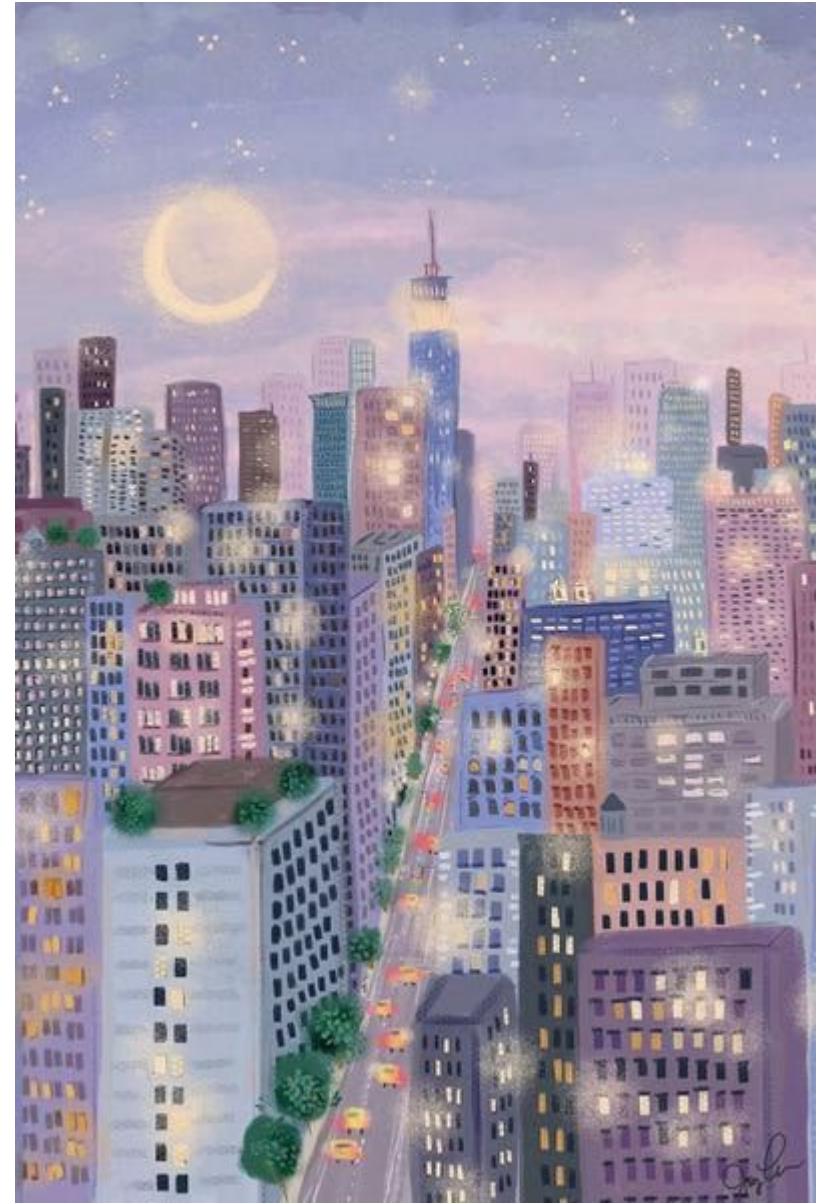


同儕諮詢

林意雪



是諮詢嗎？

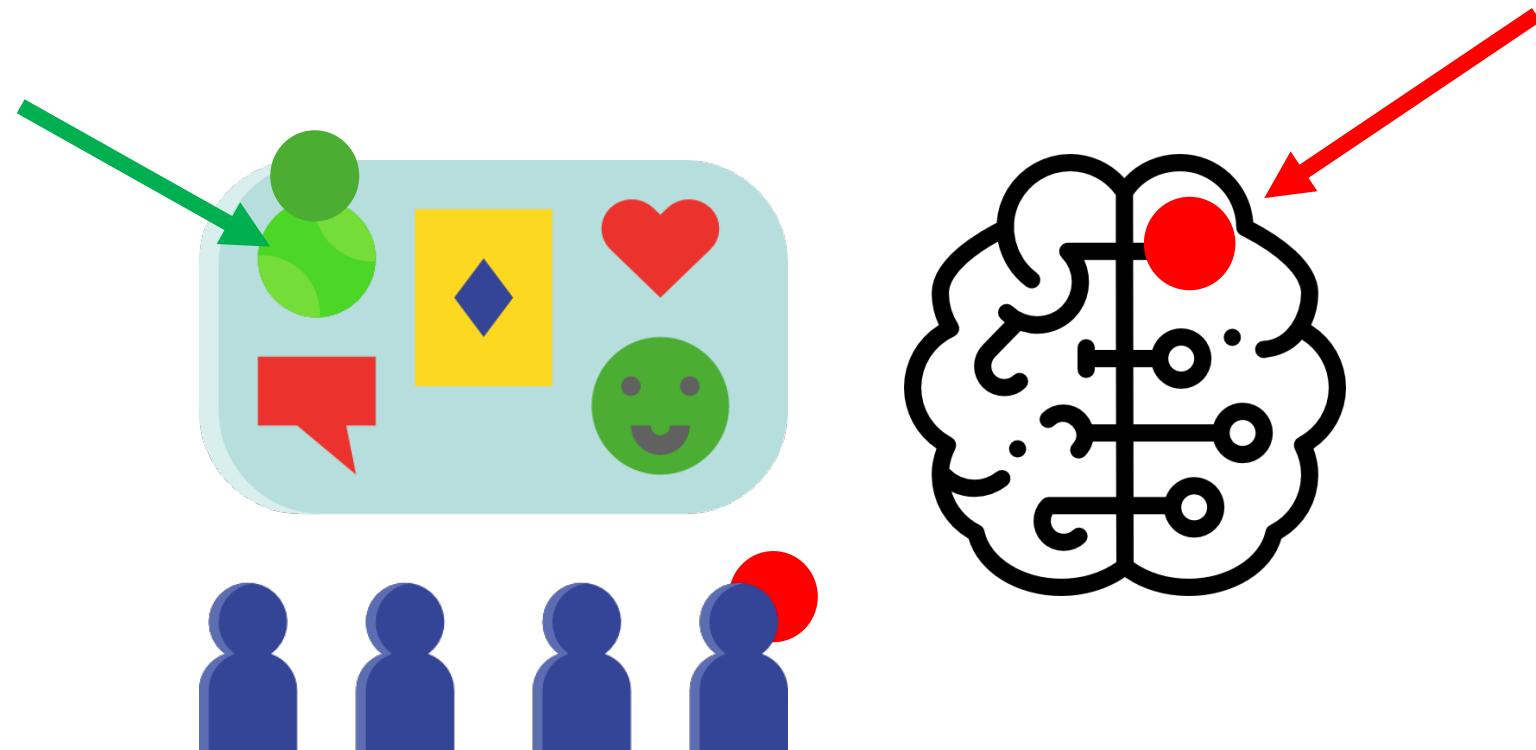
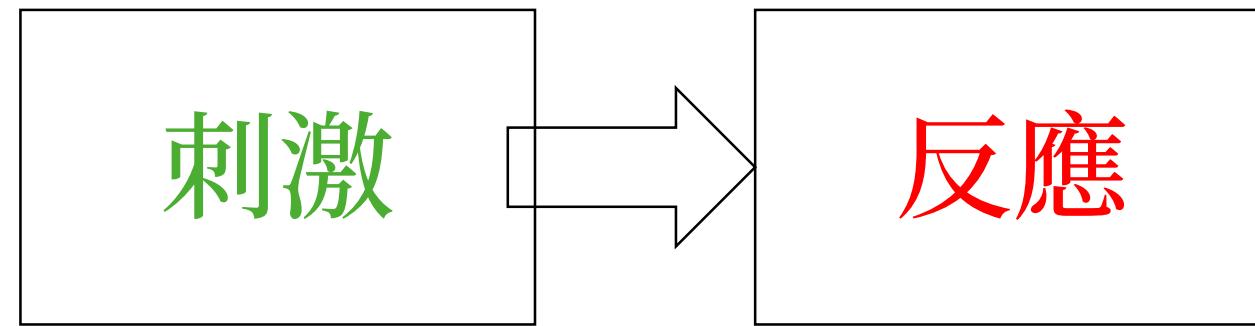
運用被聆聽（及釋放情緒）中斷傷害
所造成的僵化行為及錄音

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



顏色

噪音

周遭的人說的話

自己的某些歸因／結論

氣味

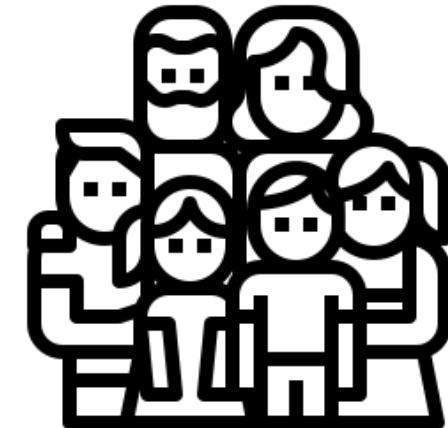
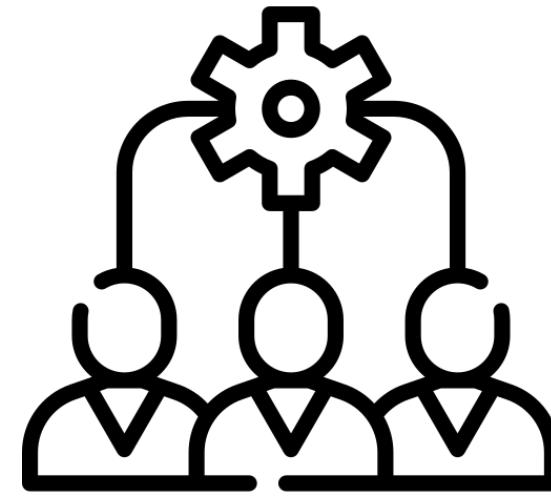
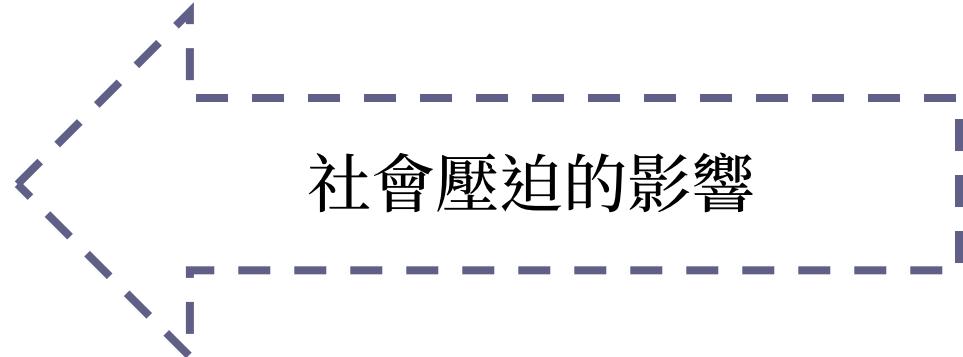
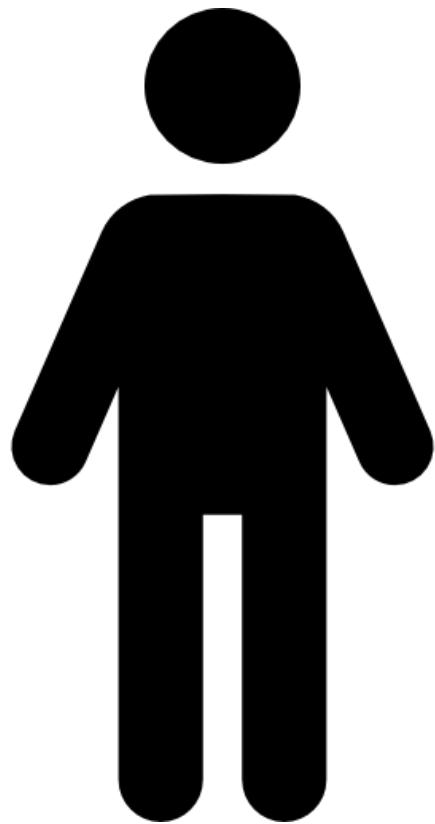
感受

- 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

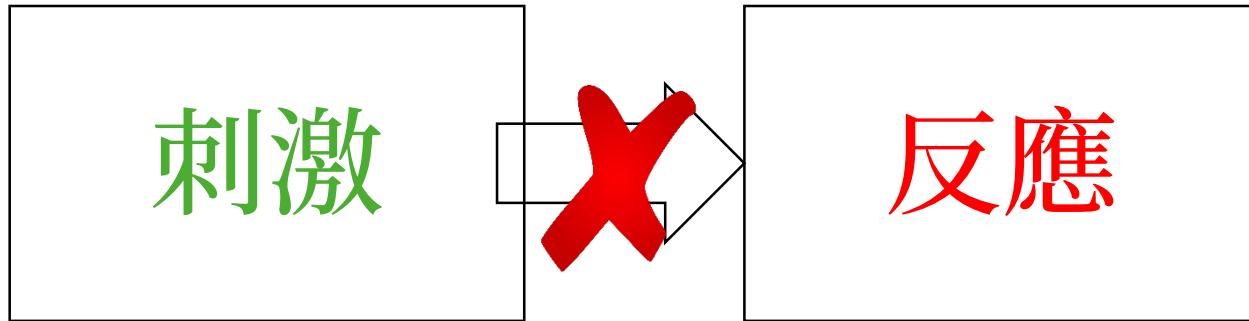
- 非由專家，而是同儕間諮詢/諮詢
- 學過的人彼此諮詢，平分時間
- 幫助自己的頭腦復原，到未受傷前的狀態：與人連結、能學習、合作互助、正直公義…
- 復原的能力是與生俱來的，只是這些能力從小就被阻斷

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



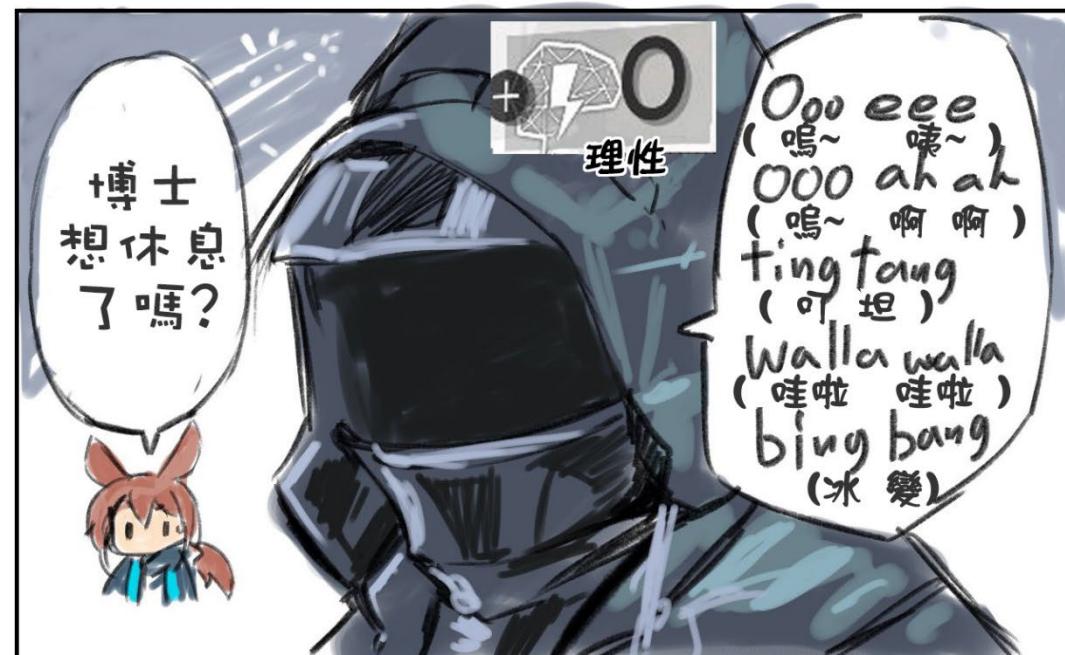
哭、笑、發抖、冒汗、打哈欠…

才能將刺激和反應之間的連結去除

例子

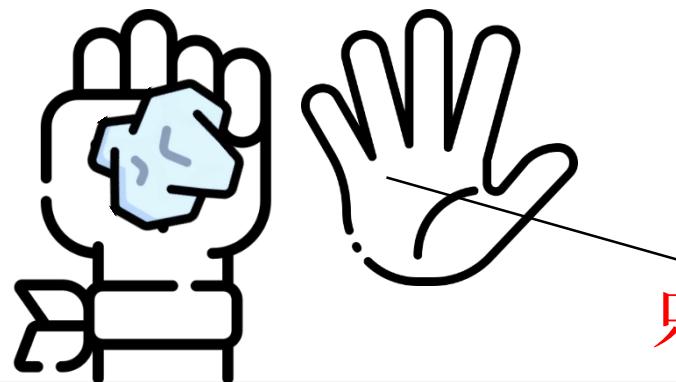
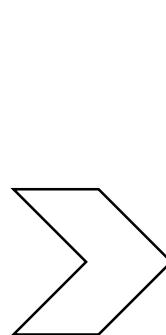
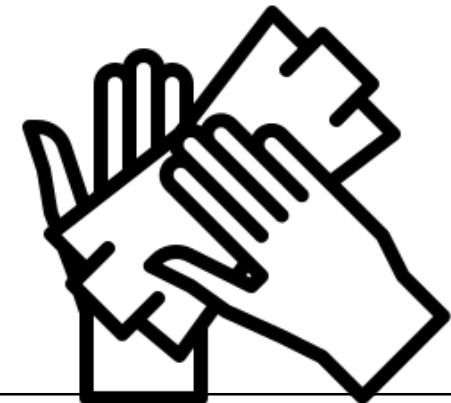
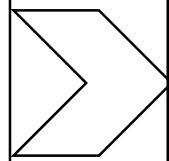
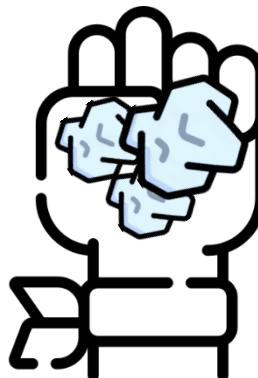
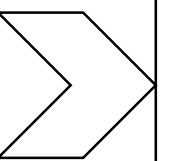
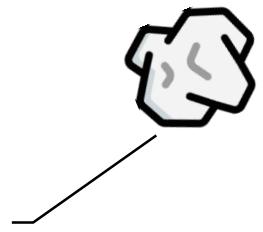
- 被霸凌的孩子，為什麼會去霸凌別人
- 明明我沒有做什麼，可是對方卻十分生氣
- 嘴裡突然吐出可怕的話來，連自己都嚇一跳

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

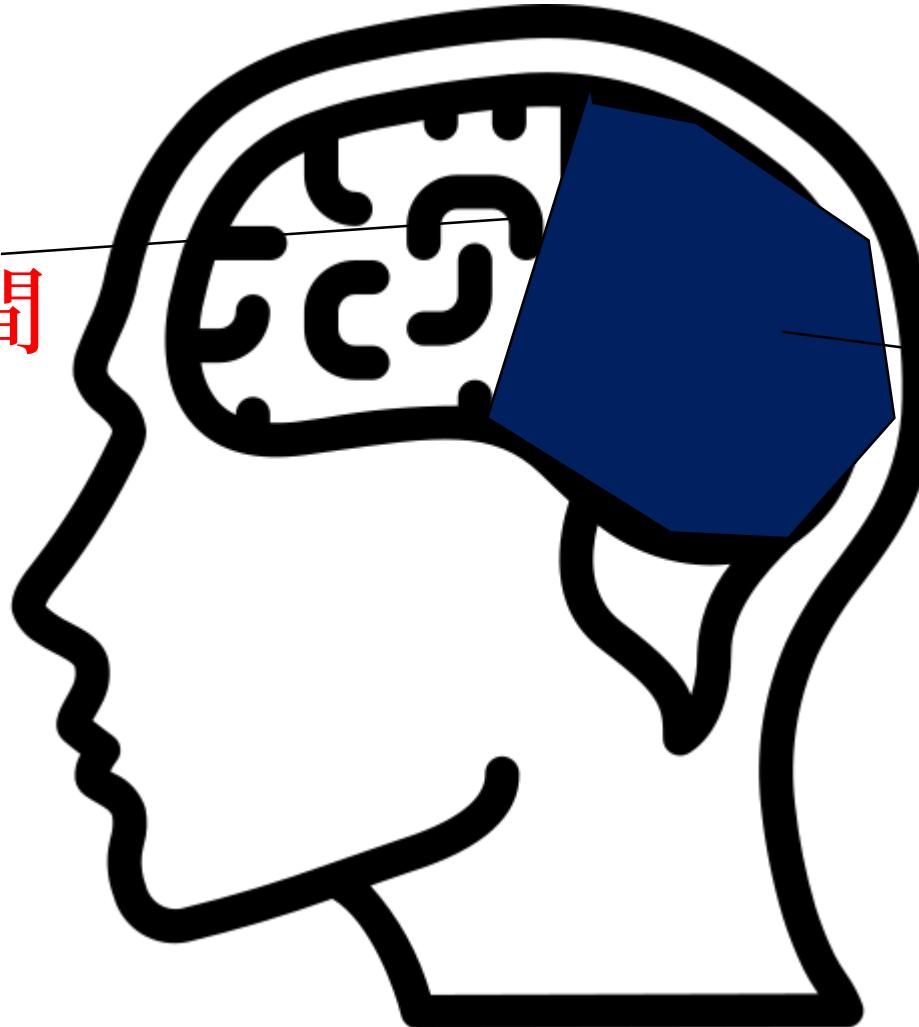
情緒



只剩一隻手可以用

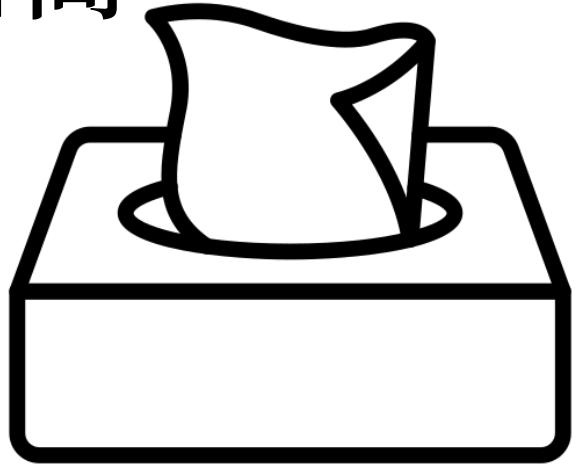


剩下的理性空間

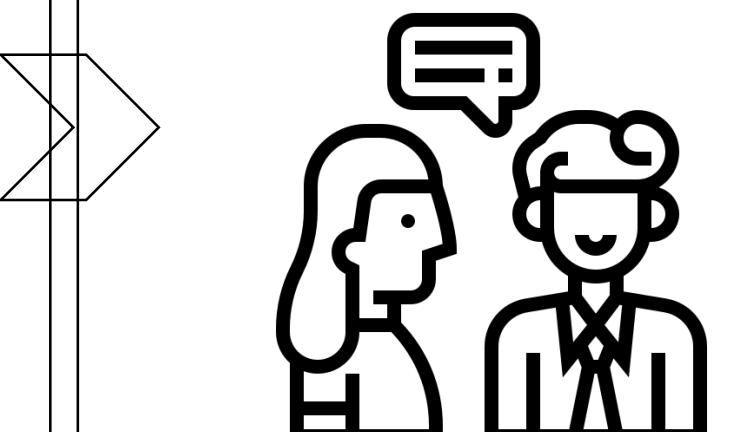


被猶苦錄音佔據的空間

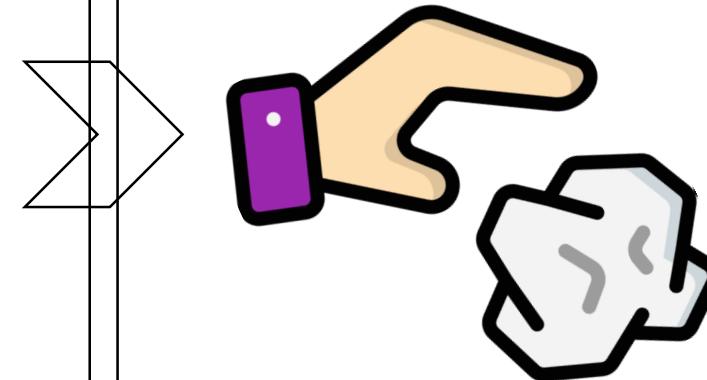
諮詢



聆聽、釋放



騰出理性空間

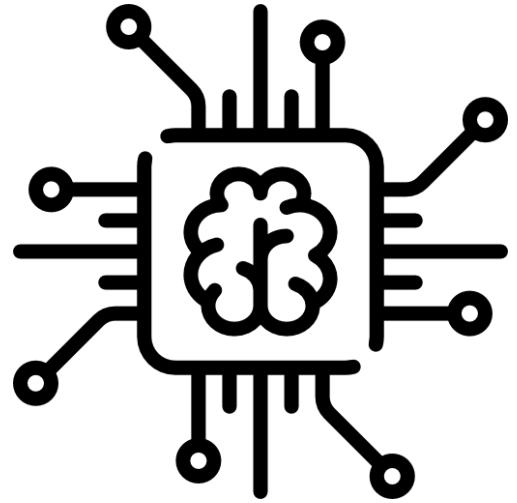


我也有一樣的傷害，為
什麼我就不會像他一樣？





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



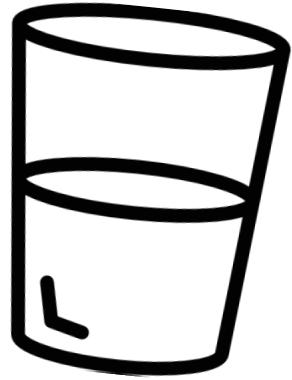
- 認識情緒

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

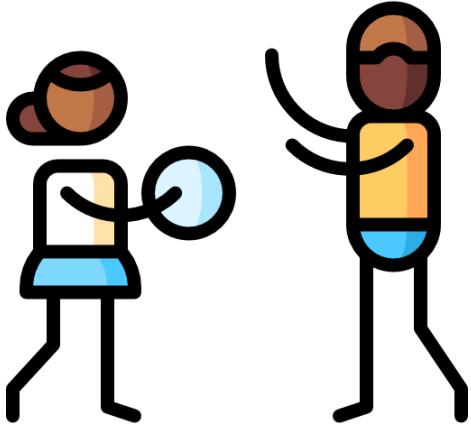
- 壓抑情緒的後果

「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

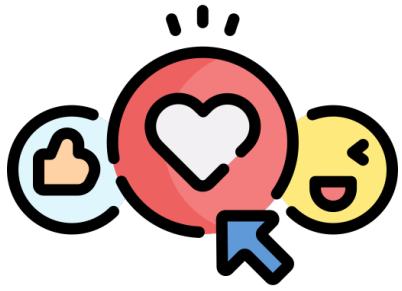


- 遊戲

我們無法諮詢每一位孩子
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