

新北市林口國小107學年度 教師輔導知能研習

兒少保宣導—談兒童心理健康

專輔教師 馬家安



何謂心理健康？



「一個情緒及行爲調整都運作相當良好的人，當時的心理狀態」

根據WHO的定義：

- 1.主觀的幸福感。
- 2.感覺到個人的效能、自主性。
- 3.和其他人的互動。
- 4.可以實現個人在智能及情感上的潛力…

- 1.實現其能力
- 2.克服平常生活中的壓力
- 3.富有成效的工作
- 4.對群體的貢獻

心理健康決定於

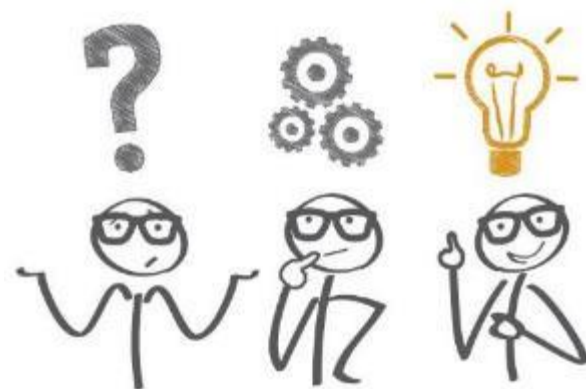
你對自己的感覺如何



你對別人的感覺如何

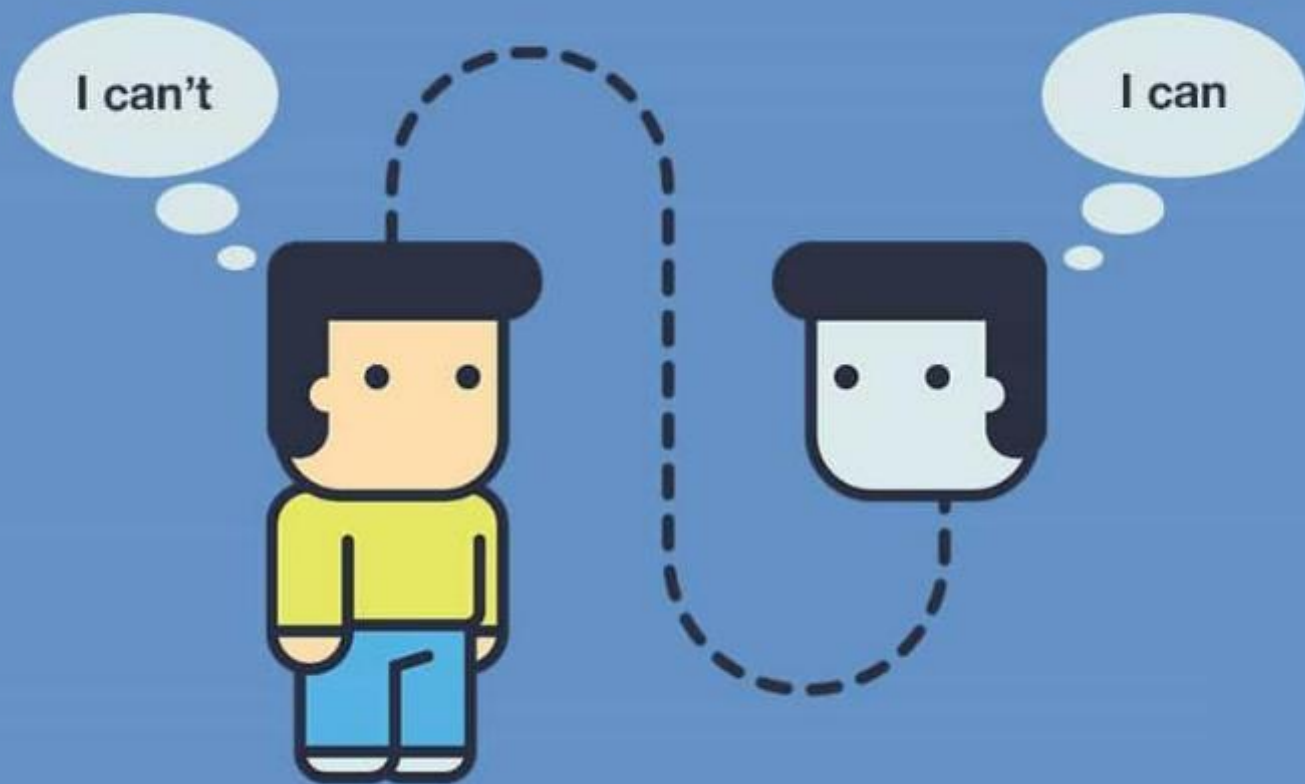


你如何處理日常生活中的種種需求



多久沒跟自己說話了

有沒有了解自己的需求



心理健康的問題

發燒很容易看的見



你好，憂鬱症
圖文/Yemao

心理的狀況卻未必看的見

但症狀是可以辨識的



協助孩子辨識心理健康的因子

心情低落絕望
持續不斷

生氣、哭泣
反應過度

無價值感
具罪惡感

悲傷難以恢復

極端的恐懼

過度注意自我
外表、身體狀況

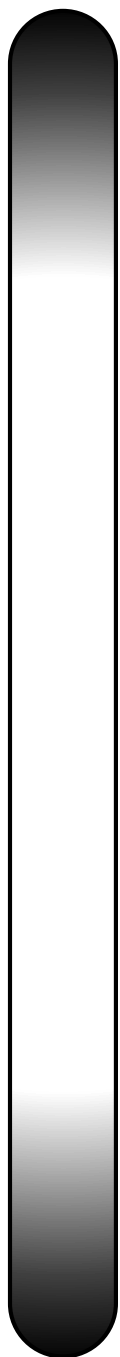
自控感降低

缺乏活力

自理能力降低

壓力溫度計





0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

睡覺

吃東西

跑步

跟朋友聊天

上台說話

悲痛欲絕

看電視

滑

手

機

剛睡醒

上學

生病不舒服

作業還沒做完

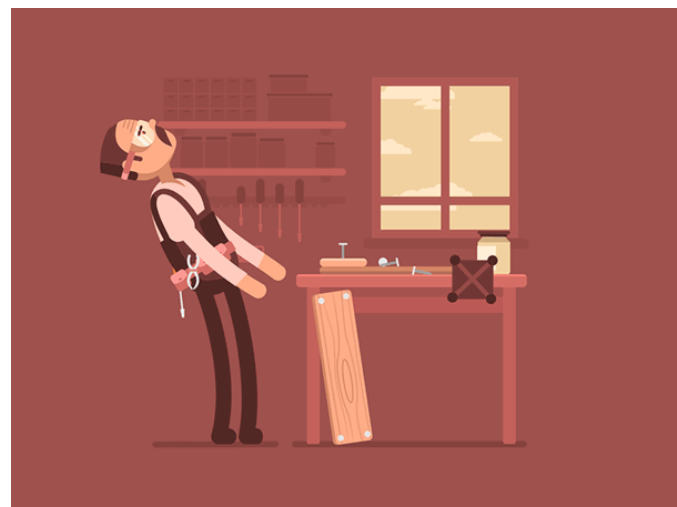
犯錯被發現

怒火中燒

不正確的心理健康應對方式

自殘

- 自殘，意思是傷害自己的身體來改變情緒狀態，但是沒有自殺的意圖。
- 引發自殘行為的核心並非要「製造痛苦」，而是要「掌控痛苦」。
- 對旁觀者來說，自殘可能是自我毀滅的行為。
- 但對身陷其間的人來說，他們真心相信這是在自我拯救。



自殘的動機

WHAT
MOTIVATES
YOU



◎缺乏自尊，覺得自己有缺陷

✓ 策略一：有意義的肯定

技巧：焦點放在孩子可以負起責任的事，藉此提醒其優點，例如堅持、耐心、自律、慷慨。

✓ 策略二：提供健康的社群團體

近墨者黑，近朱者赤

◎長久積壓(否認)情緒

✓ 策略：認可情緒

技巧1：引導而非指導，接納而非說服。

技巧2：順著毛摸，”正常化”其情緒。

◎感到徹底被遺棄(很孤獨，拒人於千里之外)

✓ 策略：與他們同在

技巧1：有時間陪他們

技巧2：對於他們分享的事，要有情緒上的共鳴。

◎感覺陷入困境與絕望(被霸凌、家暴、亂倫、貶低)

✓ 策略一：當保護者和支持者

✓ 策略二：從沒人愛到不可愛，再從有人愛到我可愛。

自殘的傷口是**痛苦**還是**慰藉**？

自殘的背後態度並不是傷害自己
而是**抒發自身的負面情緒**



1. 舒緩緊張並停止不好的想法
2. 證明自己有「感覺」，即使是痛苦
3. 與他人溝通的管道(說不出口)
4. 希望別人不要打擾自己

如何看待傷口

首先，不要責備孩子的傷口

每一道傷口都是孩子的一段故事

聆聽孩子們的故事

在聆聽中陪伴孩子
找到孩子需要協助的地方



有些問題並沒有辦法一下就解決

心理上的狀況需要時間來陪伴

耐心的帶領孩子走出來

最重要的是
有發現孩子的需要



覺察孩童有輔導/就醫需求

盡早向輔導處、專業資源尋求協助

