

關懷輔導技巧

黃美菁 諮商心理師/社工師





學習目標



緣起



大腦VS身心容納之窗



自我調節



關懷輔導技巧





緣起





個人簡歷與成長背景



學歷~ 靜宜大學青少年兒童福利學系

國立暨南國際大學諮商與輔導研究所

工作~「張老師」基金會.諮商輔導.訓練.預防

推廣.家暴相對人、未成年、替代役...等

證照~諮商心理師、社會工作師



後現代思維



1980 年



大腦與身心容納之窗





容納之窗 Window of Tolerance (Daniel J. Siegel)

過度激發



高情緒反應，攻、逃行為
高警覺、焦慮、易怒、思緒混亂

適中



處在當下，可以容納適度壓力，
能專心學習也能放鬆，
感覺快樂滿足

過低激發



沒感覺、退縮、無力、斷線、人
在心不在、憂鬱沮喪

投影片製作：許惠雯諮商心理師





身心調節





自我調節練習



- 擁抱自己
- 穴道敲擊
- 平安999





身心資源表



- ▣ 視覺資源(看了會舒服安心的圖片景色擺飾...)
- ▣ 聽覺資源(某首曲子、戶外蟲鳴鳥叫、某個聲音)
- ▣ 嗅覺資源(精油、乳液、某個東西的味道)
- ▣ 味覺資源(喜歡吃的/喝的...)
- ▣ 觸覺資源(寵物的毛、玩偶、毯子、壓力球)
- ▣ 律動資源(走路、跑步、游泳、瑜珈)
- ▣ 人際資源(某個重要他人的連結)



關懷輔導技巧





不被愛、不被渴望、被
拒絕、被遺棄

無能、沒有用、不夠好、
被貶低、看不起、做什
麼都錯、達不到他的標
準

常見未滿足依
附需求

不被保護、沒有被照顧、
沒有站在我這邊、沒有
被感激、努力沒有被看
見

不重要、不被重視、沒
有影響力與沒有掌控



输入你的标题



親密感

歸屬感

要肯定

要被認可

期待的
依附需求

被支持

被肯定

被需要

安全感



互為主體的PACE



以情感為核心……所以請找一個剛剛好的人

✧P遊玩

✧A接納

✧C好奇

✧E同理



互為主體的PACE



P 遊玩：

承認錯誤

保持開放態度

當可以的時候放輕鬆點



互為主體的PACE



P 遊玩：

- . 保持輕鬆開放的態度

- . 覺察

當太認真 緊繃 有情緒 無交集時

記得看看自己

- . 與自己共處



互為主體的PACE



A接納：降低生氣
避免負向批判
接納對方的內在



互為主體的PACE



A接納：檢視自己的限制
傾聽. 不批判
練習時間



互為主體的PACE



C好奇：非批判的為什麼
去探索為什麼
外在事件的內在故事
解決問題諮商架構

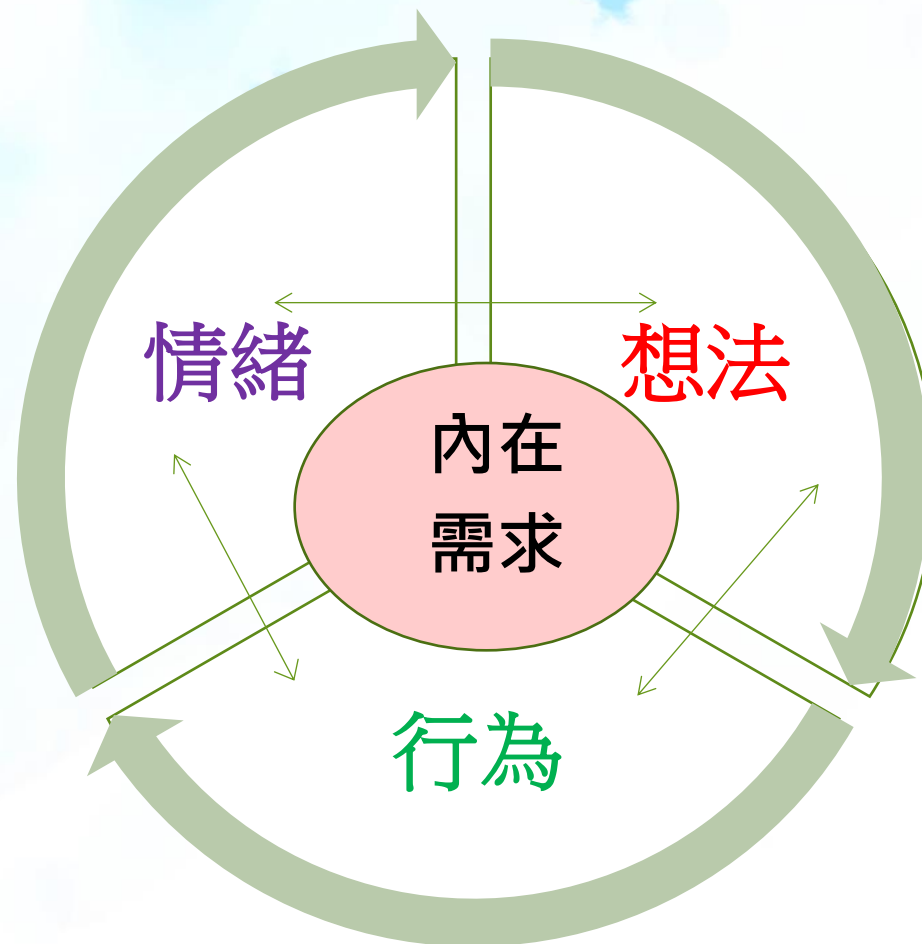


問題概念化

主觀反應

外在情境

缺乏
失落
傷害
挫折
威脅
其他...



問題概念化圖：解決問題諮商模式-邱德才



互為主體的PACE



E同理：理解感受與心情



創傷知情行動者





我們與惡的距離



在人生道路上
每個人都很不一樣
我們不知道他的故事
我們不知道他的生活
我們只能用創傷知情的眼光
多一些理解.多一些懂
但要學習先穩住自己 學習自我調節
增加自己的容納之窗 一同前進!!

感謝聆聽

