

同儕諮商

林意雪



是諮商嗎？

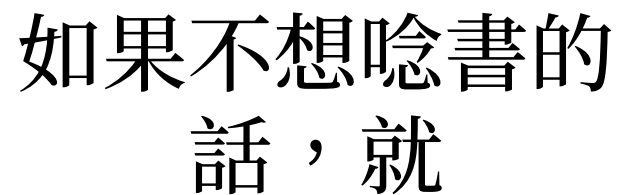
運用被聆聽（及釋放情緒）中斷傷害
所造成的僵化行為及錄音

理解人類，以及理解社會問題的理論

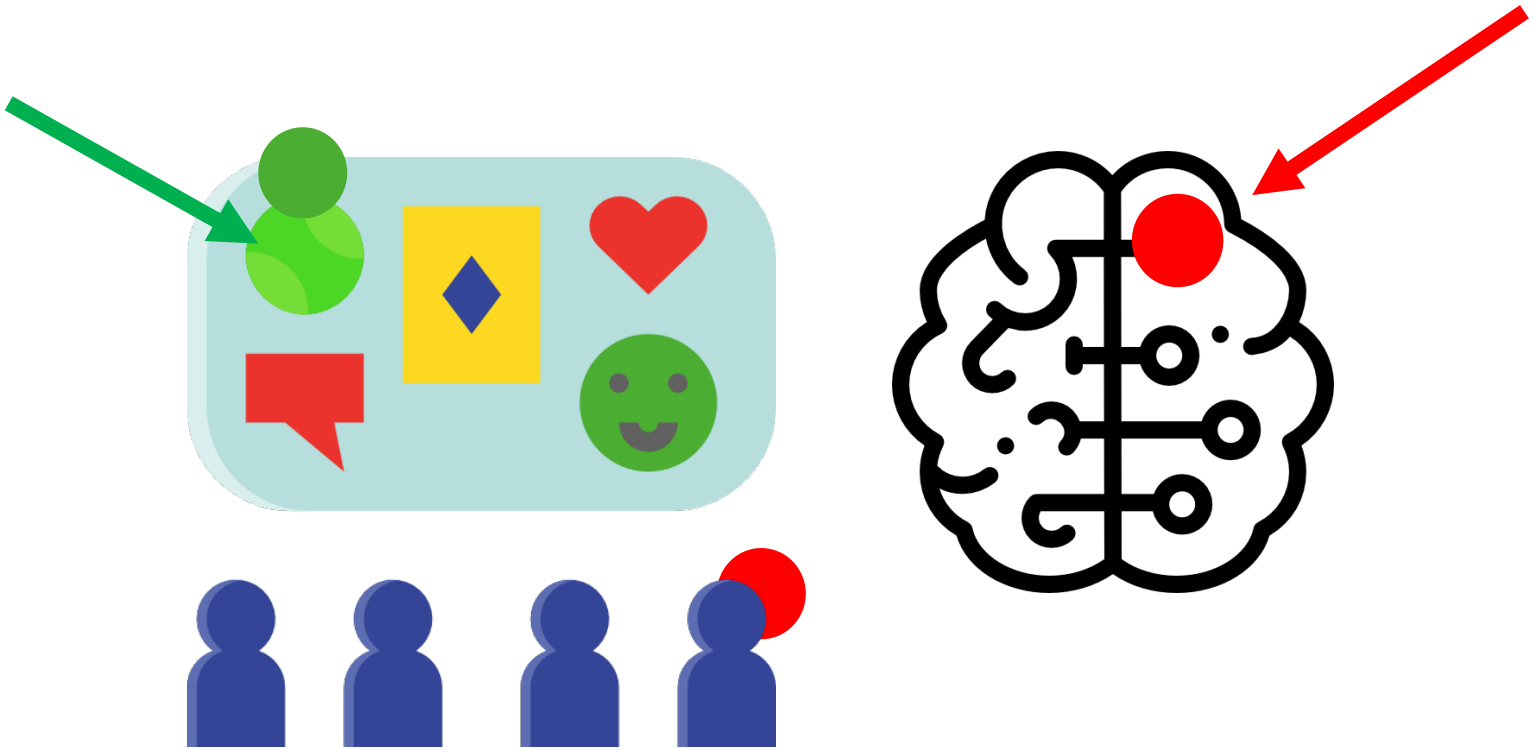
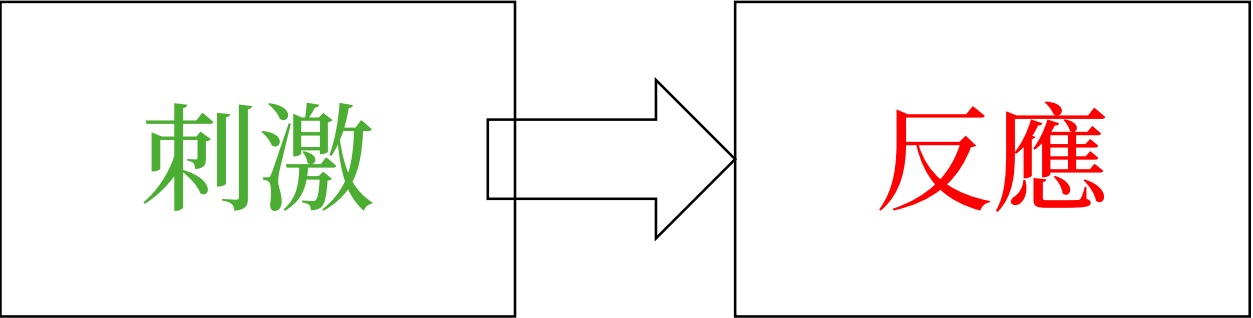
訊息與訊息之間，並不全是一個理性和邏輯的關係



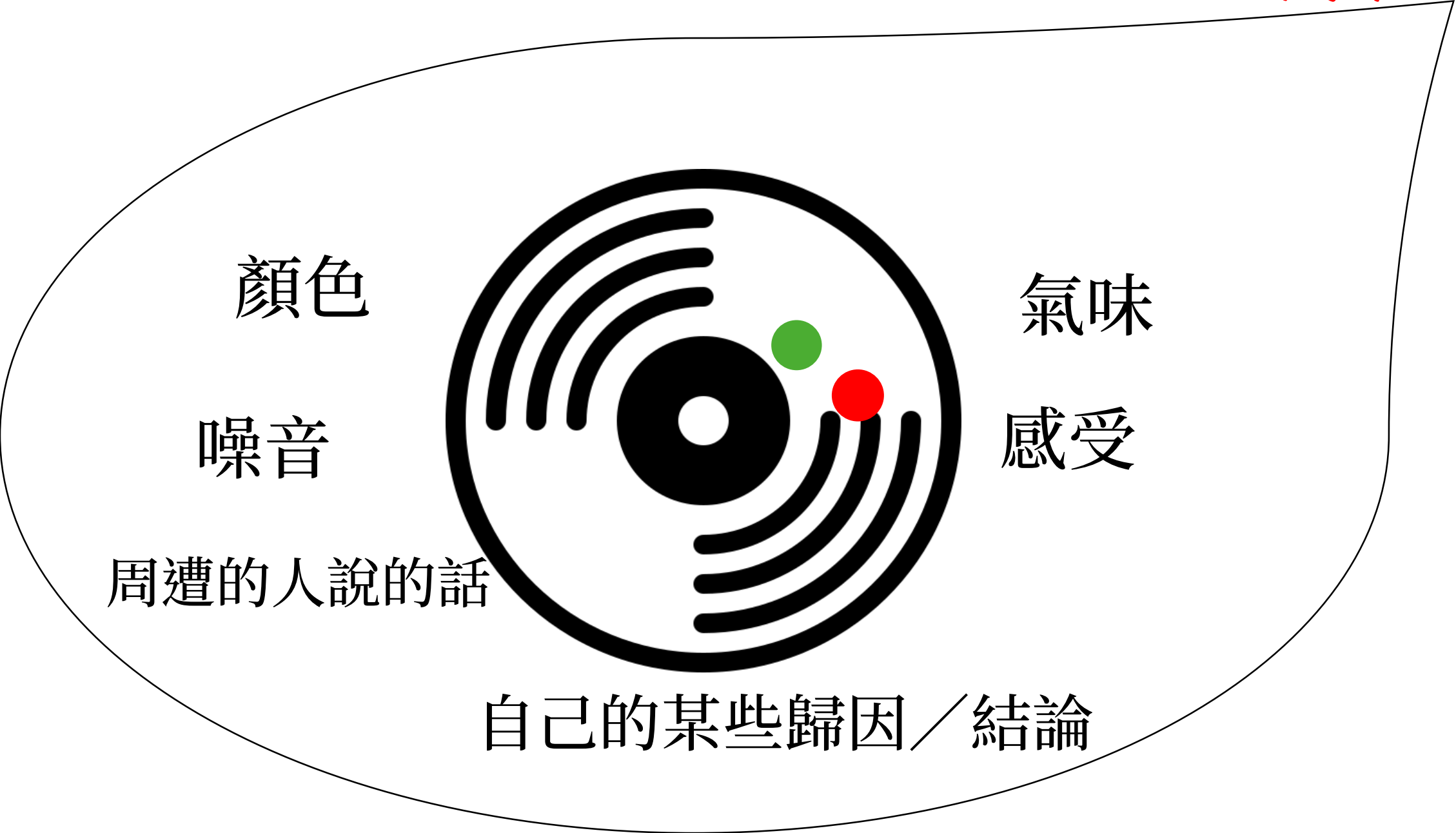
媽，班上同學
都不跟我玩



如果不想唸書的
話，就



傷害錄音

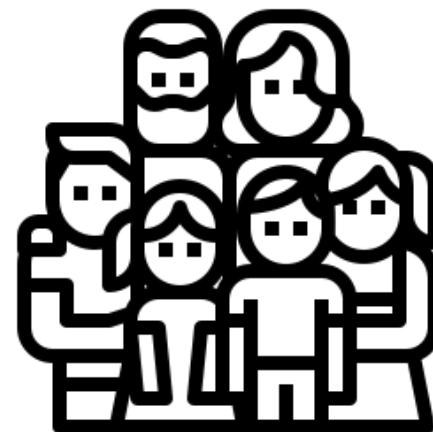
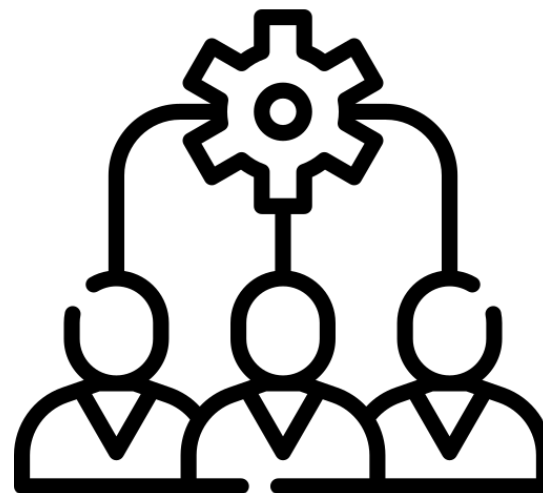
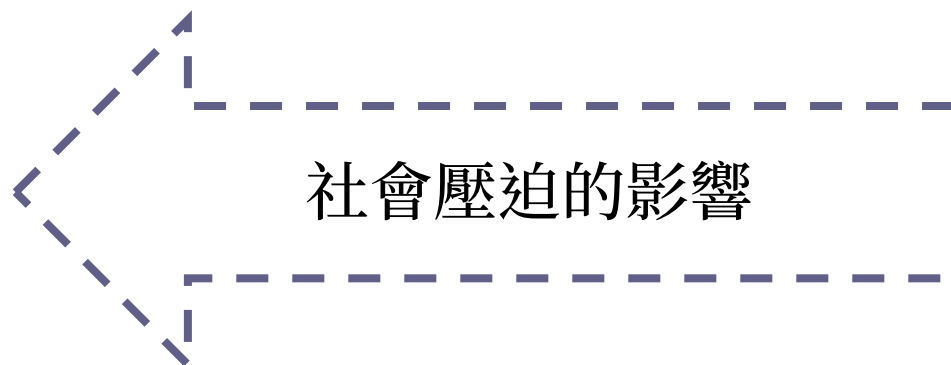
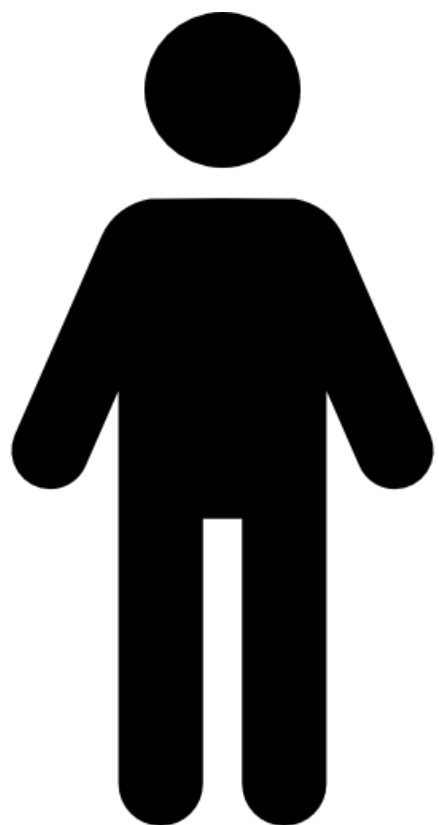


- 未得到復原的傷害變成一組「錄音」
- 被挑到時會播放
- 猶苦（僵化模式）

基本操作 及假設

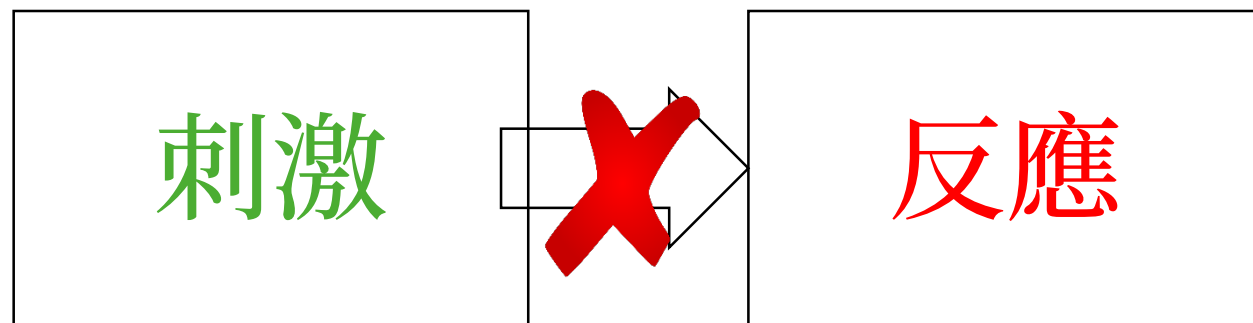
- 非由專家，而是同儕間諮商/諮詢
- 學過的人彼此諮商，平分時間
- 幫助自己的頭腦復原，到未受傷前的狀態：與人連結、能學習、合作互助、正直公義…
- 復原的能力是與生俱來的，只是這些能力從小就被阻斷

人的傷害來源之一，是系統性的壓迫



專有名詞

- 傷害錄音
- 被挑到
- 釋放
- 復原



釋放

哭、笑、發抖、冒汗、打哈欠…

才能將刺激和反應之間的連結去除

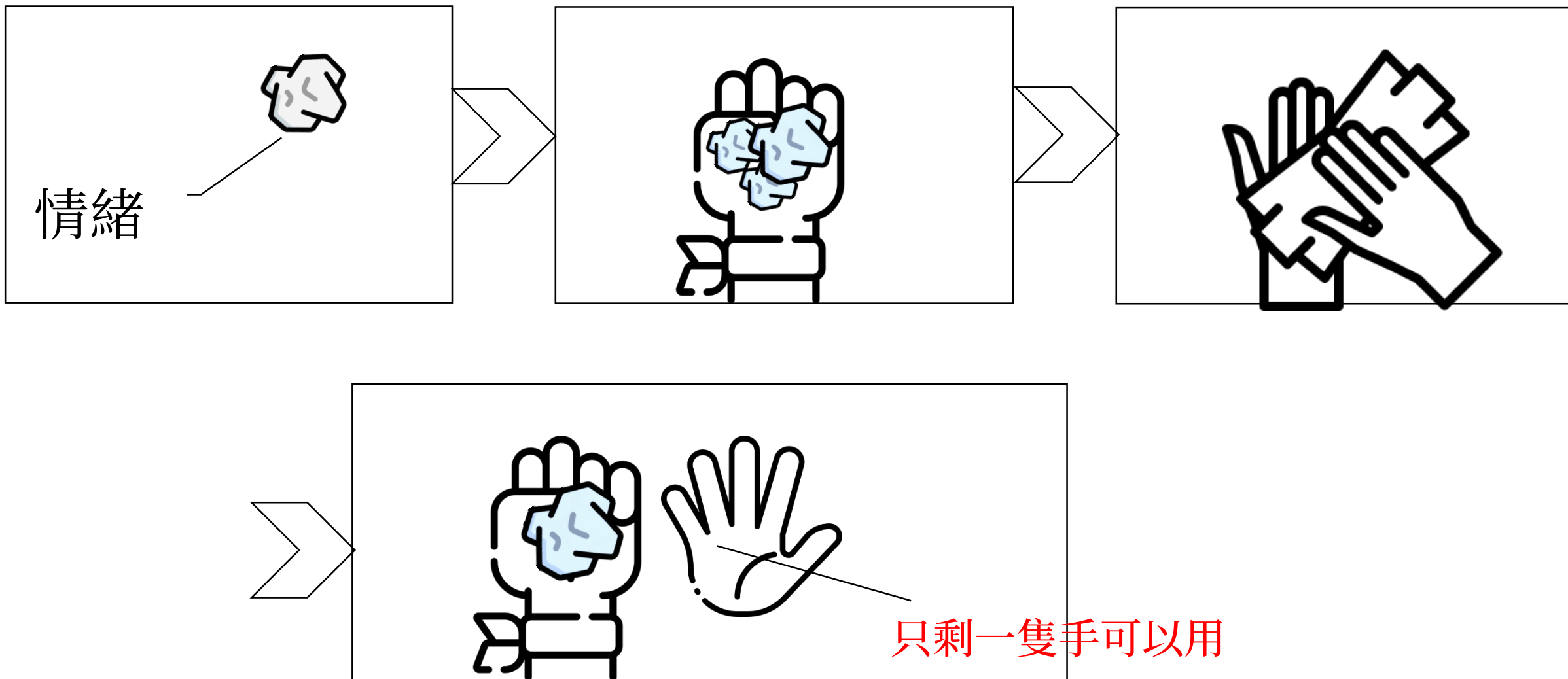
例子

- 被霸凌的孩子，為什麼會去霸凌別人
- 明明我沒有做什麼，可是對方卻十分生氣
- 嘴裡突然吐出可怕的話來，連自己都嚇一跳

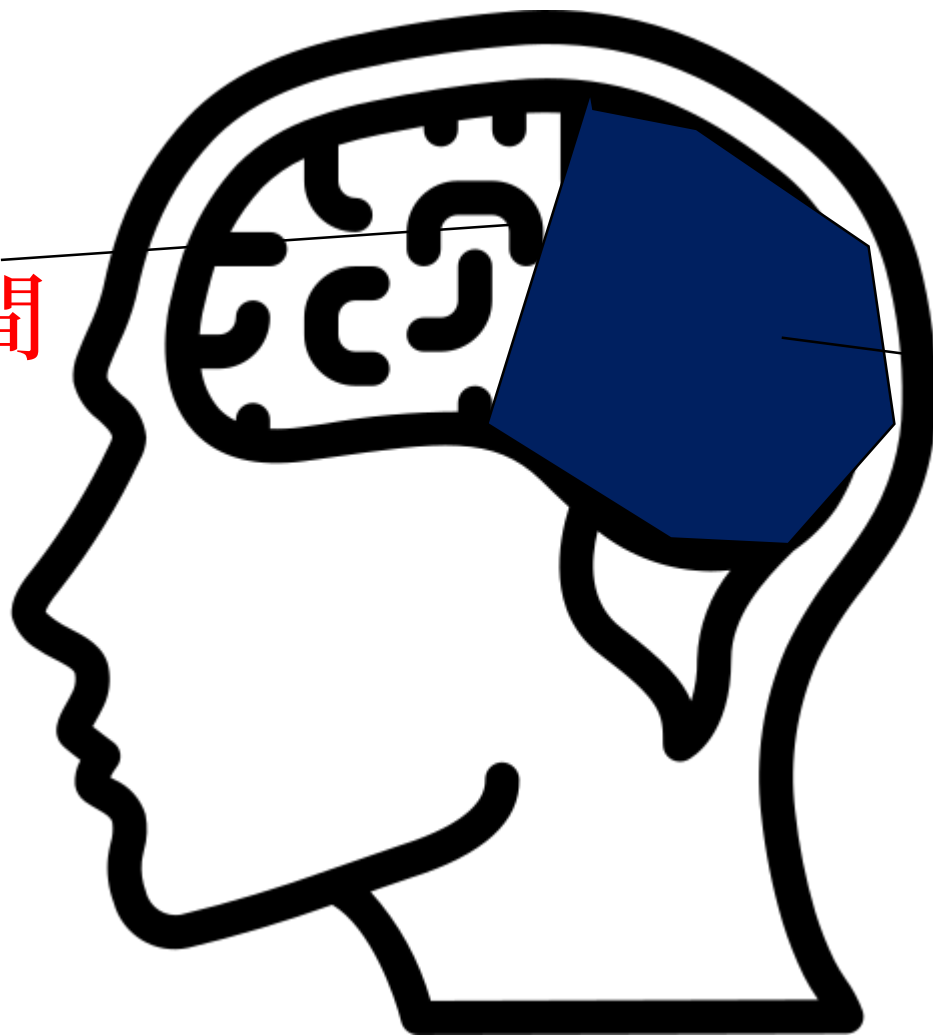
透過理性和反思
難道不能打破錄音嗎？



處理不了的情緒，就塞進手裡，越塞越多

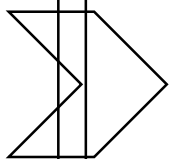
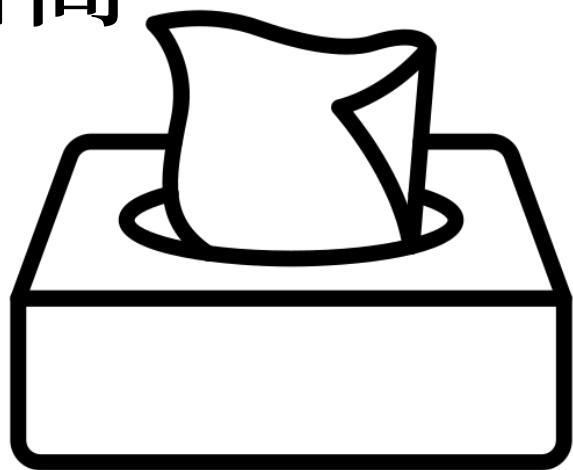


剩下的理性空間

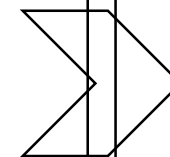
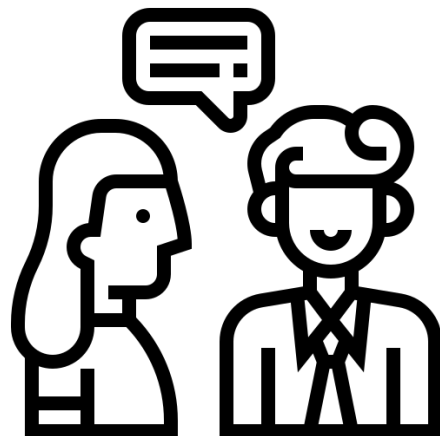


被猶苦錄音佔據的空間

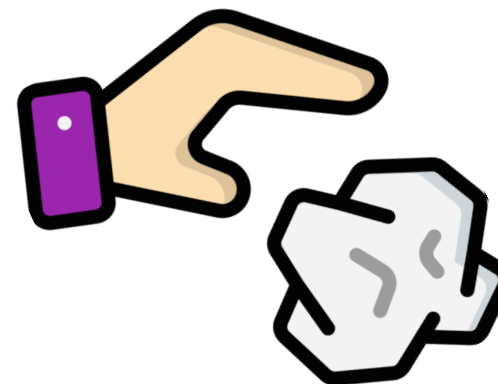
諮商



聆聽、釋放



騰出理性空間

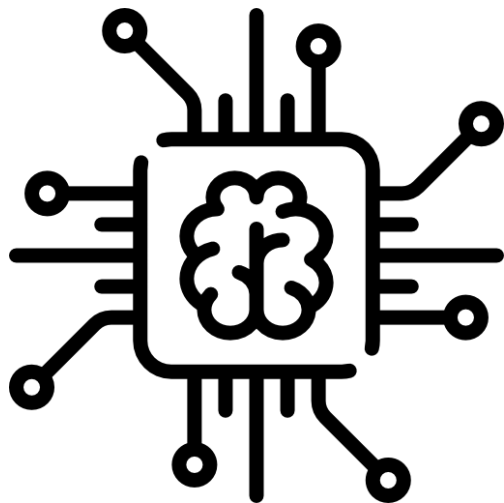


我也有一樣的傷害，為什麼我就不會像他一樣？





即使是同一個傷害，每個人錄進頭腦的內容是不同的



因而被挑到的部分也不同…
沒有感覺，也不表示傷害
對我們沒有影響



有時會在某個時間爆發出來，或塞了太久，失去了某些感知世界或是認識世界的能力

交換時間：一人5分鐘的嘗試

小結

1. 世界上沒有壞人，只有受傷的人和他們的僵化錄音
2. 傷害的來源不僅是家庭，還包括了社會
也就是不同形式的壓迫（性別、族群、階級、年齡、不同能力）
3. 傷害形成後，如果沒有釋放，就會變成一組錄音，容易被按到按鈕，開始播放
4. 社會不允許人釋放情緒，情緒就只能緊緊握在手中，要花力氣去控制它，消耗理性空間

這樣的視角所帶來的好處：

- 解釋了為什麼社會難以被改變？（因為我們錄進了許多可以被操控的錄音，以及內化的壓迫）
- 不用take it personal，不必被別人的情緒所冒犯（人會被不同的事所挑到）
- 對於處理孩子的情緒，有更深一層的認識（處理更深的問題，而不是針對那件事去說理） 例
- 不用因為孩子有情緒，而誤解了他對某件事的喜好
- 擁有處理情緒的工具，而非只能去壓抑它 例

生活應用

1. 帶孩子認識情緒
2. 遊戲
3. 悅納孩子
4. 連結，提高安全感



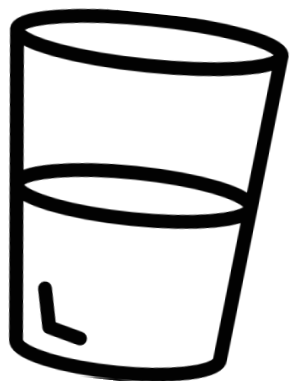
- 認識情緒

我們之所以不喜歡情緒，是因為別人有情緒時我們也被挑到了

例

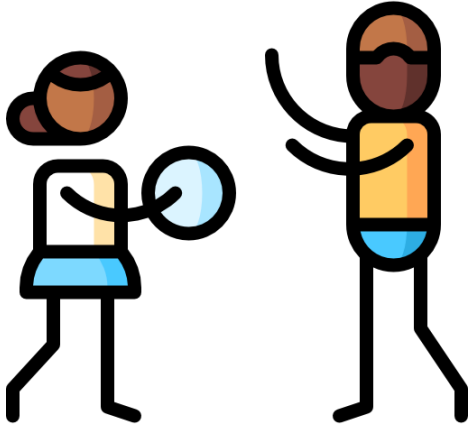
- 壓抑情緒的後果

「哭沒有用」 → 一有情緒就有罪惡感 → 轉移注意力（吃、抽菸、打電動、氣出在別人身上） → 被責怪、覺得更糟糕 → 對自己感到更無助



一杯水的 理論

- 一杯水（用來比喻你或孩子可以自由運用的理性空間）
- 每天孩子帶一杯水來上學，受到挫折、嘲弄、誤會、責罵…水杯逐漸空了
- 杯子空了，很難專心學習、合作、思考、享受當下的活動
- 補充水的方法：遊戲、連結、做自己擅長的事、被聆聽和釋放



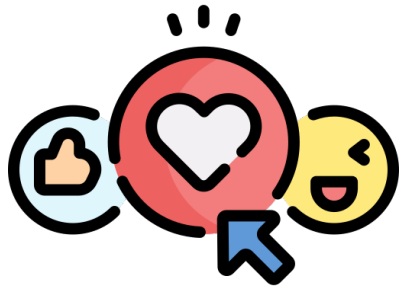
- 遊戲

我們無法諮商每一位孩子

但透過遊戲，孩子得到許多咯咯笑的機會（釋放輕微恐懼）

- 選擇遊戲的原則

沒有輸贏、能創造很多笑聲、每個人都
有機會參與的遊戲種類



• 悅納、讚賞孩子

沒有人應該要因為自己的猶苦而受到苛責，我們喜歡或討厭某一類的孩子，也受到自己傷害錄音的影響

• 認識情緒

有衝突時不必追究對錯是非，教孩子釋放情緒沒什麼丟臉的