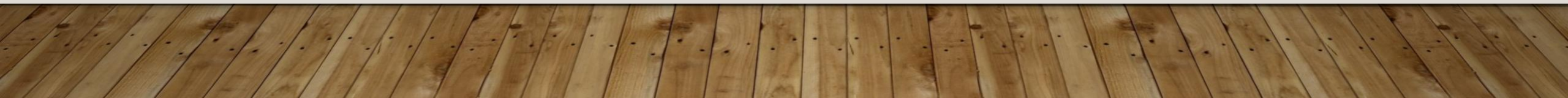


愛在幼兒園—地震後， 攜手向前

慈濟科技大學學生諮商暨生涯輔導中心

蔡群瑞 20180225



蔡群瑞

- 現職：慈濟科技大學全人教育中心助理教授兼
學生諮商暨生涯輔導中心 主任
- 專長：心理諮商、遊戲治療、表達性藝術治療、性別教育
- 執照：諮商心理師

地震之後...

- 對於每一個直接或間接目睹聽聞地震的孩子，獲得適時的關注就可能避免掉無謂想像的恐懼心理，也減少錯誤認知導致深埋不合理性的想法。當災難經驗沒有被消化與整合，就容易累積引發創傷效應；當經驗可以整合，就能轉化為成長的養分。
- 幼兒的情況→家長

愛在幼兒園－地震後，攜手向前

- 幼兒的奇妙心靈
- 地震後的初級預防
 1. 善用口語急救術
 2. 在遊戲中復原與成長

幼兒的奇妙心靈

- 與生俱來的本能：孩童容易接受建議
- 在孩子的眼中，大人對他們充滿影響力→ex: 支持和安全的保證
- 實話的挑戰：特別在危險時→ex: 迪士尼玩後，動手術
- 透過陪伴與傾聽，培養信任感→ex: 媽媽去上班就哭...為什麼哭啊？
- 活在當下

地震後的初級預防

- 善用口語急救術：
 1. 我們的想法 - 我們的情緒 - 介入效果
 2. 幫助孩子從不同角度看事情，發展自我療癒的能力
- 在遊戲中復原與成長

口語急救術

- 莉莉的故事：莉莉撞到茶几，嘴唇血流如注

母親：我不是叫你不要跑來跑去，看吧，流血了喔

父親：啊，天哪！她需要縫針！

母親：怎麼辦？怎麼辦？

父親：我們快送她到醫院吧

(開往醫院的途中，車上充滿各種負向和悲觀的猜測...)

口語急救術

- 小明的故事：小明腳踩到靠枕，正個人摔到地上，傷口血流如注...

媽媽：小明發生什麼事（媽媽走到孩子身邊），

哇，你撞到頭了，沒事沒事，媽咪在這裡，我已經抱住你了，不過我們得馬上去趟醫院，因為傷口看起來需要縫合，醫生會知道如何醫好你

（小明不斷啜泣，媽媽看著她的臉）沒事的，小明，等一下就好了

（媽媽清理傷口後，用布包著冰塊壓住，並要小明在他開車時，照著做）

（一路上，媽媽告訴小明，自己小時候受傷需要縫針的經驗...）

口語急救術

- **穩定自己（成人）**：調整呼吸（冷靜與現實）、回想一位臨危不亂的典範，並效法他們→ex: 餘震不斷...深呼吸、自我檢測、愛的表達與意圖（非語言）
- **運用信賴關係**
- **建立口語急救術的ABC模式**：權威、可信度、冷靜
- **執行同步與引導**
- **保持正面態度**：只說你希望發生的結果，ex: 不要想大象，展現支持與體諒，切記不要一昧的批評

要說什麼：使用直接建議

- 直接對孩子、他的身體、他的情緒，下指令
 1. 慢慢、慢慢的深呼吸
 2. 握著我的手，看著我的眼睛，等一下我打119的時候，你可以唱一首歌
 3. 注意看，你的肚子已經平靜下來，現在應該比較不痛了
 4. 假裝你在吹泡泡，深深的吸一口氣，然後慢慢的吐氣

要說什麼：使用間接建議

| 技巧 | 例子 |
|--------------|---|
| 轉移焦點 | 小孩攀爬老舊籬笆，結果受傷，接受治療後還是喊痛→注意力轉移到碎片，和處理經過 |
| 想像一個更好或不同的結果 | 佛祖的照片 |
| 榜樣 | 海綿寶寶在這樣的情況會怎麼做 |
| 成為我的夥伴 | 不是受害者，可以幫得上忙，自己有能力控制情況→扁蝠俠和羅賓的比喻 |
| 正向的組合 | 你是王小明嗎（小明點頭）、媽媽陪你來的嗎（小明點頭）、聽媽媽說你喜歡跑步（小明點頭）、跑步很好玩，我們現在要去打點滴，待會就沒事了（小明點頭） |
| 應用關鍵字：因為 | 使用因為很具有效果，因為他直接挑明動機→因為你真的很想出去玩，所以你在家休息一天明天感冒比較好就可以出去了 |
| 期待最好的結果 | 讓我們坐起來，看看你覺得如何 |

在遊戲中復原與成長

- 情緒卡的班級輔導
- 心智預演技巧
 1. 119：求救的神奇號碼
 2. 虛構安全的故事情境（四歲以上的孩子）
 3. 呼吸法：吹泡泡遊戲、數四下呼吸法
- 表達情緒的軟陶雕塑

致謝

- 彰化師範大學輔導與諮商學系高淑貞教授致贈情緒卡（教學版）
- 各位夥伴
- 未來若有任何需要協助之處，可以聯絡我，直接協助或提供相關資訊