



家長充電站

接近孩子情緒與自我照顧

1

壓力 的大小

“

測驗之前
請評估最近一個月的壓力程度
依照程度分成低、中、高

“

測驗時刻

請依據過去 一個月 的情形填答

每個人對描述的狀況定義不同

請依照自己的實際狀況回答





重要

測驗與自我評估的結果差異

□ 一致

對自己的狀態較能掌握與認識

□ 不一致

落差來自忙碌、否認或不知道
如何認識自己？



媒材

牌卡、繪畫、
電影、文學或
音樂

相處

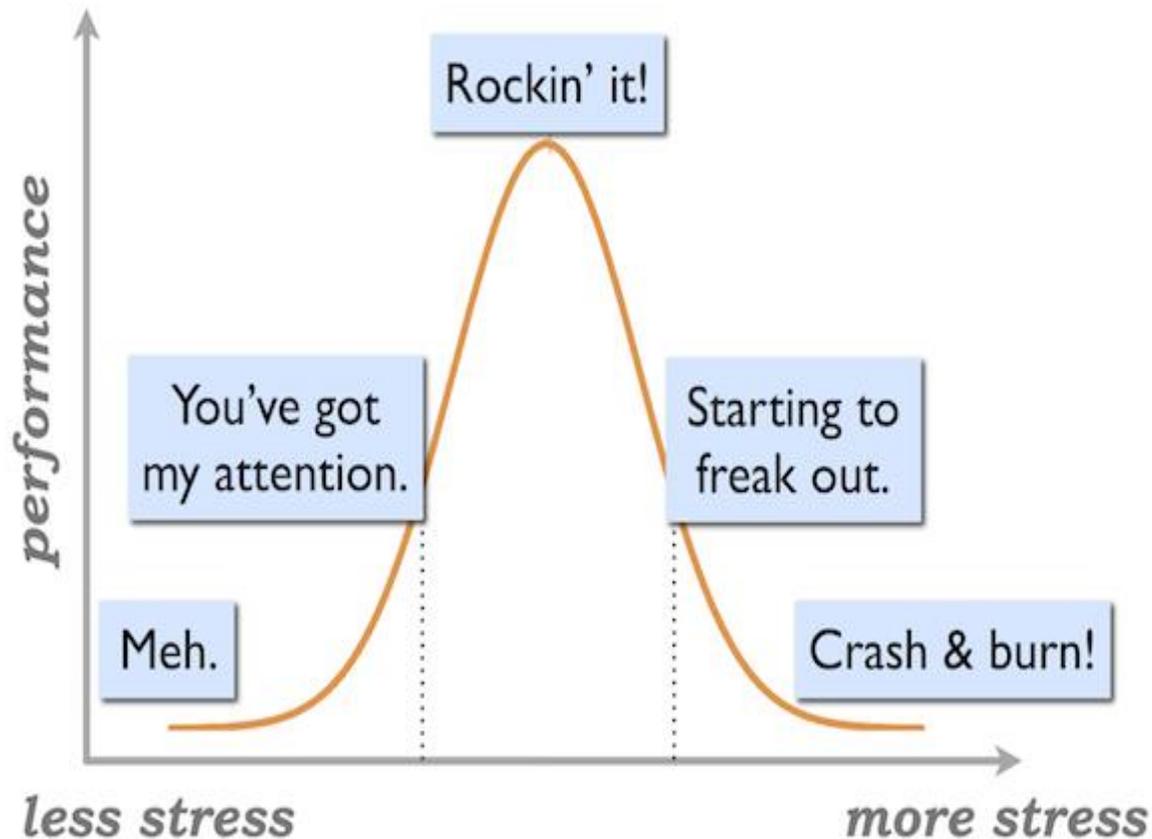
家庭、人際與
愛情

心理諮商

媒材 + 相處

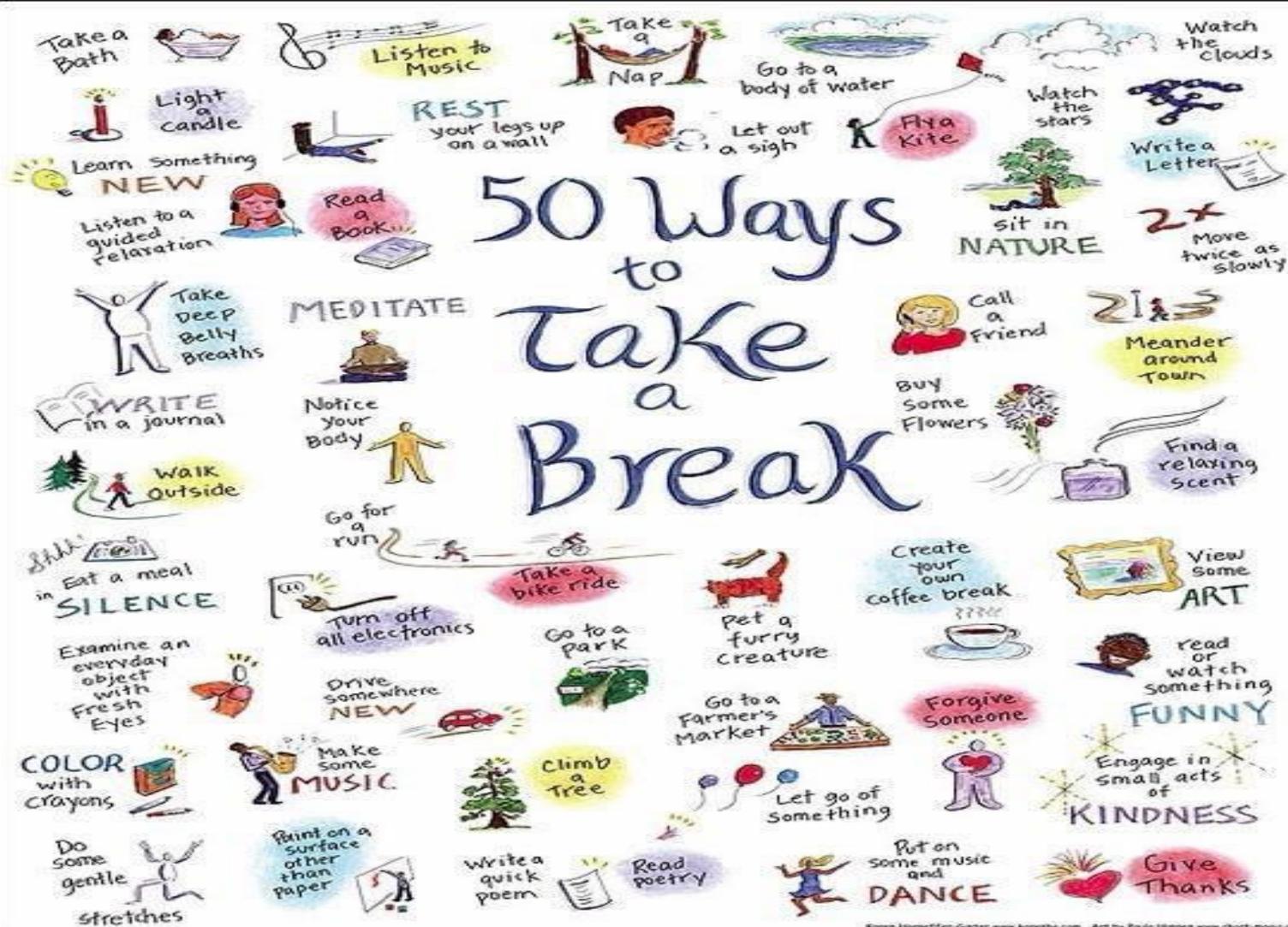


葉杜二氏法則





多久沒好好照顧自己了？



壓力提醒我們

停頓





習得無助感 (Seligman)



重要提醒



信號之必要



同伴之價值



身體

胸悶、呼吸不順暢、頭痛、腹瀉、心悸、肌肉緊張、咬指甲、無力、睡眠習慣改變、過度進食



認知

記憶力減退、注意力不易集中、解決問題的能力下降、思想變得較為刻板與固執、**拖延狀況**



情緒

易怒、憤怒、悲傷、混亂、沮喪、心情起伏不定、倦怠、甚至焦慮、憂鬱



家長辛苦了

來跑一場大隊接力吧！

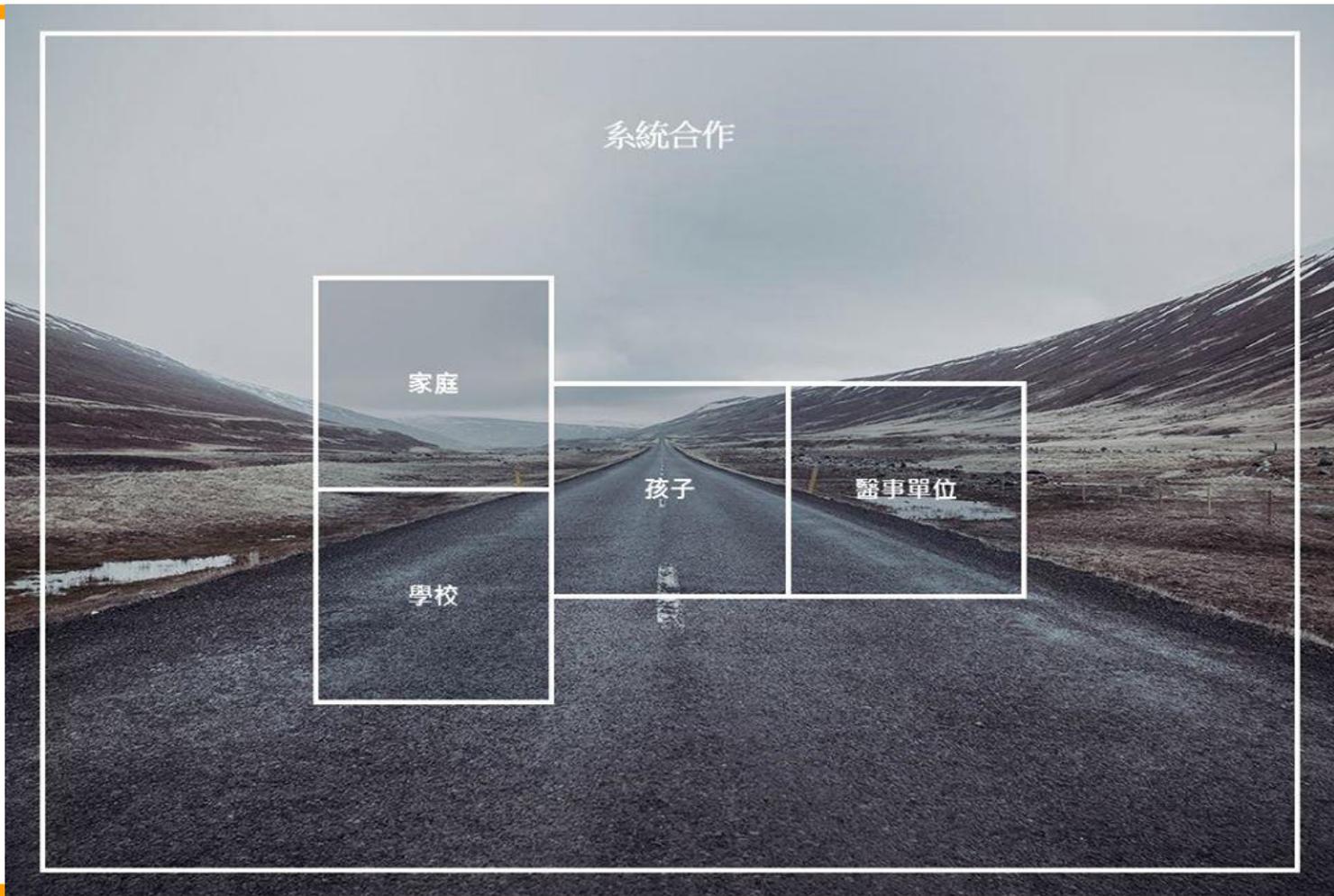
系統合作

家庭

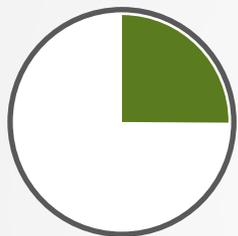
孩子

醫事單位

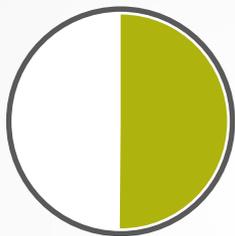
學校



被困住的孩子



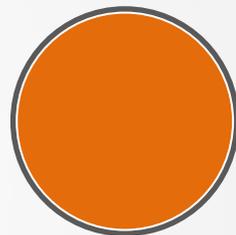
精神性
疾患



情感性
疾患



焦慮性
疾患



注意力不
足過動症

注意力不足過動症 - ADHD

Triple pathway model (2010)

- 注意力不足與執行能力異常
- 延宕滿足能力困難
- 時間知覺困難

*** 三種功能各自有相對應的生理機制**

注意力不足過動症 - ADHD

注意力不足

- 粗心大意，不注意細節
- 無法持續注意力
- 心不在焉，有聽沒到，交代的事無法完成
- 無法安排工作，要人提醒才能完成
- 被外界吸引而分心

過動

- 無法安靜坐好，常自行離開座位
- 許多不該亂動的場合，會爬上爬下或亂跑
- 無法安靜的玩遊戲
- 話太多

衝動

- 無法耐心輪流、等待
- 插嘴或打斷別人
- 無法排隊或等候
- 突然出手碰人，未經他人同意
- 擅自拿取他人物品

注意力不足過動症 - ADHD

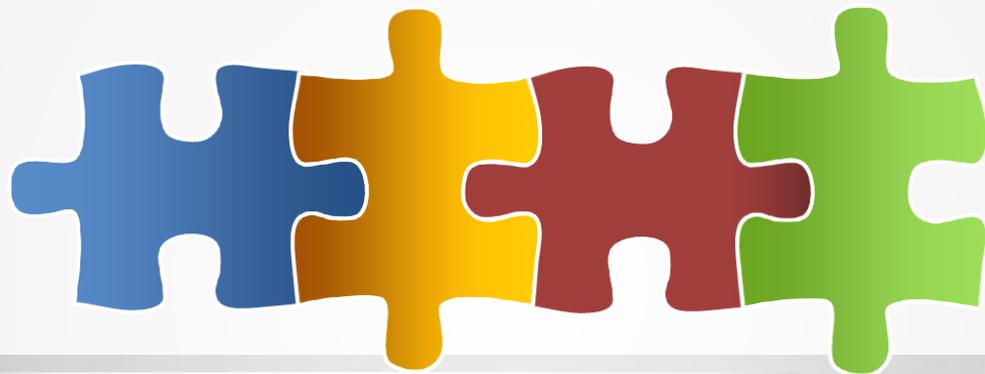
溫暖的照顧者 可以刺激多巴胺接收器
dopamine receptors 的生長，使他們
對獎賞敏感，有助學習

高功能自閉症與亞斯伯格症

- ✓ 早期語言障礙
- ✓ 早期依附關係不佳
- ✓ 肢體刻板行為、反覆動作、儀式化
- ✓ 動作發展相對較好

- ✓ 侷限興趣，常有冗長談話
- ✓ 早期依附關係正常
- ✓ 有社會興趣，但技巧差
- ✓ 動作發展慢、協調性不好、操作技巧差

接觸孩子的方法



站在同一邊，建立信任關係

善用肢體語言，重視生理回饋

具體、可觀察的規則與紀錄

適當的心理建設

接觸孩子的方法



站在同一邊

1. 態度

正向語言與自尊培養

2. 同理

使用假設的口吻與立場探問孩子當下的**情緒狀態**，試著與孩子的情緒狀態**同在**。如果不行，那麼至少與其口吻及表情**同步**。

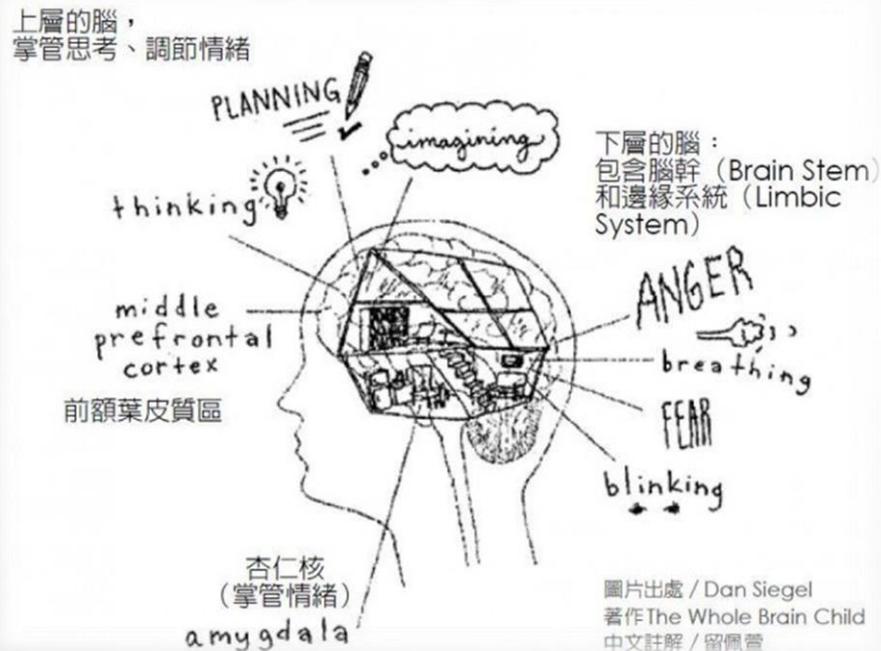
自尊五感

美國教育學家 **Michele Borba** 認為自尊為多面向的自我評估，面向包括安全感、獨特感、方向感、能力感與聯繫感

同理心地圖



認識與調節情緒



- 下層腦包含「腦幹」與「邊緣系統」，掌管人類生存的基本需求像是呼吸、心跳、血壓，以及負責偵測周遭危險的情緒中樞（害怕、恐懼）
- 上層腦由各種大腦皮質組成，掌控決策、思考、調節情緒、發展同理心、道德判斷

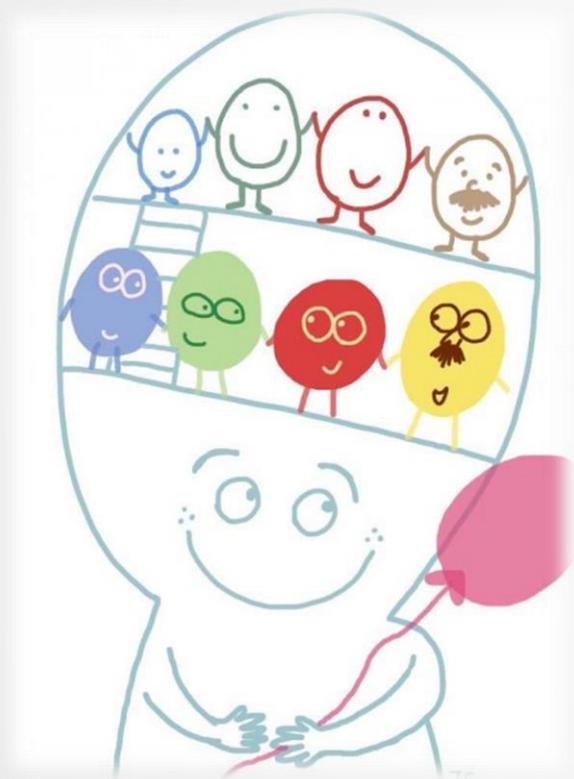
認識與調節情緒



樓上跟樓下吵架了

被情緒**淹沒**的孩子

認識與調節情緒



住在樓上的人和住在樓下的人要一起合作一起工作，我們才能應付危險、才能思考做好的決定、才能在生氣難過的時候幫助自己調節情緒、才能好好的學習、或是在學校跟同學一起玩樂。

「蓋房子」的方法有很多，像是你可以做五次深呼吸、在心裡想像讓你覺得開心的事情、或是找一位你值得信賴的大人說出你的情緒。

接觸孩子的方法

善用肢體語言



1. 適用時機

言語無法描述的時候就讓肢體語言登場，效果往往會令人意外，「**你的手握得這麼緊，話怎麼說的清楚呢？**」或「**你的手握得這麼緊，一定很生氣齣？**」。

2. 功能

在指責跟課程結束時搭著孩子的肩膀及摸摸孩子的頭，一方面知道**犯錯了不代表失去愛或關係**，另一方面**增加關係的緊密**。

接觸孩子的方法



重視生理回饋

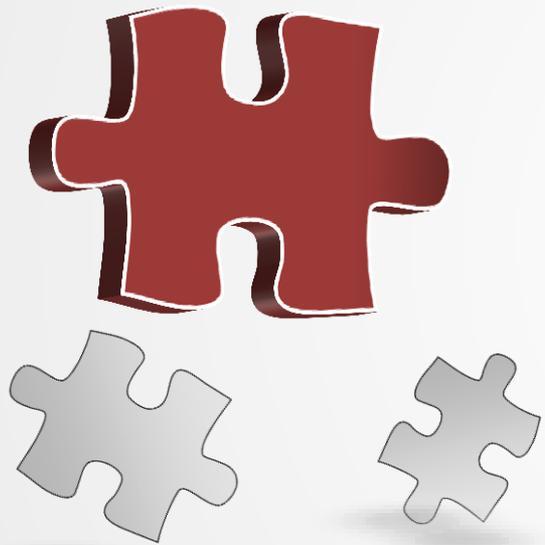
1. 增加肢體活動量

運動不僅能夠讓大腦分泌**腦內啡**，也能夠增加身體和大腦的血流量。增加肢體活動量能夠降低孩童ADHD的症狀。

2. 改變飲食

提供給孩子的飲食，盡量攝取含有**高蛋白質**（魚肉、堅果或豆類）、**低碳水化合物**（白米、五穀麵包）和**高纖**（蔬菜、柑橘）。另外，還要**減少糖類的攝取**。除了醣類之外，速食、紅肉、洋芋片、汽水都可能加劇症狀。

接觸孩子的方法



具體可觀察的規範與紀錄

1. 制定原則

生活任務盡量清楚、可觀察、可測量與具體的原則

2. 意義

順序的建立意謂孩子正在學習**衝動控制及欲望的延宕滿足**，控制衝動以換取雙向的溝通與具深度的分享

接觸孩子的方法

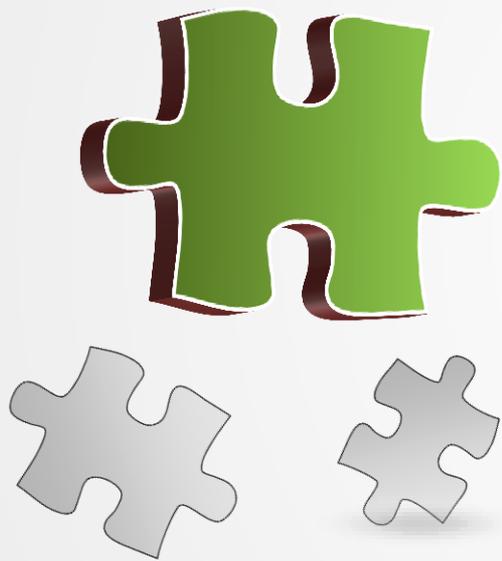


具體可觀察的規則與紀錄

3. 制定步驟

- 運用外在提示/工具
- 將所需完成的工作細分步驟
- 直接教導相關的技巧，協助克服在學習上的困難

接觸孩子的方法



適當的心理建設

孩子常常有著瞬息萬變的變化，表達能力的匱乏不足影響了情緒覺察與調節的能力，向內攻擊可能選擇放棄或退縮，向外攻擊則會打架、摔東西、罵人。

除了壞的意外，不時也會出現好的意外。有了心理準備，可以適時處理負向意外，並且替正向意外貼上正向標籤。



照顧自己

向過去的自己借養分
才能帶給孩子愛與美