

110/09/15

110學年度教師輔導知能講座

後疫情時代的心理韌性



專輔教師：林婉鈞



❶疫情挑戰

❷創傷知情



❸情緒調節

❹藝術療癒力

1



線上
授課

2



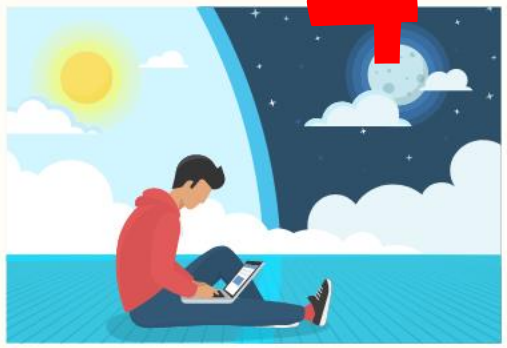
學生
失控

3



溝通
障礙

4



日夜
上工

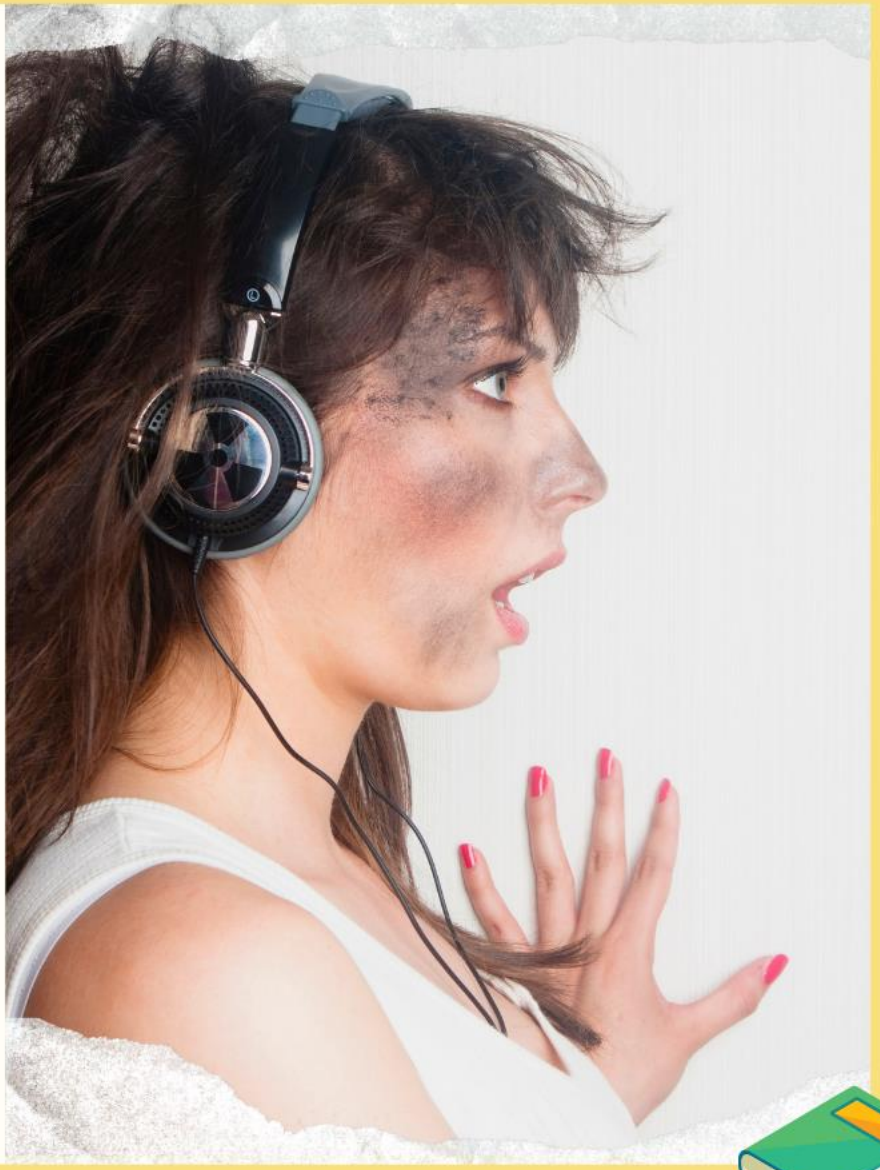




疫情至今
讓你情緒最爆
炸的會是...











身心靈都健康









現實暗黑版



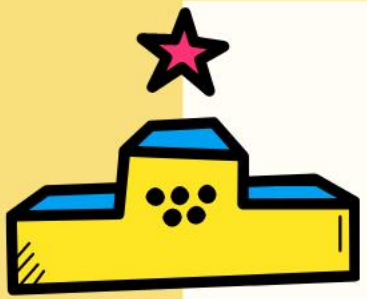


我所學習到的





包容與寬心



建立儀式感



小確幸時光

透過疫情我們更了解與死亡的距離，
當你有了害怕、痛苦與無助感，
並同時擁有憤怒不解的情緒，
而產生價值觀偏差與攻擊行為。



創傷知情





資料來源：吳書昀教授



人類脆弱性會不斷累積

- 單一性創傷：單一事件所導致的暫時性、急性刺痛經驗。

- 複合性創傷：長久地、持續地暴露於創傷情境或事件中。



資料來源：吳書昀教授

1. 情緒反應：傷心失落。
2. 不會毀損人們的信念(相信)。
3. 行為通常不會有破壞性。

1. 情緒反應：驚恐、害怕、痛苦、無力感。
2. 毀損與扭曲人們的信念(相信)。
3. 行為出現攻擊性與破壞性。

哀傷與創傷的差異

保護因子

並非所有的創傷都需要被治療。

復原力

復原力並非是指個人面對壓力或逆境刀槍不入，而是從逆境中回復正常發展的能力。

（Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick, & Sawyer, 2003）。











創傷知情原則

建立安全與信任



安全環境



清楚表達



陪伴改變

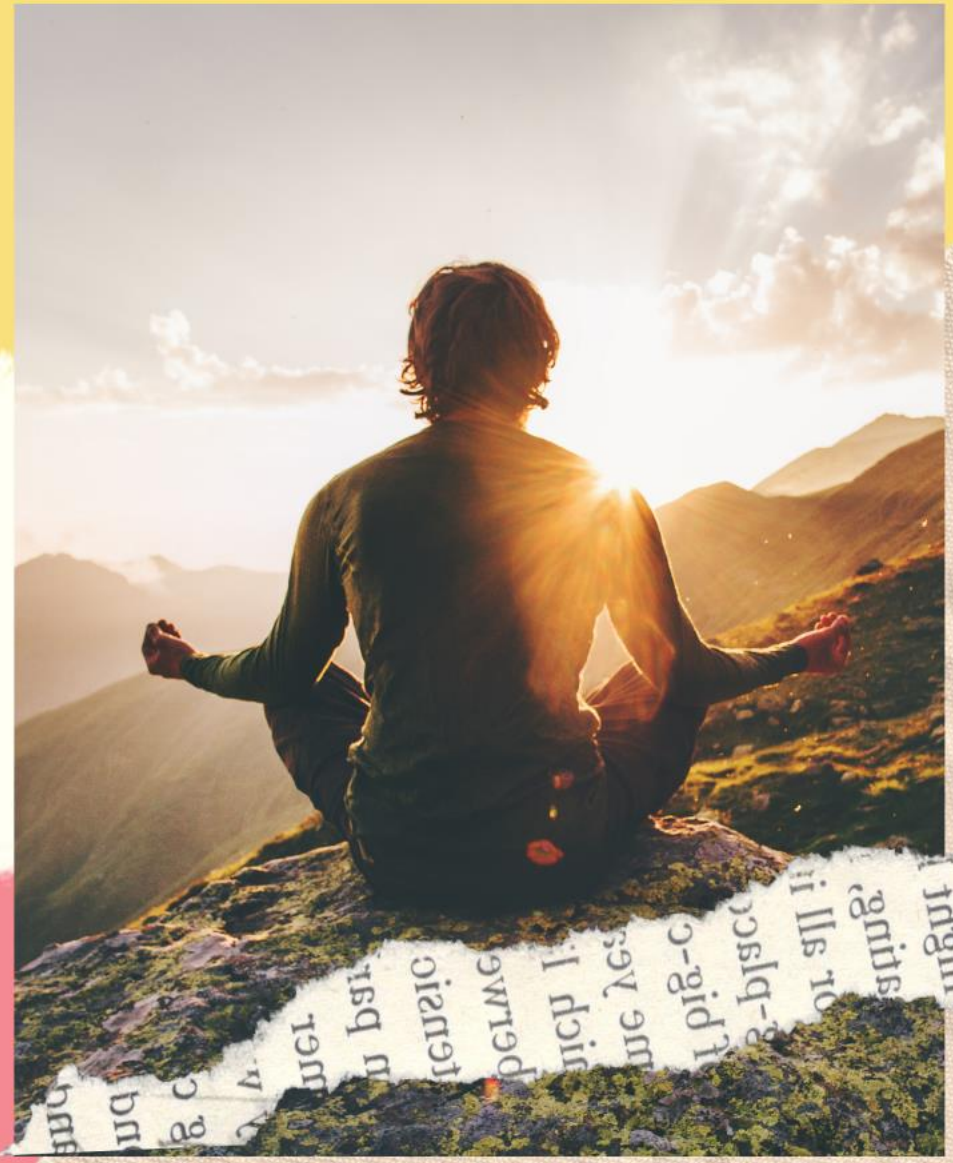


身為老師我們可以！

資料來源：吳書昀教授

陪伴他人從覺察自我開始

你有多久沒有與情緒靠近



資料來源：陳志恆心理師

通常我們習慣對抗情緒



三個問題幫助自己情緒覺察

1. 這份情緒是怎麼來的?
2. 這份情緒在身體上有什麼反應?
3. 這份情緒來時，我想做什麼?

資料來源：陳志恆心理師

資料來源：陳志恆心理師

當你失控時如何，幫助自己回到容納之窗？



資料來源：陳志恆心理師

安頓情緒的三種途徑



1. 轉移法
2. 轉念法
3. 靜心法

資料來源：陳志恆心理師

1. 踩煞車：喊停！
2. 轉方向：轉移注意。
3. 走新路：做點別的事。



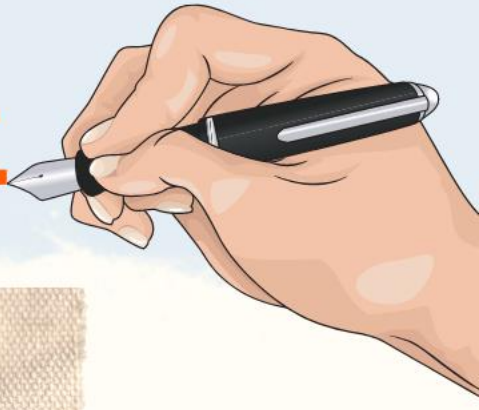






1 轉移法

把注意力放在事情積極正向的面向上





看見自己的不簡單

看見對方的良善動機





看見從事件中的收穫

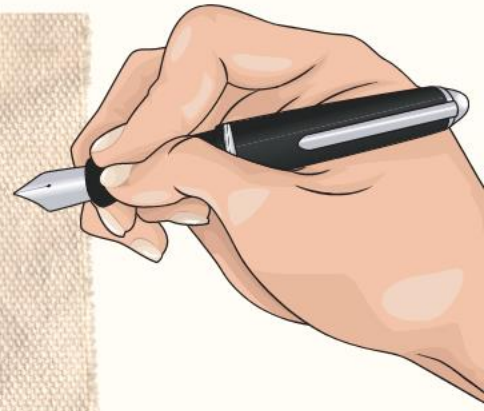
2 轉念法



資料來源：陳志恆心理師

資料來源：陳志恆心理師

關注呼吸
身體掃描



3 靜心法

頭部：漲痛、暈眩

臉部：肌肉緊繃、皺眉、落淚

肩頸：緊繃、酸痛

呼吸道：堵住、呼吸困難

胸口：緊繃、沈重、糾結、灼熱

心跳：急促、猛烈

胃腸：悶漲、痙攣、翻攪

四肢：無力、冰冷、顫抖、緊繃



資料來源：陳志恆心理師

資料來源：陳志恆心理師

自我對話

我正感受到＿＿＿＿的情緒，

我允許自己體驗這份情緒，

謝謝＿＿＿＿的情緒，

讓我知道＿＿＿＿＿＿＿＿，

讓我學習＿＿＿＿＿＿＿＿。



資料來源：陳志恆心理師

四種無效的情緒陪伴方式

否認 指責
忽略 懲罰



我們可以有情緒，不可以搞破壞！

資料來源：陳志恆心理師

可以溫暖關懷
但要有界限！



認識藝術療癒力

透過繪畫，我們有機會將潛意識浮上水面。

最在意的是能否勇於自我表達！

拋開審美觀點才能看清自己。



塗鴉聯想

一、看到圖案、形狀後，發揮創意自由聯想!

二、創作：加上任何顏色、塗鴉或文字。

(1)在紙上畫，或將畫面拍照以app塗鴉。

(2)電腦:下載圖檔後，小畫家，創作存檔。

三、限定時間：3分鐘。




我畫的
原圖

危機帶來急迫性，讓我們面對死亡、人的脆弱、生命的短暫，讓我們能夠「看見」那些本來看不到的東西。

—留佩萱心理師





感謝大家今日聆聽