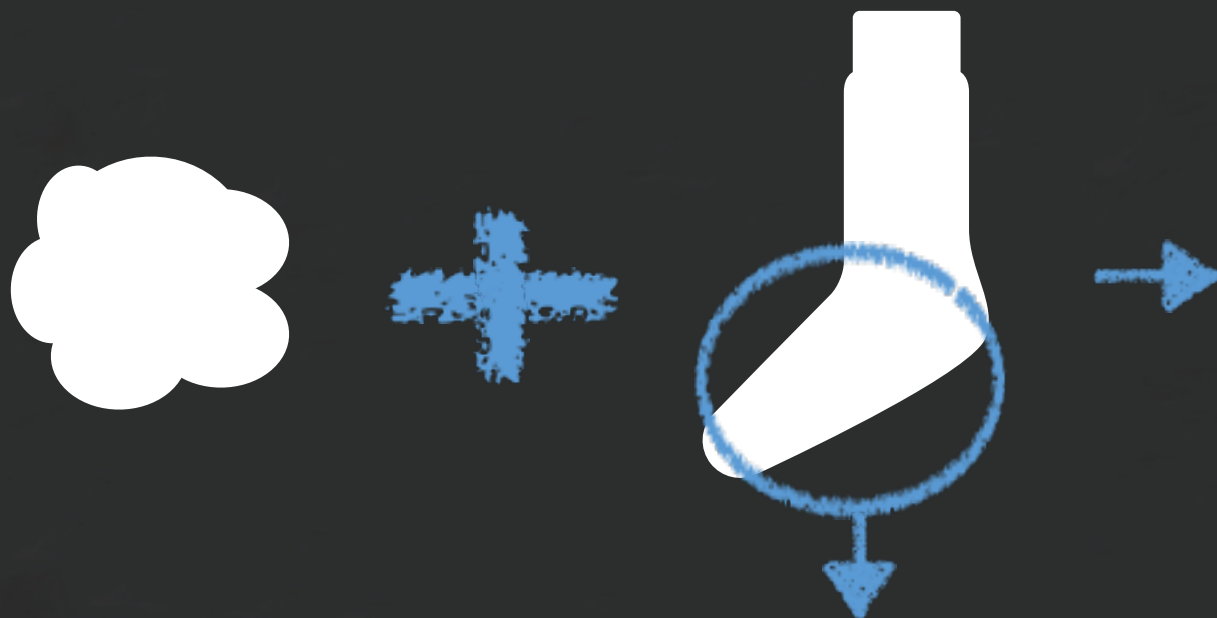


黏著劑



各種裝飾物

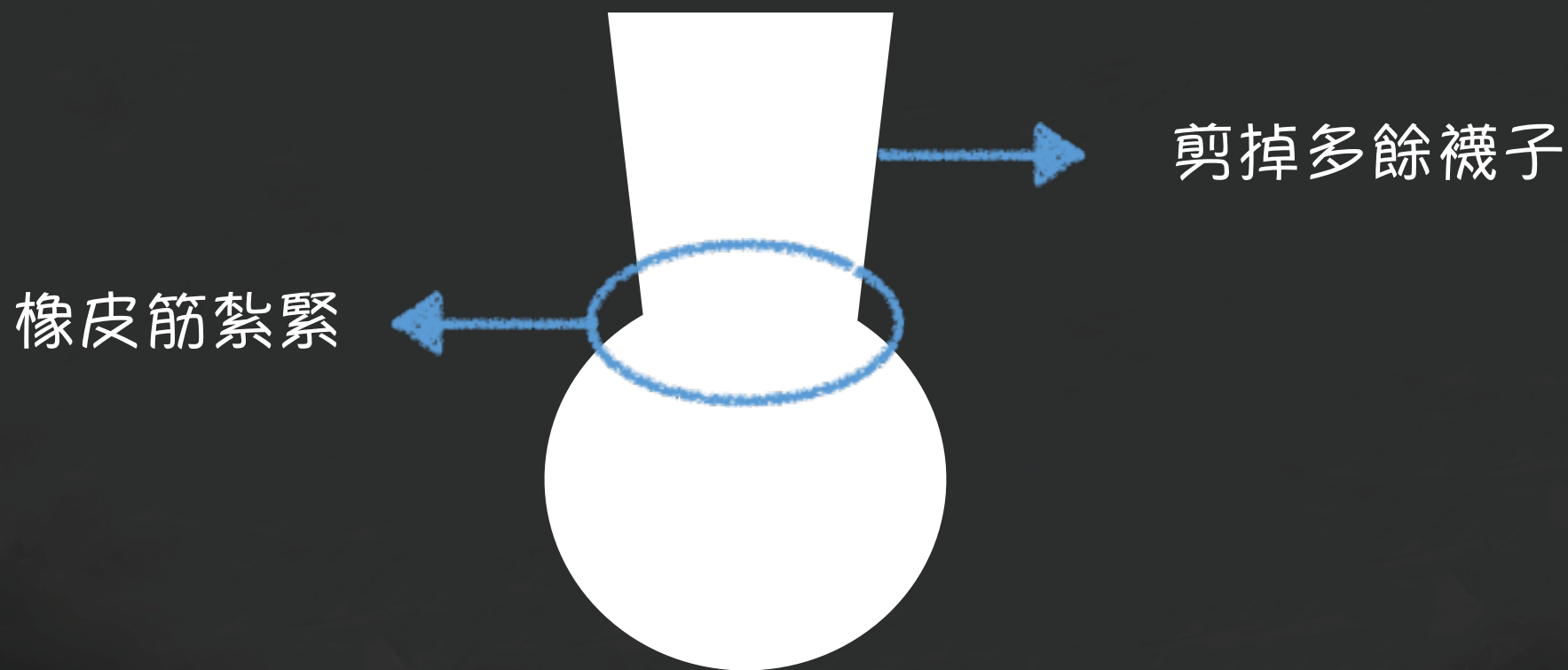
不用針鋒相對的襪娃



襪娃本體

棉花對折整形塞入
塞入後繼續整形
想重整大小軟硬
整坨拿出
加減棉花再塞入

不用針鋒相對的襪娃



不用針鋒相對的襪娃

黏上八顆彩
球當腳



橡皮筋紮緊處
朝下

不用針鋒相對的襪娃



在襪娃臉上貼表情
在身上製作喜歡的裝飾

需要更多用心的襪娃



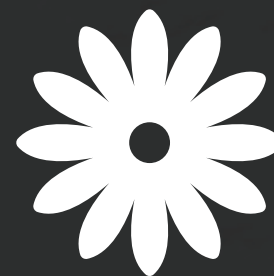
喜歡的花色



足夠飽和的棉花



針線組

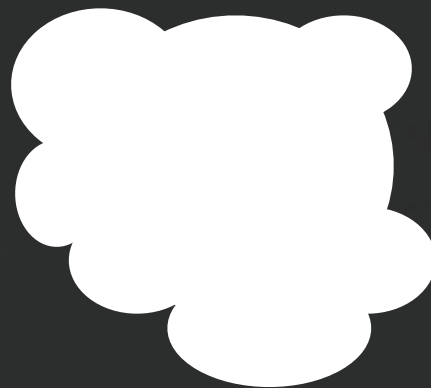


各種裝飾物

需要更多用心的襪娃



用毛茸茸的襪子做本體

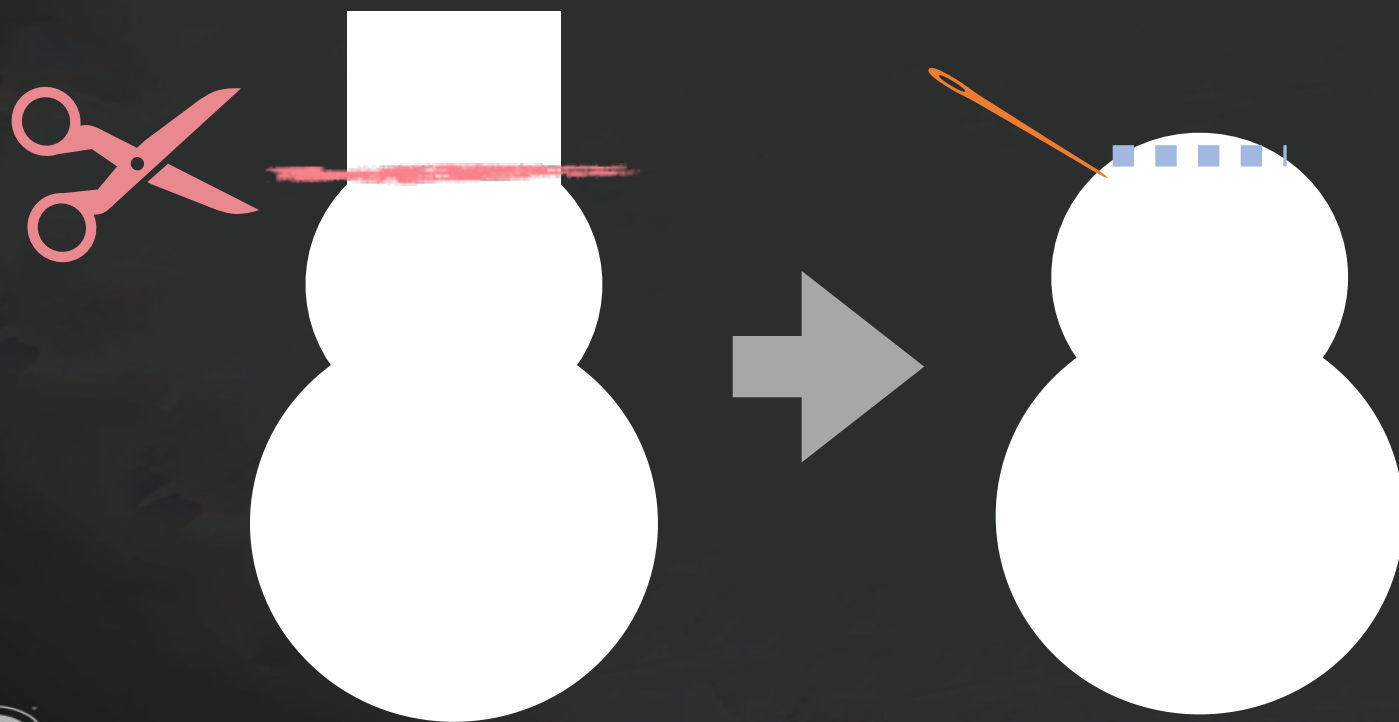


取一大坨棉花
整形成球塞入當身體



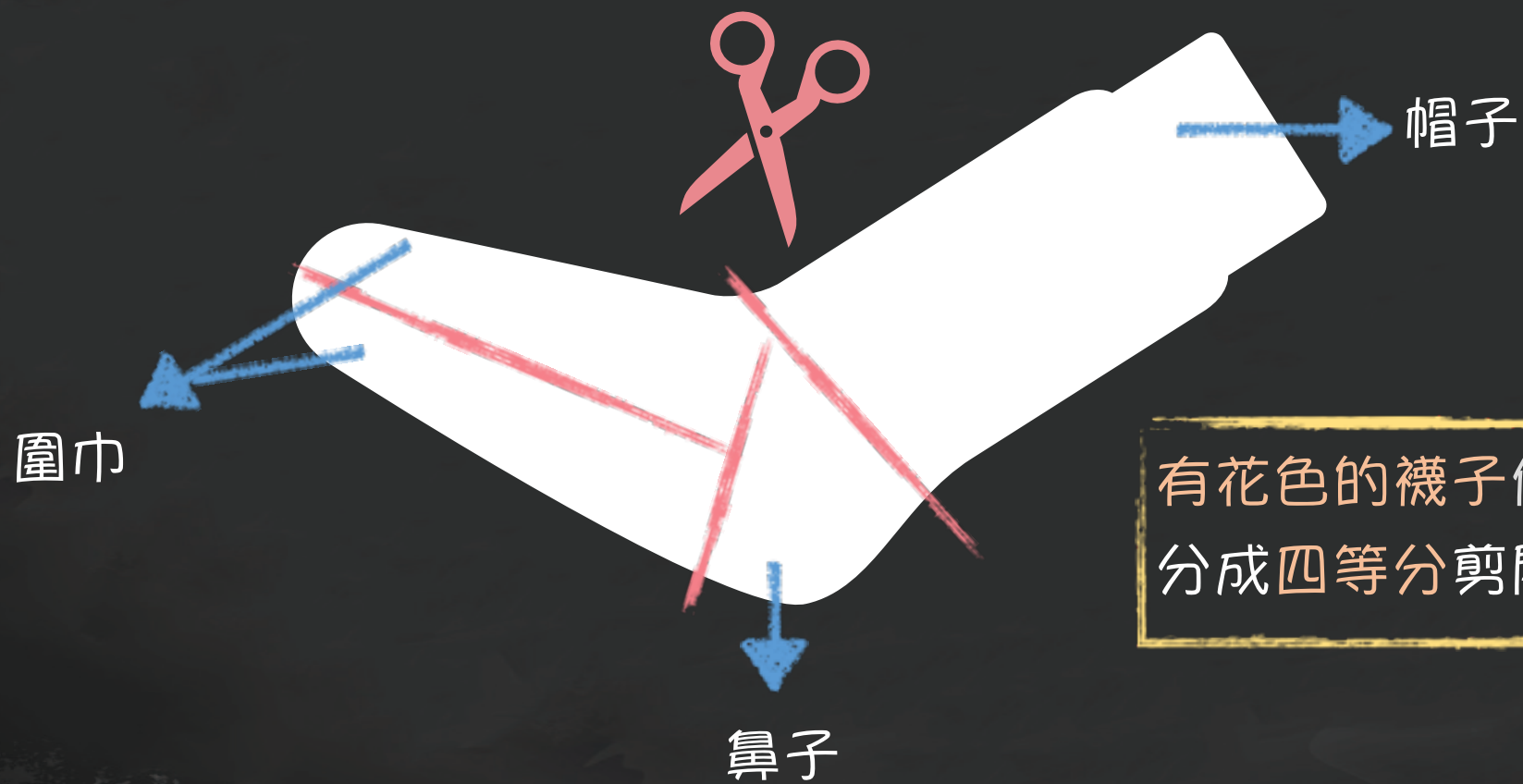
再取一小坨棉花
整形成小球
塞入當頭

需要更多用心的襪娃



塞入棉花、整型好後
捏緊整成球型的襪子頂端
剪斷後破口處用平針縫
再拉緊縮口、打結斷線

需要更多用心的襪娃

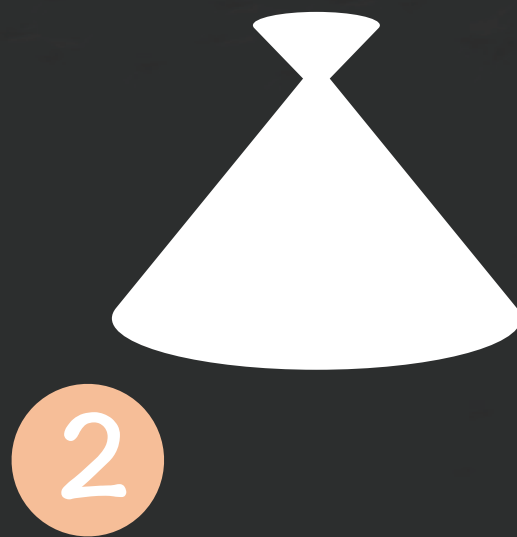


需要更多用心的襪娃

剪破口處平針縫



完整襪口端



帽子

將襪子反過來

剪破口端平針縫

拉緊縮口、打結斷線

再翻回正面

需要更多用心的襪娃

1



翻背面迴針縫X2

2



翻正面
兩端平針縫相連

圍巾

翻到背面

將兩段長端破口處迴針縫起

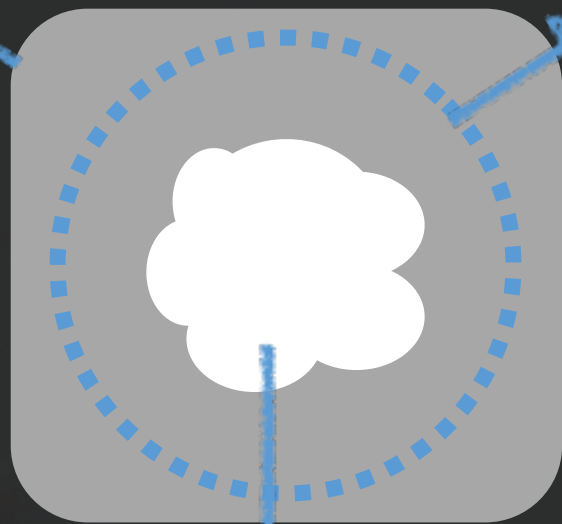
各自翻到正面後

將兩條短端用平針縫連起

需要更多用心的襪娃

剪下的腳跟處襪子

平針縫一圈、縮口



塞入一點點棉花

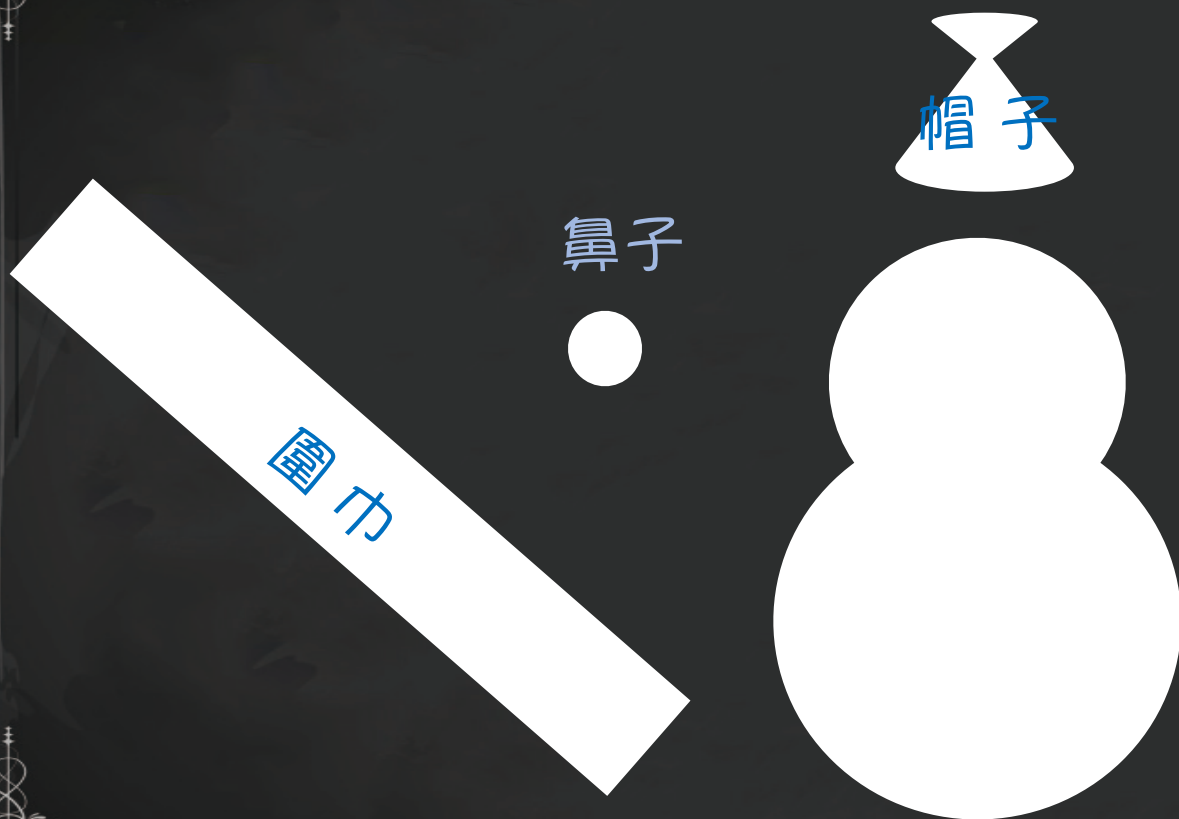
鼻子

可以塞入一點棉花

平針縫、縮口拉緊斷線

或改用其他裝飾物製作鼻子

需要更多用心的襪娃



帽子用藏針縫縫在頭頂
綁上圍巾、縫上鼻子
自由加上其他裝飾物

需要更多用心的襪娃



抽一張彩虹色的卡

1

為今天的自己

抽一張有能量的卡

2

看看卡片上的字

你想到了什麼

3

請與夥伴分享你的作品

並用一句話說說今天的感想

Content



臉書粉專

#迷鹿小姐的日常哲學



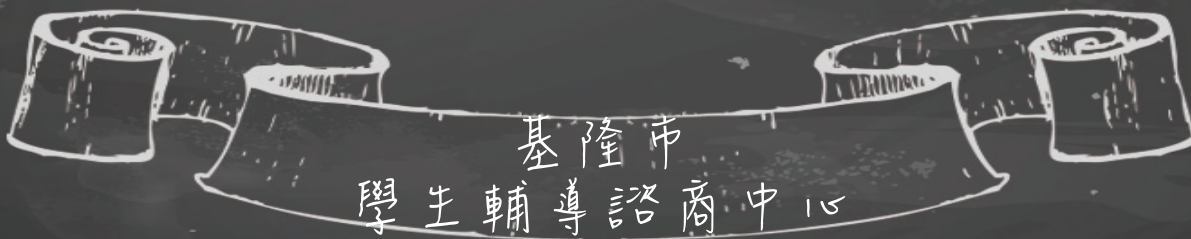
Instagram

#心理思X自我成長



臉書粉專

Thank You



林淳頤 諮商心理師

2021.11.24