

# 110學年度第2學期教師輔導知能講座



## 情緒困擾學生之認識與輔導

專輔教師 李采潔

111.03.28

# 情緒困擾

- 因生活事件引起情緒難以排解消除，稍微影響日常生活。
- 嚴重影響生活：憂鬱症、躁鬱症、焦慮、恐慌症…等



# 創傷知情

- 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。

★創傷：一次、一連串、一系列情況所造成，對個人在主觀心理或情感上感受到有危害或有威脅性，並對其個人功能運作、生理、社會或情感狀態形成長期不利影響。

# 童年逆境經驗 (負向童年經驗)

(Adversed Childhood Experiences)

1. 情感虐待
2. 肢體虐待
3. 性虐待
4. 生理疏忽
5. 情感疏忽
6. 家中有物質濫用情形 (與酗酒者或藥物濫用者同住)
7. 家中有心理疾病患者
8. 家庭暴力
9. 父母分居或離異
10. 家人因犯罪而入獄服刑

# 毒性壓力

- 曾遭逢創傷經歷的孩子，擔心再遭遇傷害，因此時時對周圍保持警戒，觀察是否有危害安全的人事物，這些壓力讓孩子經常處於戰、逃、凍結的警態。



偷竊

上課睡覺

藥物濫用

挑釁

暴力行為

翹家翹課

遲到

性議題

不交作業

抽煙

拒學

口出惡言

脆弱家庭

身心疾患

為了生存，需要啟動保護機制

言語精神暴力

霸凌

性騷性侵

情緒困擾

**過度激發：戰鬥/逃跑**

**焦慮、惱怒、煩燥、  
疼痛、衝動...**

**適當激發**

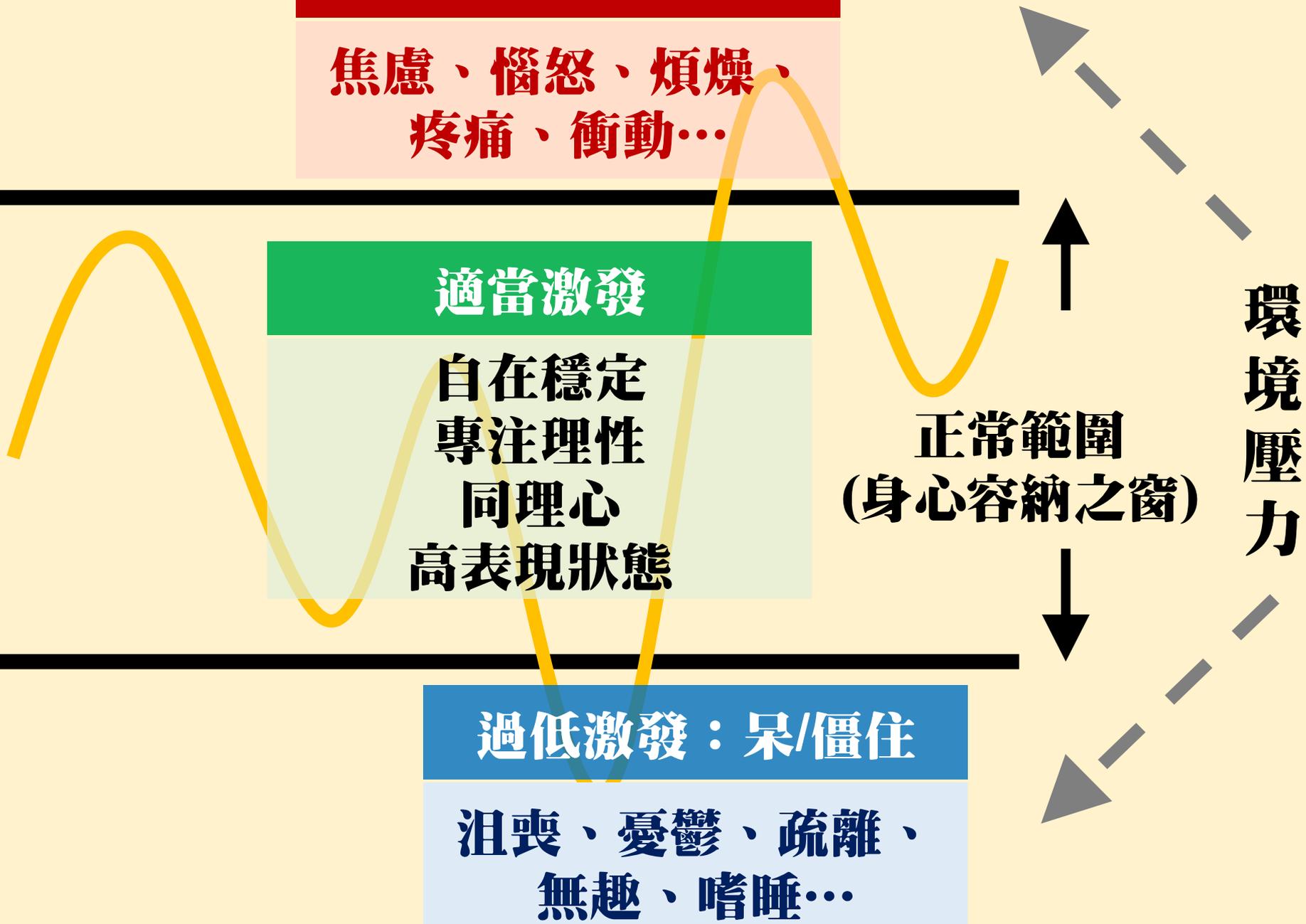
**自在穩定  
專注理性  
同理心  
高表現狀態**

**過低激發：呆/僵住**

**沮喪、憂鬱、疏離、  
無趣、嗜睡...**

**正常範圍  
(身心容納之窗)**

**環境壓力**



社會連結

感到安全



說理(reason)

- 可以冷靜時再溝通講理
- 知道怎麼辦

戰與逃

感到危險



連結(related)

- 同理感受
- 覺得被理解

凍結關閉

感到生命威脅



調節(regulate)

- 調節身體的壓力反應
- 感到無威脅

I'm too tired  
to talk  
but let's  
hug.

**我們需要先安頓自己  
，才能處理學生**



Everyone  
has their  
own stories

© CupOfTherapy





- **若孩子身旁有一個或多個長期穩定的陪伴者，溫和而堅定地存在著，可以緩衝毒性壓力對孩子身心的傷害，甚至具有修復功能。**

**-陳志恆心理師-**

THANK YOU

