

已經遭遇的錯待與未曾發生的善待不是你的錯，但從中復原是生命賦予我們的權利與能力，也是需要學習的事情。

教師們的身心經驗需要被善待，才有可能協助我們自己更健康、平衡的在教育工作的路上持續下去。

美國精神科醫師布魯斯·佩里 (Bruce Perry) 表示當學生未能處於「社會連結」狀態時，可以使用以下三個步驟協助他們：

- 調節 (Regulate)：先協助學生調節生理與情緒。
- 同理 (Relate)：與學生建立關係連結。
- 理性協助 (Reason)：在前兩個階段完成後，這時候進行說理與鼓勵思考才有作用。

我們需要提醒自己很安全，不管出現什麼情緒，我們都有辦法應對，相信所有的感受終會過去，並且安撫自己或是想像有一個慈愛的人告訴你：「沒問題的，你一定能順利度過這個關卡。我會一直支持你。」



看不見的傷

花蓮縣創傷知情適性輔導
友善校園研習資料手冊



老師覺得累了，可以嗎？
孩子的身心反應，如何調節？
孩子情緒來了，怎麼辦？

適性輔導友善校園研習

承辦學校：花蓮縣立吉安國民中學

協辦單位：花蓮縣學生輔導諮商中心

2021年12月 印製