

父母越自在，孩子越可愛

—談如何陪伴孩子走過情緒風暴

揚子高中 105/08/19

講師：陳志恆

學歷：國立彰化師範大學輔導與諮商學系碩士

經歷：中華民國諮商心理師高考及格

國立彰化高商輔導主任

美國 NLP 大學認證高階訓練師 (Master Trainer)

台灣神經語言程式學會 (TBNLP) 常務理事

各學校機關心理衛生專題講師

專長：輔導與諮商—個別與團體心理諮商、青少年輔導、中輟生輔導、課業學習諮商、心理測驗……等。

諮商督導—個別與團體督導。

演講/工作坊帶領—學習潛能、親職教育、志工培訓、助人技巧、人際關係與溝通、性別平等教育、生涯規劃、時間管理、壓力與情緒管理、生命教育、NLP 潛意識工作、簡快身心積極療法……等。

FB 粉絲專頁：陳志恆/陪孩子走一段學習路 (<https://www.facebook.com/ALguidance>)

UDN 部落格：老師，可以和你聊一下嗎？ (<http://blog.udn.com/heng711/article>)

著作：此人進廠維修中！：為心靈放個小假，安頓複雜的情緒（究竟初版）

一、與情緒共舞—情緒剖析

(一) 專注方格：

1	24	15	23	7
19	2	20	21	25
22	18	6	12	5
11	3	14	17	13
8	10	9	16	4

13	18	24	19	5
25	14	1	6	17
7	23	11	21	10
15	2	16	4	22
20	8	12	3	9

(二) 情緒象限

(三) 情緒困擾的本體能量機制：

1.壓力反應：戰鬥、逃亡、凍結

2.過度激發狀態 VS.過低激發狀態

(四) 情緒永遠不是問題，有問題的是因應情緒的方式

二、簡快身心積極療法的情緒調適技巧

(一) 情緒的功能

1.帶給我們更多力量

2.指引我們新的方向

(三) 負面情緒的正面價值

1.愧疚：提醒我們疏忽了遵循人際相處時應有的互惠與公平原則，需要做點事情去彌補。

2.委屈：提醒我們處於一個沒有被合理對待的情境中，需要主動去爭取更多資源。

3.嫉妒：提醒我們擁有的比他人少，需要更加努力提升自我。

4.後悔：告訴我們原有的決定行不通，該轉向了！

5.孤單：提醒我們需要為目前的生活建立起有意義的人際連結。

6.恐懼：提醒我們危機當前，該換個方式去因應威脅。

7.憤怒：面對威脅、冒犯與傷害時，給予我們強大的力量去抵禦、反擊或獲取我們想要的結果。

8.憂鬱：提醒我們讓疲倦的身心好好休息，讓內心的傷痛自我修復。

9.失落：提醒我們學會更加珍惜身邊的人、事、物。

10.自卑：提醒我們與他人比較起來，尚有不足之處，帶給我們自我突破的力量，也保護我們免於更多挫敗。

(四) 情緒管理四部曲

1.覺察情緒

2.表達情緒

3.接受情緒

4.理解情緒

(五) 情緒管理自助技巧

1.掛勾法

2.呼吸調整

3.COACH法（身心合一狀態）

- 中心（Center）：我在這裡。
- 敞開（Open）：我是敞開的。
- 覺醒（Aware）：我是覺醒的。
- 連結（Connected）：我準備好了。
- 保持（Holding）：我是身心合一的。

三、情緒發展與創傷

- (一) 我常用什麼情緒面貌與孩子互動？
- (二) 成長過程中的創傷儲留
 - 1. 意識上想不起來，身體上卻忘不掉。
 - 2. 在類似的情境中出現創傷反應。
 - 3. 經常性出現過低或過高的激發狀態。
 - 4. 發展出會帶來困擾的創傷因應策略。
- (三) 家庭中常見的創傷來源
 - 1. 成人在情緒高漲下的教養行為
 - 2. 成人冷漠與疏離的教養行為
 - 3. 孩子親身經歷某些重大壓力事件
 - 4. 成人給孩子負面評價
 - 5. 成人不當的玩笑話
 - 6. 成人對孩子隱瞞發生在家中的重大事件
- (四) 只有差異，沒有對立
- (五) 在關係中療癒—在生活中創造每個高品質的談話片刻

四、進入孩子的內心世界—有效的溝通與回應技巧

- (一) 同理心的力量
 - 1. 同理心=感同身受+表達出來
 - 2. 充分理解孩子的處境，並將此份理解傳達給孩子知道
- (二) 正向回應的技巧—總有辦法給孩子一些肯定
 - 1. 溝通象限—四種回應方式：
 - (1) 主動-建設式回應
 - (2) 被動-建設式回應
 - (3) 主動-破壞式回應
 - (4) 被動-破壞式回應
 - 2. 羅沙達比例=2.9：1