

陪伴孩子面對問題- 情緒調適與創傷知情觀點

張祐誠

淡江大學教育心理與諮商所助理教授
台灣師大教育心理與輔導學系博士

2022.06

張祐誠博士

簡介2022.06

臺灣師範大學教育心理與輔導學系博士／碩士

現任：

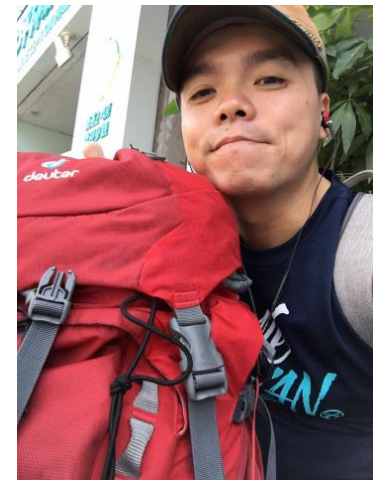
淡江大學教育心理與諮商所助理教授／台灣心理劇學會理事長／毛蟲藝術心理諮商所專業督導

經歷：毛蟲藝術心理諮商所所長、天使心家族基金會兼任心理師、淡江大學兼任心理師、彰化縣學諮專任心理師、家扶基金會兼任心理師、和平高中輔導教師

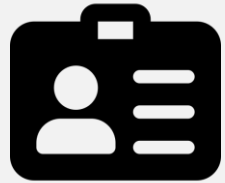
證照：

- 美國心理劇學會認證訓練師TEP、導演CP
- 諮商心理師 高考及格 諮心字第001727號
- 台灣諮商心理學會認證督導 臺諮心督證字第1090009號
- 中等教師證 中等字第9601303號
- 特殊教育身心障礙類師資 特學字491010012號
- 身體經驗創傷療法（SE）進階訓練受訓中

專長：心理劇、焦點解決諮商、團體心理治療、華人文化系統觀點諮商、危機處理、創傷治療、青少年與校園系統工作



Before we start 線上互動方式



命名
名字改為本名



保密
請勿錄音、
錄影、截圖
或外流訊息



麥克風靜音
發言請“舉手”



善用對話框
有疑問可以輸入
至對話框



開啟視訊鏡頭
笑容+點頭+非語言訊息
開啟檢視「圖庫」



保持專注
減少環境干擾、
保持身心安穩

課程進行方式

- 演講：使用大螢幕，比較能清楚看到「簡報」+「講師動作示範」
- 提問：任何時候可以提出困惑，幫助知識更能親近人們。
- 個人練習：在一個隱密、不受打擾的安全空間，與講師、同學一同練習
- 小組分享：與同學交流，給予對方支持，在安全、不分析、不批評、不給建議、保密的互動中，促進對自己與關係的理解。



預備自己

你今天的心情感受如何？

用1-10分表示

加上一段話說明囉！

兒童、青少年期常見的問題

人際：溝通表達、交友、霸凌、師生衝突

家庭關係：親子衝突、父母離婚、疏忽管教、手足比較、死亡

親密關係：追求、交往、失戀、分手、性取向

生涯發展：課業壓力、讀書策略、畢業規劃

情緒困擾：焦慮、憤怒、悲傷失落

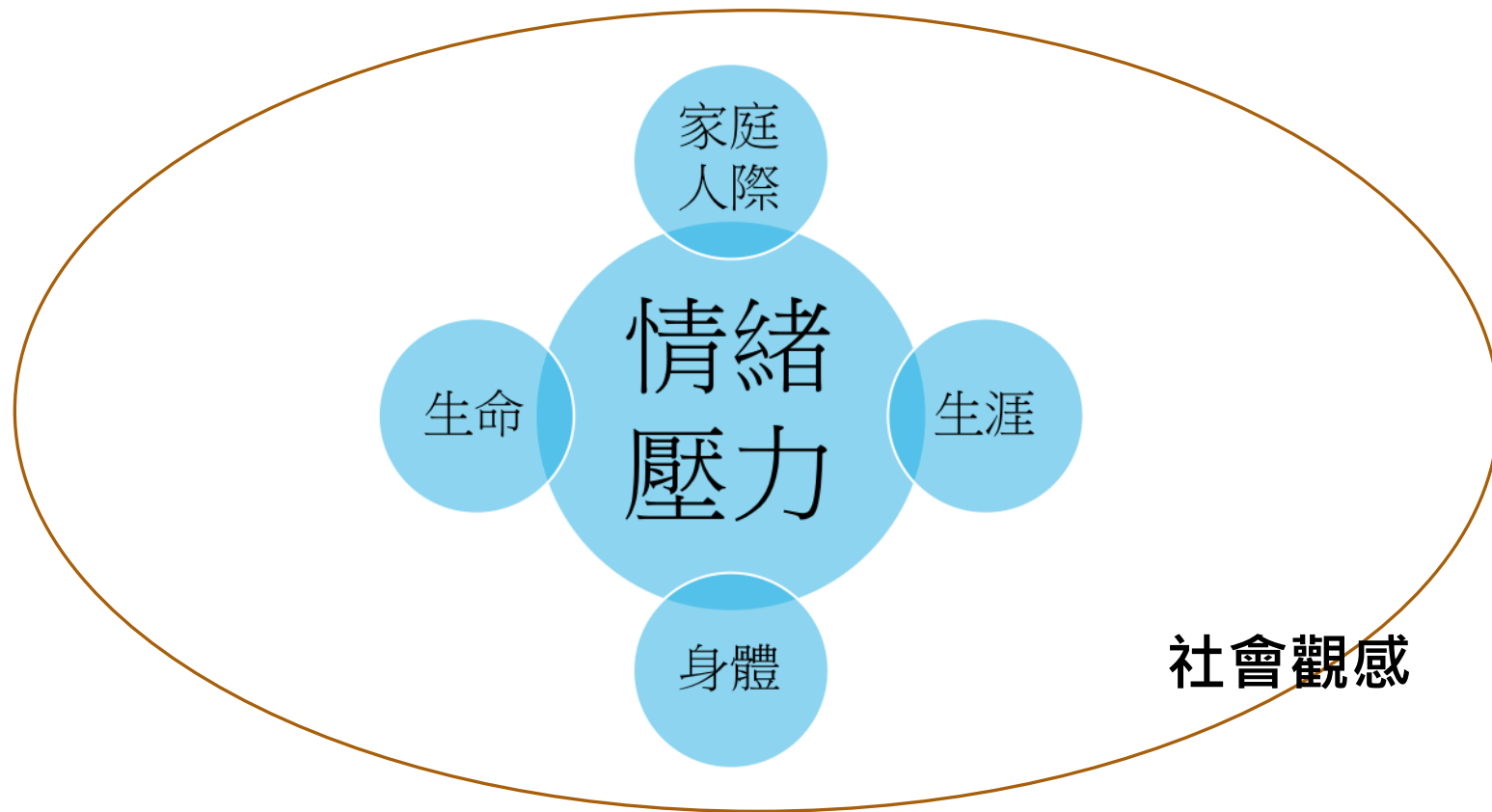
身心症狀：失眠、作息失調、食慾問題、ADHD、AS

精神疾患：憂鬱症、躁鬱症、思覺失調

行為問題：拒學、網路成癮、藥物濫用、性、自傷/自殺

在問題發生時，孩子有哪些行為反應造成困擾？

壓力來自「面對」與「逃避」



什麼是「創傷」？ (Terry, 1991; William, 2003)

創傷事件發生時，會感到無助與無望，切斷因應能力及自我保護系統，記憶會產生斷裂、或解離現象

創傷症狀是存在於感官、身體，是潛意識、非口語、及右腦的經驗 (Appleton, 2001; Spring, 2001; Stoll, 2001; Lai, 2002; Lai, 2004; van der kolk,1996)

創傷後常見身心反應/症狀(群)

- 急性壓力反應/症狀
- 創傷後壓力/症狀
- 憂鬱反應/症狀
- 藥物酒精依賴/濫用症狀
- 複雜性/創傷性哀悼
- 其他（如其他焦慮症、飲食障礙、心身症與身體疾病等）



引自：創傷的修復練習（行路出版）

創傷後壓力症(PTSD)

- A. 事件涉及實際或威脅性的死亡或嚴重受傷、或身體完整性受威脅；造成強烈害怕、無助、恐怖感
- B. 再經歷症狀群(reexperiencing; 夢魘、侵入的想法/畫面)
- C. 迴避/麻木症狀群(avoidance/numbing; 迴避創傷喚起物)
- D. 過度警醒症狀群(hyperarousal; 睡眠障礙、過度警覺)
- E. 至少持續一個月
- F. 造成臨床顯著痛苦或功能損害

急性壓力症候群(1994, DSM-IV)

- 經歷客觀上造成生命或嚴重受傷威脅、或身體完整性威脅的事件，且造成強烈無助與害怕
- 解離症狀群 (dissociation)
- 再經歷症狀群 (reexperiencing)
- 迴避症狀群 (avoidance/numbing)
- 明顯焦慮或過度警醒症狀 (hyperarousal)
- 持續至少兩天至一個月

發展性創傷

Van der Kolk、Pynoos等人(2009)

暴露：

- 多重或長期暴露於一個或多個不利的發展性人際創傷（如：被遺棄、背叛、生理騷擾、威脅到身體整合、高壓強制、情緒虐待、目睹暴力與死亡），與主觀經驗（憤怒、背叛、恐懼、挫敗、無助、羞愧）

重複性失調：

- 持續創傷反應，情感、身體、行為、關係和自我歸因的失調

持續改變的歸因與期待：

- 負向自我歸因、失去信任感、對公平正義不信任、對主要照顧者不信任

功能障礙：

- 教育、家庭、社交關係、職業及自我效能出現障礙

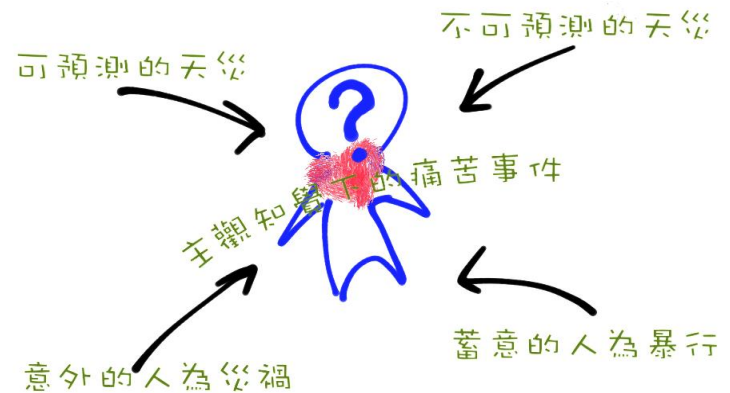
兒童青少年的創傷壓力源

暴力與非暴力都可能造成：

- 天災
- 燒燙傷、失火、溺水車禍等嚴重意外
- 醫療手術程序
- 親屬病危、父母長期爭吵、寄養照護、父母藥物濫用
- 生理或性虐待、自殺、他殺
- 校園暴力、霸凌、網路霸凌、被排
- 社區暴力、歧視受壓迫、政治迫害
- 貧困

依據年齡不同影響腦部發展

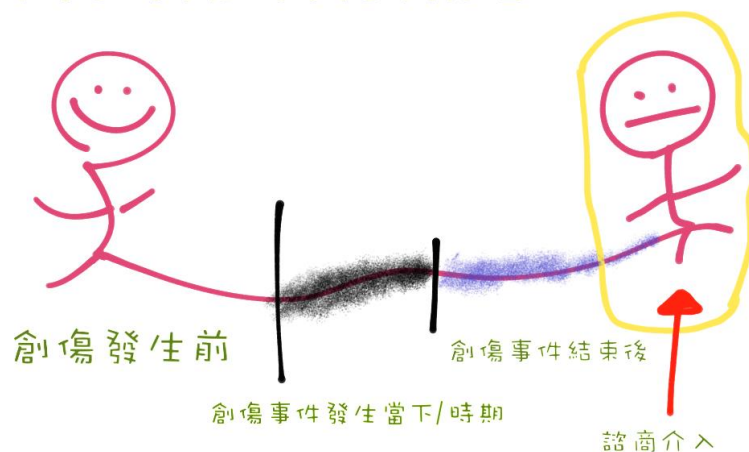
#童年逆境 #複雜性創傷



創傷對個體的影響

- 與「身體」的關係：身心反應、感受、調適
- 與「自己」的關係：自我概念、自我對待、能力展現
- 與「他人」的關係：分辨好壞、親近/疏遠、界線
- 與「世界」的關係：威脅或穩定？能否控制或因應？

創傷不同時期的自我概念



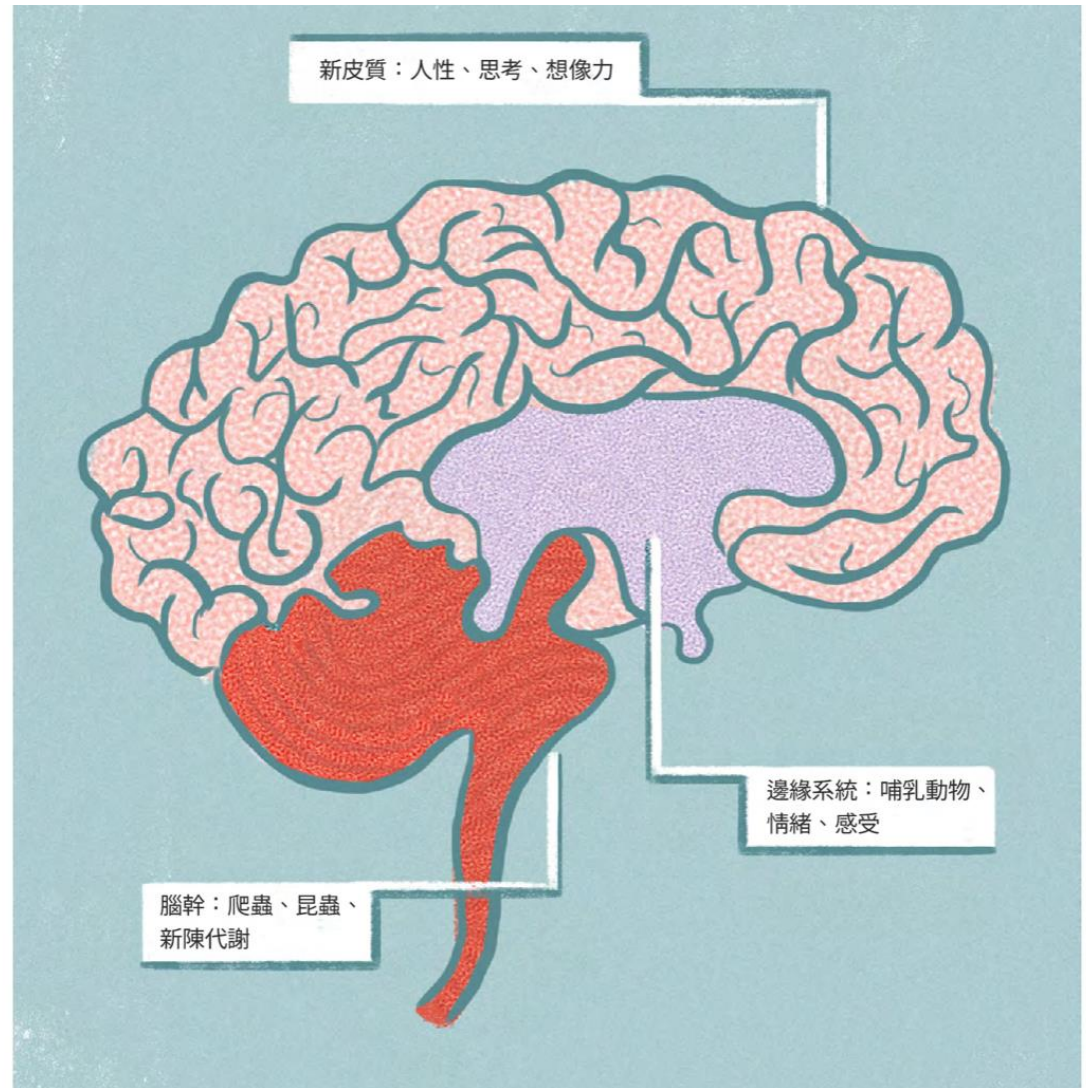
談創傷：要先有資源

仔細回想一下，過去在發生困難或重大壓力事件時，您是如何度過的？有哪些部份幫忙過您呢？

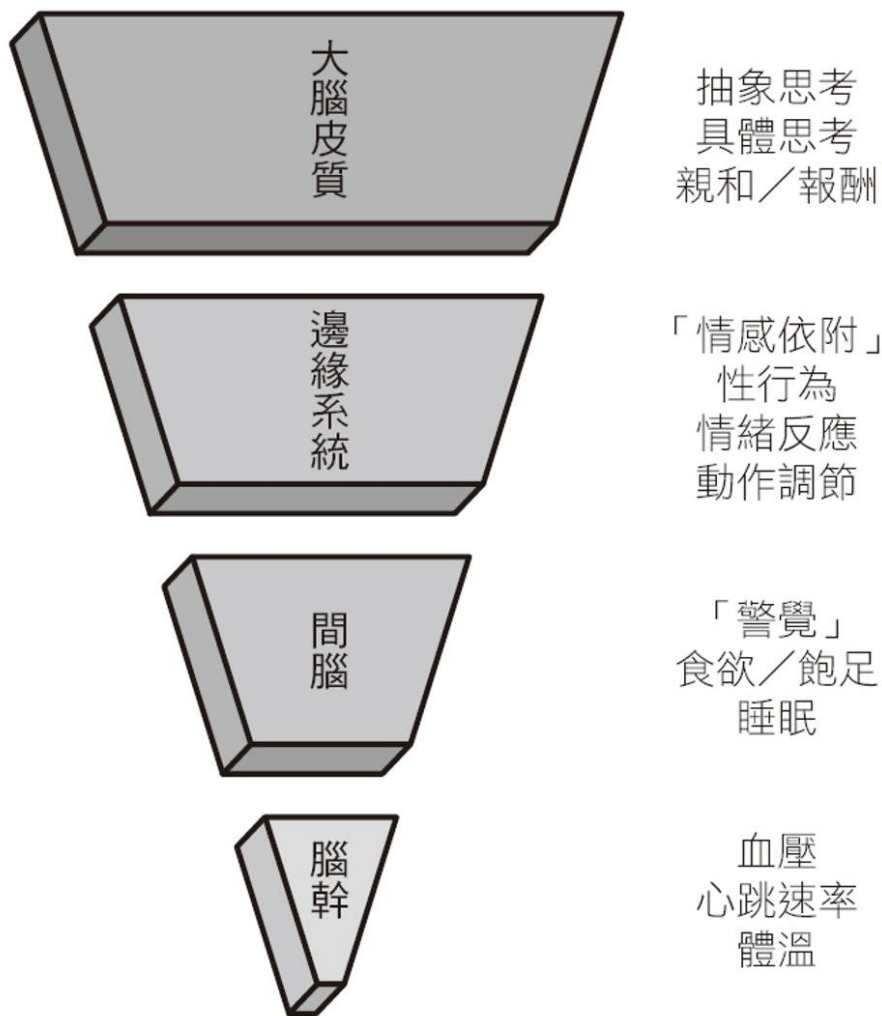
- 身上有什麼**特質、能力或優點**？
- 有哪些重要的**家人、朋友、愛人**給予過怎樣的陪伴與支持？
- 在深深的相信中，**宇宙**中又有哪些力量引導著您？或者是在大自然中又有什麼能夠幫助您感到平靜安定？

注意：將創傷與力量分開回應、放慢神經系統速度

大腦的 三位一體



引自：創傷的修復練習（行路出版）

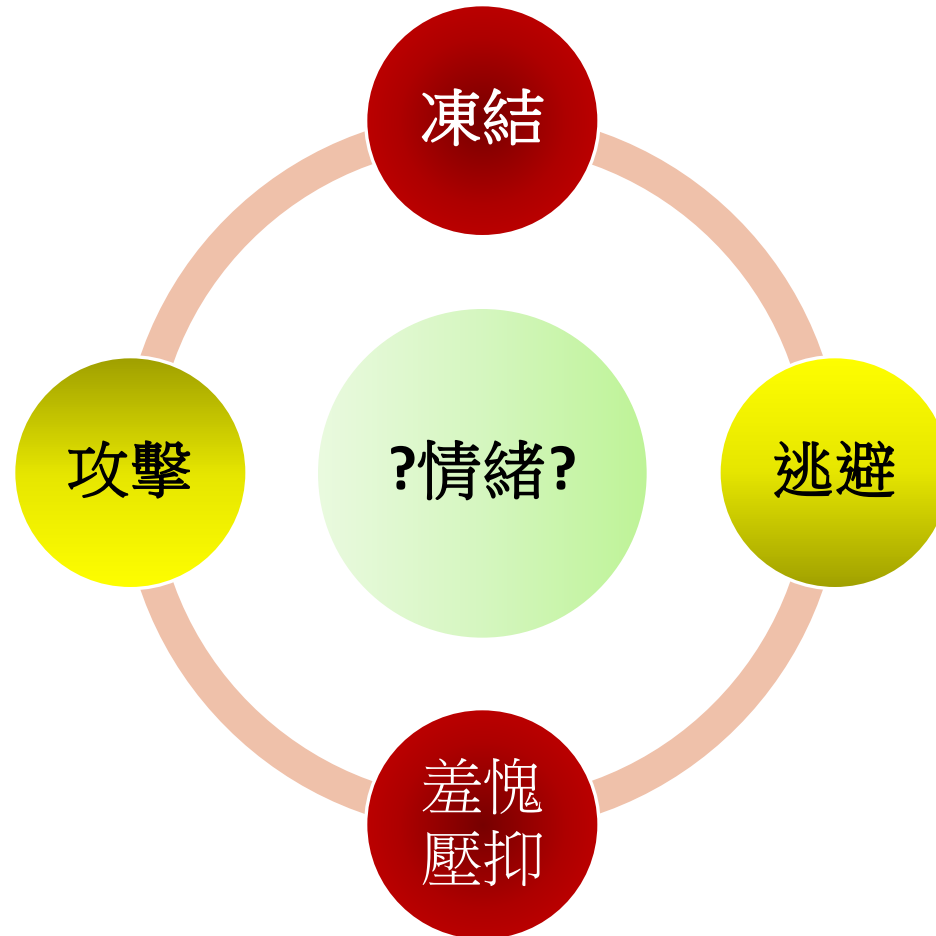


腦部功能的階層

大腦大部分功能於三歲前發育

引自<遍體鱗傷長大的孩子，會自己恢復正常嗎？> p.241

面對威脅的「立即防衛」



回到軌道

放生自我的深呼吸

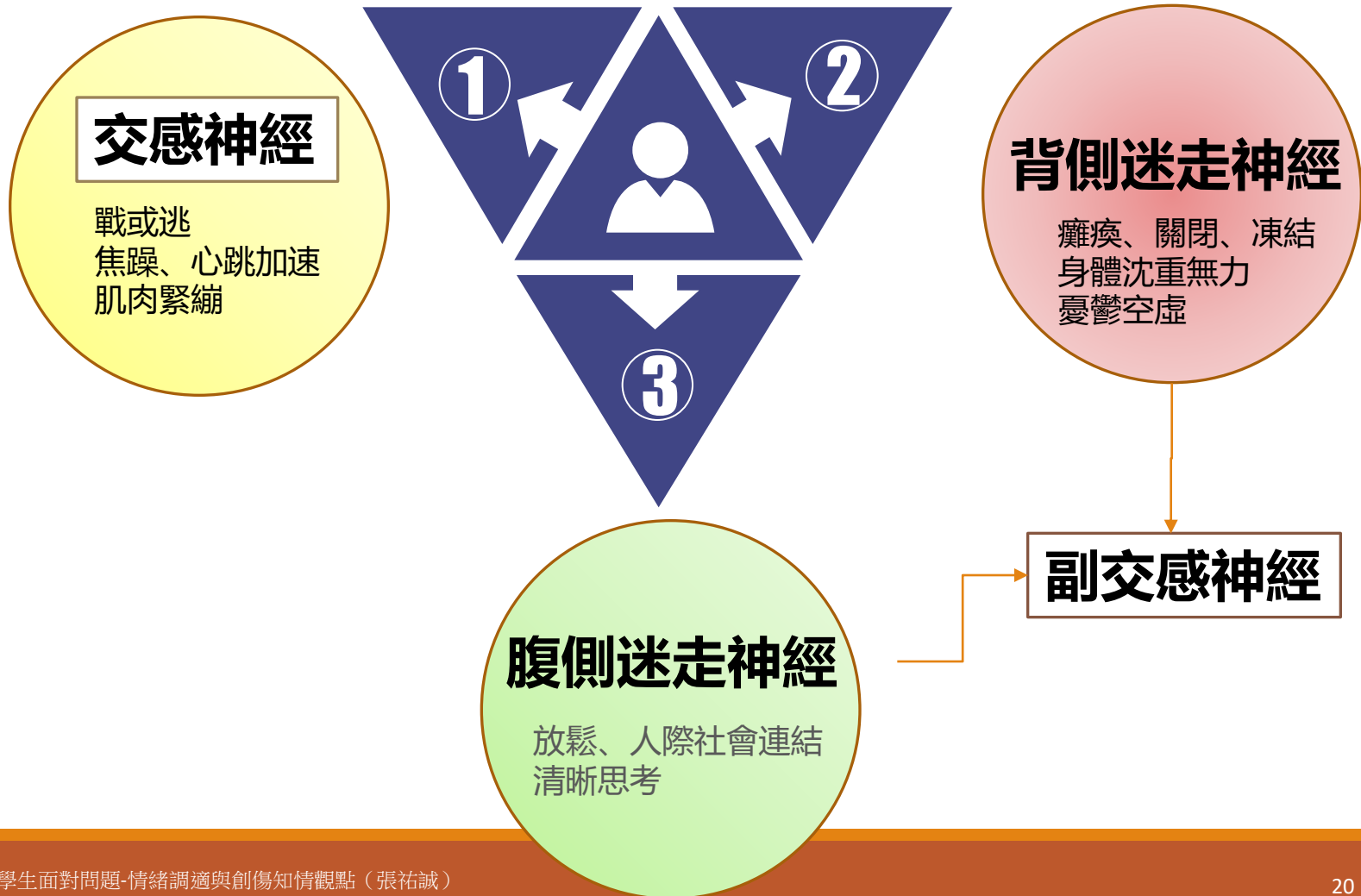
- 全身放鬆、穩定踏實
- 青蛙肚 和 蜘蛛絲的吐息 6s-4s-8s

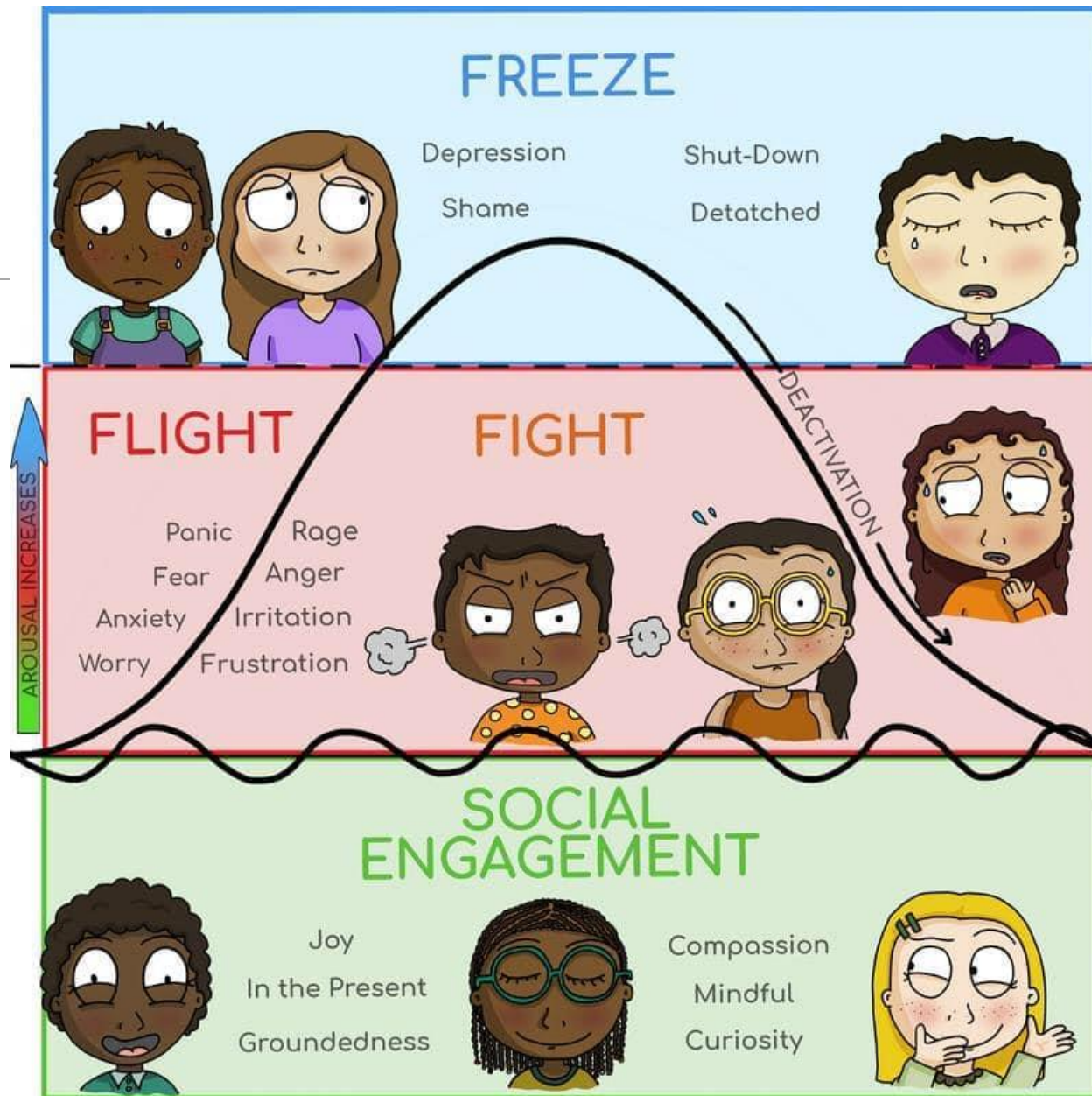
謝謝它，放掉它：我的心，是安靜的？還是吵鬧的？



多元迷走神經與行為

The Polyvagal Theory





身心容納之窗

協同調節



過高激發

交感神經：戰鬥或逃跑



身心容納之窗

腹側迷走神經：覺察與調適



過低激發

背側迷走神經：癱瘓或關閉


運用感官知覺

眼睛／視覺 

嘴巴／味覺 

耳朵／聽覺 

皮膚／觸覺 

鼻子／嗅覺 

肢體／本體覺 



身心定位

雙腳接地 01

讓腳掌穩穩地貼地，甚至可以動動腳趾、改變重心，放慢。

連結身體 02

問問你的身體，哪些部位？有什麼感受？是舒服自在？還是沈重緊繃？還是中性的呢？

追蹤停留 03

停留在這個身體感受中，再感受一下。有無其他新的感受？

反映身心 04

我看見你的呼吸／肌肉／眨眼速度的改變？



創造 安全空間

找一個生活環境中的療癒小物

1. 穩定個人身心
2. 尋找力量
3. 面對壓力時的保護機制
4. 建立正向關係

危機(crisis)

自然的生活現象與生命必經的過程

嚴重阻礙事件、挫敗與停滯、失去控制感與解構

強烈情緒、認知與行為的改變

介入的特殊性：可能有效、可能無效

協助的全面性：生理、心理、人際、社會

悲傷

生命中，未說完整的話語
會因為文化、家庭動力等受阻
需要安靜地、慢慢地、清楚地說
帶著眼淚，不羞愧，用愛。

創傷與哀傷反應(grief)

哀傷，伴隨著失落事件而來的情緒

哀傷	創傷
通常不會攻擊或傷害自我認同	會攻擊、扭曲自我認同
罪惡感「我希望我能夠...或不會有...」	「這是我的錯，我能夠避免的！」
狀態：傷心	狀態：驚恐
多為單獨出現	創傷反應通常也包含哀傷
痛苦與失落有關	痛苦與巨大的恐懼、無力有關
哀傷兒童，憤怒不會有破壞性	創傷兒童，憤怒有破壞性、攻擊性

如果人生是「軌道」

■ 壓力

- 是努力走在軌道上，與環境互動中產生，受家庭、社會眼光影響，需要探索、省覺、選擇

■ 危機

- 因為突發事件導致脫離軌道的瞬間，當下有許多身心反應，需要立即與清楚指引

■ 創傷

- 脫軌瞬間身心失去平衡的「防衛機制」，延續到之後其他的情境，導致容易回到「脫軌當時」的身體記憶，需要啟動身體自然的療癒能力

■ 悲傷

- 在軌道中，因為種種原因未能表達的遺憾、情緒感受，也許換了條軌道好好走，但對上一條軌道有需要被認可、接納的情感與愛

創傷知情(Truma-Informed)

創傷：停留在「感覺歷程」（感官知覺，**sensory process**）」，，無法「認知」介入

協助層次從「感覺與身體取向」介入，恢復安全感和賦能

藉由感覺與身心調適過程（他人調節），來學習自我調節、創傷整合，提供健康的關係和環境。

創傷知情的照護原則

1. 了解創傷及其影響：身心如何回應，認可「症狀」是個案的調適策略，而非病理化
2. 提昇安全感：生理與情感環境
3. 強調文化敏感度與個人獨特性
4. 賦能：支持個案的控制、選擇及自主
5. 治療中共享權力：技巧建立與支持網絡
6. 整合性的照護：對個案身/心/系統，保持整體觀（家庭、社區、文化）
7. 療癒發生在關係中：安全、真實、正向
8. 相信「復原是可能的」

為「互動」做暖身

提昇孩子進入晤談的「準備狀態」：

- **不安、疑惑**：因為個人急迫需要而來，但不清楚輔導過程→澄清「輔導歷程」、強調過程中可以提問、有疑問或不舒服感不是你的問題
- **投入和期待（先人為主）**：過去的輔導經驗使案主投入，但也有對這次的期待假設→回顧上次諮商的成功和挫敗經驗、澄清輔導員本身限制
- **生氣、不滿、消極反抗**：因他人壓力或因處罰而來→同理被強迫的感受、處理權威議題、設立共同目標（儘早結束諮商）
- **不清楚為何或因模糊訊息而來**：轉介者給予模糊訊息→提昇案主改變動機、釐清工作目標
- **說明「結構」**：保密、歷程、頻率、開始與結束

自我調節

提及「有壓力的感覺記憶」時：

- 觀察身心反應（呼吸深淺、肌肉緊繃），同步
- 身體活動：移動位置、腹式呼吸、反覆著色塗鴉、肌肉放鬆、關節運動
- 「同時」緊張、「同時」平靜
- 辨識身體反應：感受的「強度」、「範圍」，身體掃描圖、結構式評估負向感受
- 正念覺察：注意力回到身體
- 運動：武術、跑步、游泳，覺察自己

安全感

- 由個案決定「誰是安全的」？
- 展現安全：「選擇」和「控制」
 - 說「不」
 - 說明「問句」的用意、答案的使用範圍（保密）
 - 開放式問句
 - 核對關係：不重複個案的負向人際經驗
- 肯定、接納所有反應：生理、情緒、認知，都是「正常的」
- 滴定（**titration**）：跟隨個案的反應，一次一小步
- 辨認價值觀與信念
- 儀式化：安全的開始與結束（打招呼、欣賞、生命事件、結束）

學習表達

經驗「感覺」（臨在與同步）

- 簡單重複孩子所說的詞彙，維持專注的靜心空間

表達性藝術治療

- 身體掃描：畫出你的感受
- 自由繪畫（有色麥克筆、彩色鉛筆、鉛筆、橡皮擦）
- 黏土創作
- 沙盤

遊戲與象徵

- 家系圖（動物）

與系統重要他人建立關係

- 照顧者諮詢
 - ✓安全、信任、尊重
 - ✓強化連結
 - ✓給予支持

創傷治療者的自我照顧

- 自我覺察
- 自我調節
- 鏡觀／旋鈕
- 身心狀況穩定
- 人際支持網絡
- 靈性支持



關於情緒調適的五個建議



孤單感，是情緒調適最大的阻礙。
一段滋養與引導的「關係」，是最大的助力！



「真實」比「完美」更重要，
但需要先能「自我覺察」和「自我調適」！



慢慢來，比較快



涵容：尋找專屬於自己的情緒調適方法




善用資源：自我、人際、社會、靈性

什麼是「心理諮商」？

- 諮商心理師
- 臨床心理師
- 精神科（身心科）醫師

「一個受過專業訓練的諮商師，透過和個案建立起一個專業的關係，透過這個特殊的關係，來幫助心理或情緒有困擾的人，增進自我瞭解，減少心理與行為症狀，增強心理功能，進而達到心理健康的目標（林家興，民89）。」

心理健康服務類別



教育
特殊教育
輔導諮詢
諮商會談
家族伴侶諮商
表達性治療
心理治療
職能治療
藥物治療
住院治療

參考書目

1. 兒童與青少年創傷知情實務工作（洪葉出版）
2. 第一本複雜性創傷後壓力症候群自我療癒聖經：在童年創傷中求生到茁壯的恢復指南（柿子文化）
3. 遍體鱗傷長大的孩子，會自己恢復正常嗎？：兒童精神科醫師與那些絕望、受傷童年的真實面對面；關係為何不可或缺，又何以讓人奄奄一息！（柿子文化）
4. 創傷照管：照顧別人的你，更要留意自己的傷（究竟出版）
5. 與孩子一起的情緒管理課（時報出版）
6. 美好五分鐘：平靜專注的一百則練習（心靈工坊）
7. 繪本<我的感覺>（親子天下）
8. 這樣玩，讓孩子更專注、更靈性（橡樹林）

創傷知情照護_家長篇完整版（兒福聯盟）

<https://www.youtube.com/watch?v=e42GvnB2Slg>

結語

- 以接納與嘗試理解的態度去包容情緒
- 以堅定與鼓勵的言語去處理（問題）行為
- 以清明與幽默的眼光去覺察界線
- 孩子任何令大人煩惱的問題，是讓雙方成長的契機
- 看見孩子的潛能與復原力

張祐誠諮商心理師

毛蟲藝術心理諮商所

