



大人與孩子的情緒創傷

專輔教師 林婉鈞

情緒的解釋



是對一系列主觀認知經驗的通稱，是多種感覺、思想和行為綜合產生的心理和生理狀態。

- ✎ 與其他人交流感情。
- ✎ 影響其他人對我們的態度。
- ✎ 表示善意。



人際互動 中的情緒

我們如何感知他人與自己的情緒？

發展3 大腦皮質
思考、學習、語言發展、
自我管理

說理 Reason



發展2 邊緣系統
情緒發展與依附

連結 Relate



發展1 腦幹
掌管生存基本功能、
求生存模式

調節 Regulate



創傷是什麼？ 像是被打了一拳！

創傷與資源不堪負荷有關，**當人經歷了超越人類承受能力的任何事情。**以打拳為例：就像是普通人被打了一拳，我們會覺得太可怕了，但是如果是拳擊手被打了一拳，就像是家常便飯一樣。



我吗 70岁

在你十八歲以前，你是否覺得/感覺/認為：

A
C
E
研究

1 - 2

你的照顧者，時常(或常常)對你咒罵、羞辱、侮辱、說輕蔑的話、或做任何行為讓你覺得你可能會有任何肢體上的傷害？

你的照顧者，時常(或常常)推你、抓你、搥掌、朝你丟東西、或甚至是打你讓你身上有傷痕瘀血或嚴重受傷？

在你十八歲以前，你是否覺得/感覺/認為：

A
C
E
研
究

3 - 4

你的照顧者，時常(或常常)以你不喜歡的方式碰觸你的身體，或要求你碰觸他/她的身體，又或者要求你做任何性相關的行為像是口交、肛交、或是性交？

你覺得家庭裡沒有一個人愛你、認為你是重要或特別的，或是你覺得家裡的人並不彼此照顧、彼此間並不親密或是支持對方？

在你十八歲以前，你是否覺得/感覺/認為：

A
C
E
研
究

5 - 6

你沒有足夠的食物吃、需要穿髒衣服、覺得沒有人會保護你，或是你的父母因為喝太醉了或是濫用藥物毒品導致疏忽對於你的照顧，像是你生病時沒有帶你去看醫生？

你是否失去一位親生父親或親生母親，因為他們離婚、棄養、或其他原因？

在你十八歲以前，你是否覺得/感覺/認為：

A
C
E
研
究

7 - 8

你的母親(或是繼母)是否時常被推、抓、打、踢踹、被丟東西、或甚至是被人拿刀子威脅？

你是否有和有酒癮問題或是藥物毒品問題的人一起住過？

在你十八歲以前，你是否覺得/感覺/認為：

A
C
E
研
究

9 - 10

和你住在一起的人是否有憂鬱症或其他心理健康疾病、或是否有人曾經嘗試自殺？

你的家庭(或和你一起住的人)是否有人曾經入獄？



疏於照顧



遭受虐待



家庭失功能



停止原生家庭的創傷經驗

陳志恆——著

受傷的孩子

和

壞掉的大人



Part II

壞掉的大人
與令人窒息的愛



大人背負著身上既有的痛苦，
卻得同時面對教育孩子的壓力。
也因此，孩子常淪為大人暫時解決心理困境的工具。
此時，孩子的成長過程，就在無意間被父母給犧牲了。
這些孩子成了解決家庭問題、維持家庭運作功能的犧牲者。

第一本來自學校輔導教師的10年校園觀察紀錄
32篇孩子的真實故事，呈現大人世界的荒腔走板



受傷的童年告訴我們什麼？

ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES 負面童年經驗

研究指出，在此ACEs檢測工具中得到4分以上的個體：

- 抽菸的機率為一般人的**1.8倍**
- 肥胖的機率為一般人的**1.9倍**
- 持續性焦慮的機率為一般人的**2.4倍**
- 產生恐慌反應的機率為一般人的**2.5倍**
- 憂鬱的機率為一般人的**3.6倍**
- 濫交的機率為一般人的**3.6倍**
- 過早進行性行為的機率為一般人的**6.6倍**
- 酒精成癮的機率為一般人的**7.2倍**
- 注射毒品的機率為一般人的**11.1倍**



童年創傷與負面經驗會對成年時期的身心理健康造成負面影響，但這並不代表**ACE分數高的人就一定會有嚴重的健康危機。**

參考資料：蔡百祥 兒童臨床心理師

受傷的童年告訴我們什麼？

ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES 負面童年經驗

經歷創傷的影響，孩子需要一直保持警戒，觀察周遭是否有危險或是威脅，隨時處於「反擊或逃跑」(FIGHT-OR-FLIGHT)模式中——這是人類為了生存的本能機制。



HILIT KLETTER表示：常常有創傷 (TRAUMA)的孩子所表現出來的行為會被誤診為**注意力缺失/過動症 (ADHD)**。





害怕依賴他人



無法了解自己



缺乏同理心

受到情緒忽略 九項後遺症



經常感到自責



容易感到空虛與孤單



屢屢半途而廢

當大人不在意孩子的情緒需求，甚至質疑孩子表達情緒的正當性，也無法適切回應孩子情緒。都是在告訴孩子：**你的情緒不重要，你不能表達真實的情緒。**



自尊心低落



對於拒絕十分敏感



自我概念低落

參考資料：蔡百祥 兒童臨床心理師

面對創傷怎麼做？



創傷知情 TRAUMA-INFORMED

知道並理解一個人的情緒困擾、問題行為或適應困難，是來自於過去或當下的創傷壓力。

—陳志恆心理師



成為自己的金鑰匙

1. 學習辨識自己的情緒。
2. 瞭解自己的內在需求，並滿足這些需求。
3. 劃清楚人際界線，在回應他人需求之前，先照顧好自己。

自主

參考資料：蔡百祥 兒童臨床心理師

療癒才能真正成長



學會認識自己的感覺

情緒需求常常被父母忽略的孩子，長大後往往會習慣隱藏自己的情緒，久而久之變得自己也無法辨認自己的感覺。當有不舒服的感覺時往往只會憤怒與焦慮等方式表達，忽略更深層的失望、不被接納..等等感覺，所以要療癒自我從認識自己真實情緒開始。

療癒才能真正成長



察覺自己的真實需求

停止滿足他人需求，把自己的需求放在第一位，可以從最容易的事情開始。例如：在悲傷的時候，向最好的朋友或伴侶尋求擁抱，或者在忙碌的工作回家後，擁有自己的時間。撥出時間留給自己，才能察覺自己真實的需求，朝向自我療癒的第二步。

療癒才能真正成長



讓心理師幫助您

心理師無法挽回童年的傷害或消除原生家庭的不適當對待，但是心理師會透過跟你建立穩定的關係，療癒早期經驗。心理師在治療中幫助您識別自己的情緒，了解自己的需求，學會信任他人，建立自尊心，懂得拒絕他人，建立自我價值...等等。

替代性的情感經驗

參考資料：蔡百祥 兒童臨床心理師

成為孩子信任的大人

給孩子充足的愛和關懷，讓孩子知道他被愛、他是重要的，看起來很簡單，卻可以給孩子很大的正面影響。



親密

一 我起來了

天亮了

我起來了

太陽也起來了

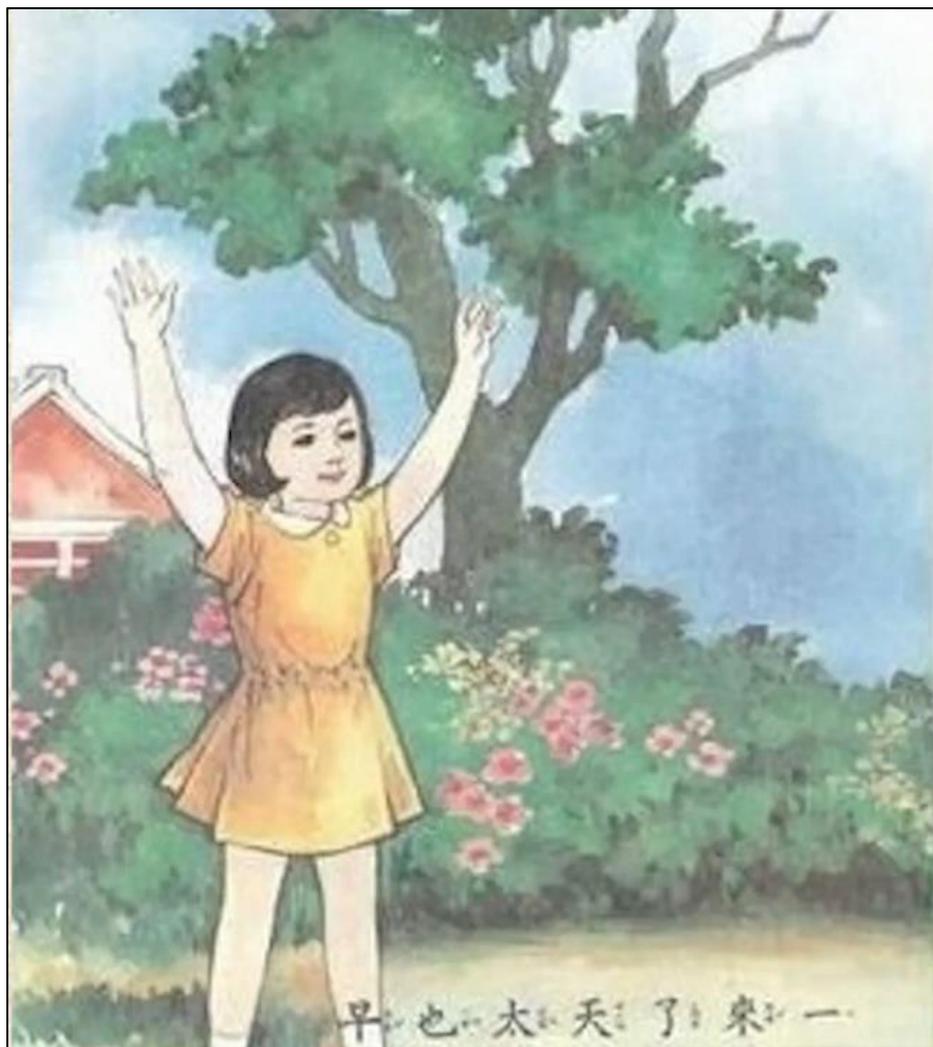
我起得早

太陽也起得早

我天天早起

太陽也天天早起

一 來 了 天 也 早



“你無法改變任何人，
除非他自己願意改變。”





同理心

身受理解

正向聚焦

備受肯定

引發合作的契機

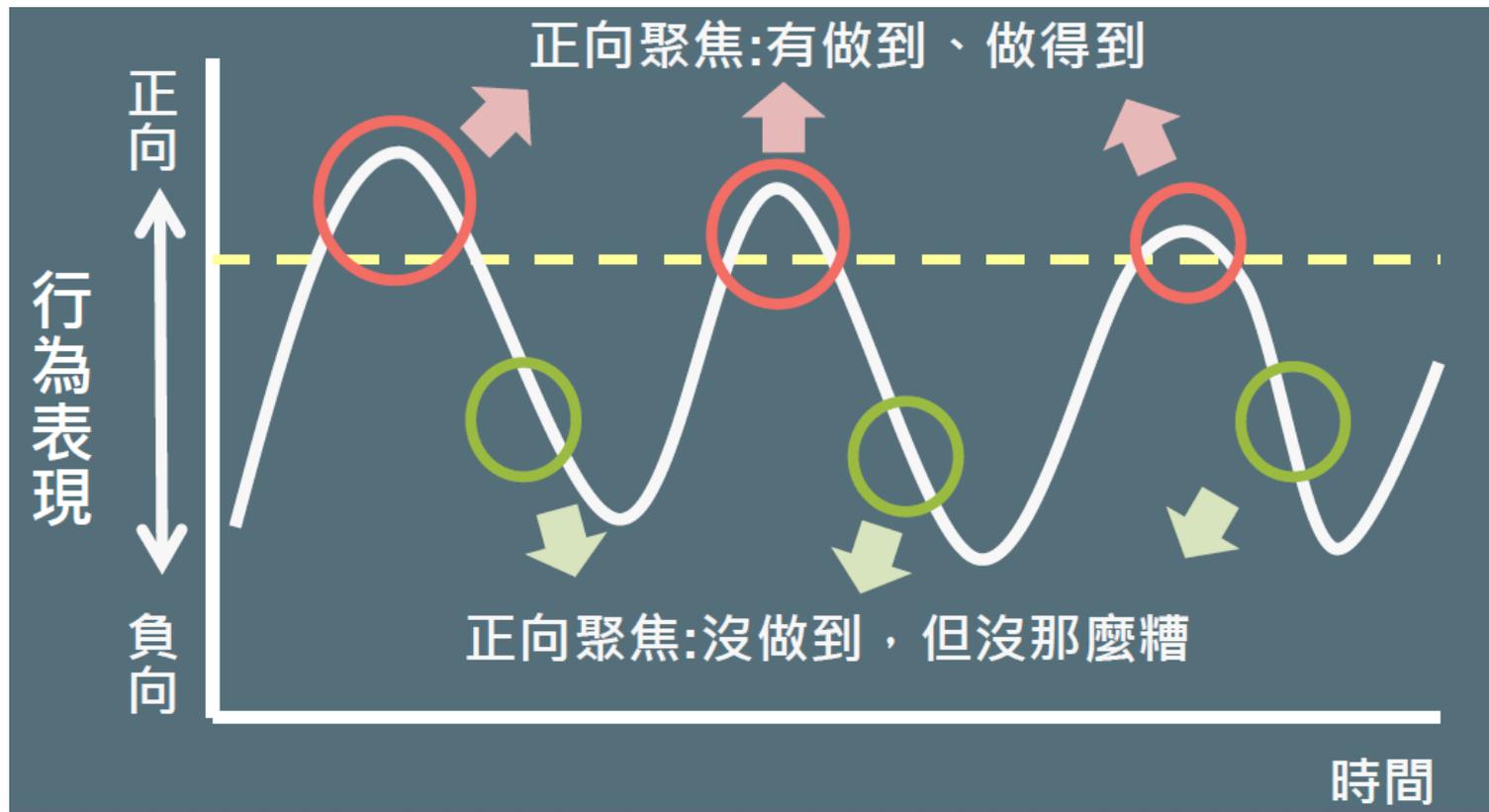
參考資料：陳志恆 諮商心理師

完全娛樂

《我的青春沒在怕》
明珊擔心恬恬

我打算辭掉我現在的工作

正向聚焦的概念



孩子行為的四種錯誤目標（阿德勒學派）

01 尋求關注

行為

不斷引起注意
過度依賴幫忙
抱怨不被關愛

信念

只有當你注意我，
我才感覺被愛。

解碼

注意我！讓我參與！

02 爭奪權力

行為

激烈爭執
挑釁的言語
討價還價

信念

只有當我能控制，
我才感覺被愛。

解碼

讓我幫忙！請給我選擇！

孩子行為的四種錯誤目標（阿德勒學派）

03

報復

行為

傷害他人
破壞物品
行為反而加劇

信念

我很受傷，
所以我傷害別人。

解碼

我很難過！重視我感受！

04

自暴自棄

行為

表現出無能
放棄努力
逃避挑戰

信念

我很差勁，
我不可能做好。

解碼

別放棄我！我需要協助！

“當孩子的行為失控了，
其實，是他感到挫折。”





有一位老師

永遠不要評斷他人

你並不瞭解他的故事

A teacher

Gaur Gopal das

當努力被看見時，
是讓一個人的努力被看見。



別把那些做得好的行為
視為理所當然

EX：

當你少說髒話時，是受歡迎的

我知道你做得到少說髒話

我看到你正在努力做到少說髒話

參考資料：王雅涵 諮商心理師

肯定與讚美必須基於事實



正向聚焦的基本句型 = 事實描述 + 正面評價

我看到你關心每個落單的人，真的是很貼心！
我發現你每週都會堅持花時間去運動，真的很不簡單！

當一個人先獲得肯定後，自我評價提升了，才比較願意聽進別人的分析或建議。
保持真誠和專注才是做重要的！
嘴裡說的和肢體表現出來的不一致時，人們較會接受與相信非語言的訊息。

參考資料：王雅涵 諮商心理師

魔鏡魔鏡呀

自我肯定練習



1
避免將情緒發洩在孩子身上。

正向教養原則



2
當孩子感覺被傾聽時，他們才會想要聽你說話。

3
先連結情感，再糾正行為。



1+1的教養魔法

溫和

重視孩子的感受
表達你的理解
(同理)

+

堅定

維持原則
提供有限的選擇
(設定界線)

兩者並行避免極端

參考資料：羅筱弦輔導老師

幾個範例

該睡覺了

我知道你還想玩積木，但現在是睡覺的時間。
(溫和的同理) + (堅定的原則)

需要刷牙

我知道你不想刷牙，但我也不能下次要花錢看牙醫！你可以選擇自己刷或我們一起刷。
(溫和的同理) + (堅定的原則) + (提供有限的選擇)

吃飯前還想吃糖

我愛你，但我的答案是不行。
(溫和的同理) + (堅定的原則)

如果可以請練習避免這麼說

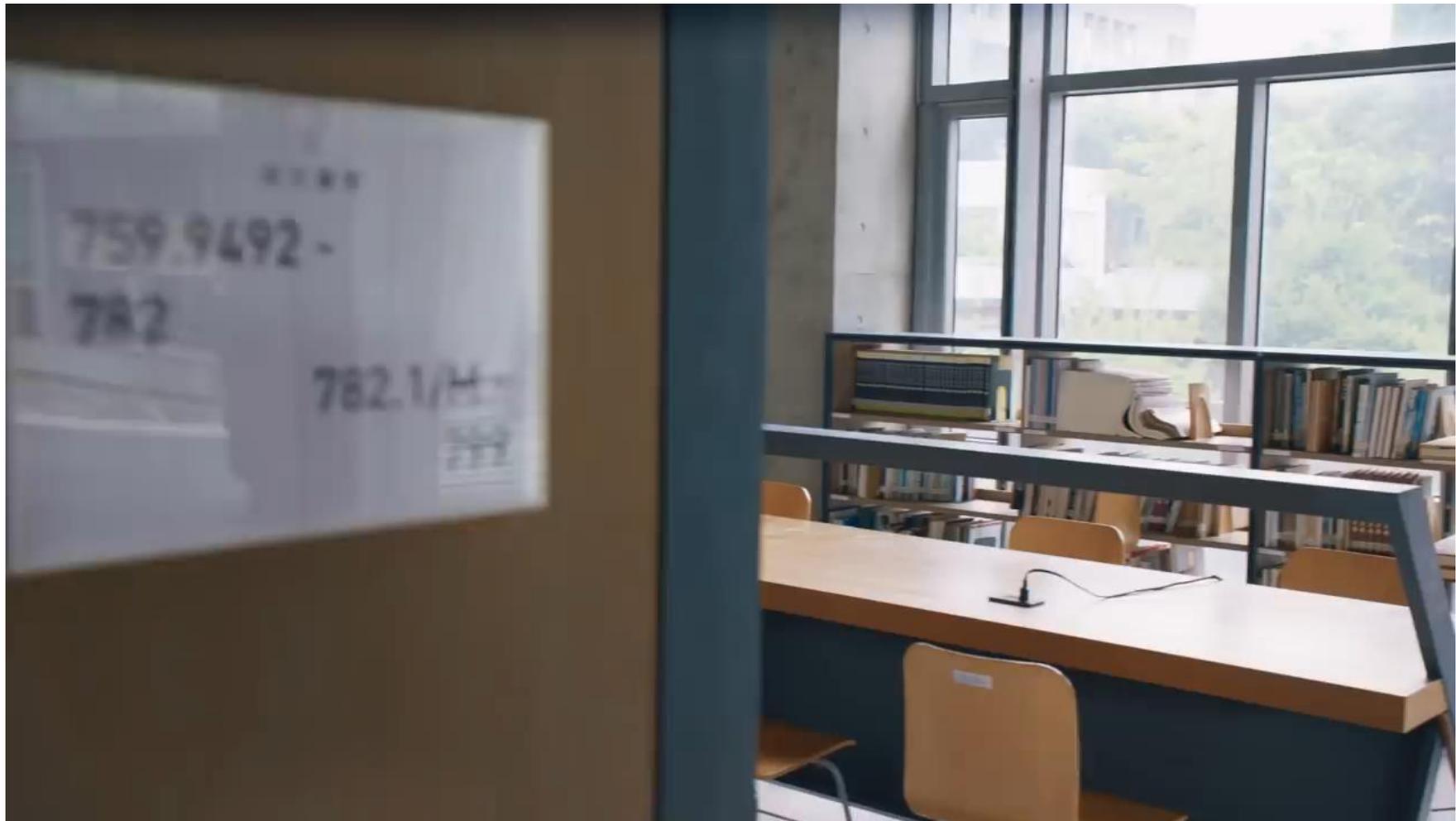
我是為你好！

不要找藉口了！

你怎麼不能像人家一樣乖？

就這點小事也哭！

我幫你做就是了！行行好別鬧脾氣了！





我們都在做一件
讓世界更美好的事情。

— 《花婆婆》

THE WORLD IS BEAUTIFUL BECAUSE OF YOU.