

親師交流道第 16 期：照顧自己的情緒就是珍愛家人

各位家長，當我們忙於工作、忙於家庭，忙於事業之際，是否疏於「照顧自己」呢？我們對自己突然的情緒失控、沮喪、無力、茫然、擔憂、生氣、憤怒…是否理解呢？本期親師交流道特別摘錄「重畫生命線」(張老師文化)一書內容，關懷家長們的心情故事，願所有家長們都能無憂無惱、健康快樂！請記得詳細閱讀喔！

您是否經驗過下述任何一件事：

- ◎ 親密朋友或親人突然死亡或早逝。
- ◎ 經過診斷罹患重病。
- ◎ 遇到天然災害之後生還。
- ◎ 遭遇嚴重意外傷害，例如車禍或墜機。
- ◎ 在童年時代或是在成人關係中經驗了肉體或情感上的虐待。
- ◎ 被搶劫、襲擊、強暴或亂槍掃射的受害者。
- ◎ 在家裡或鄰里間目睹暴力肆虐。



這些事件發生後，您是否找到安慰，學會照顧自己、認識現在的自己、獲得他人的支持？

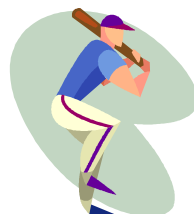
這些事件會瓦解你對自我和他人的意識，打破世界究竟有多麼安全，以及你對自己人生有多少掌控能力的幻覺。如果創傷是由另外一個人造成的，就會腐蝕掉你對其他人的基本信任，使得你難以和他人建立親密的關係；同時瓦解你的自我價值感以及自尊心。

唐娜，27歲的單身女子，她一向認為只要採取小小的預防措施，這個世界大致是安全的。然而，有一天她下班回家，發現家裡遭人洗劫，寶貴的物品不見了。唐娜面對一片混亂的公寓，感覺到她對這個世界的意識突然轉變了，她想：「甚至在自己的家裡我也不安全，我完全無法控制發生在我身上的事。」

下列這些支持方法可以幫助您在煩躁不安、焦慮時使用，若您想到其他方法，也可以加入這份清單中：

- ◎ 允許自己哭泣，這是很好的釋放和放鬆。
- ◎ 寫日記、畫畫，或是利用其他媒介紀錄你的想法或感受。
- ◎ 進行單調、例行性的活動，例如在電腦上玩接龍或者拼拼圖。
- ◎ 閱讀。
- ◎ 租錄影帶觀賞。
- ◎ 走到戶外，徜徉於大自然。
- ◎ 將苦惱具象化，把苦惱放進想像或真實的外在物體內，例如上鎖的盒子或其他容器，容器的功能就是盛裝東西。
- ◎ 運動。
- ◎ 在心裡數數(利用手錶，對於你的脈搏或週遭會有所幫助)。
- ◎ 深沈而完滿的呼吸。
- ◎ 握著可以慰藉你的物體，例如絨毛動物或石頭等等。





- ◎ 散步。
- ◎ 園藝。
- ◎ 坐搖椅。
- ◎ 想像一處安全的場所，在心裡或者實際前往那個地方。
- ◎ 聆聽音樂。
- ◎ 與朋友、家人、治療師或其他安全可以信任的人談話。
- ◎ 泡熱水澡或沖澡。
- ◎ 發現並且投入令你愉悅的嗜好。

以上摘錄自「重畫生命線」(張老師文化)

孩子在普台，離您這麼遠，不捨、擔心都是正常的。但是我們需要您的正面、肯定的自語(自我語言)，來放下這些不捨、擔心。「母子連心」，您的心念是正面、肯定的，孩子(家人)才能穩定地在這裡成長。孩子回家能夠分享學校的一切，當然是父母最欣慰的事。但世事往往不可能盡如人(孩)意，所以當孩子的述說，讓您的疑慮產生時，除了向級任老師、生輔師查證外，最需要的就是對自己給予正向、肯定的自語。以下○是正向、肯定的自語。打X的則不是：

- 「在我(孩子)週遭環繞著足以信賴而且充滿愛心的人。」
- X 「我不會讓自己(孩子)遇到不好的事情。」
- 「我(孩子)很好，我(孩子)不會有事的。」
- X 「可怕的事就要發生了！」
- X 「我什麼都不會成功！」
- 「我是值得愛的人」
- 「我的父母、伴侶、朋友是愛我的。」
- 「只要我願意，我可以接近其他人。」
- 「我可以處理發生的事！」
- 「我可以完成這件事！」

肯定的自語可以幫助您平靜下來，尤其是在面對難受的情緒時，更是大有幫助，就像父母安慰小孩，或親密朋友的互相撫慰，您可以學著親切、溫柔的對自己說話。照顧自己，就是照顧家人，更確切地說：「照顧自己的情緒就是珍愛家人！」。