

社交技巧訓練與自我照顧

楊依璇諮商心理師

經歷

- 台北地方法院家事法庭諮詢師
- 台北榮民醫院玉里分院
- 安泰醫院
- 侯元芳社工師事務所、溫馨家庭關懷協會、勵馨社會福利事業基金會、學生諮商中心、犯罪被害人保護協會等兼任諮商心理師
- 覺解心理諮商所、特殊教育專業團隊

社交技巧訓練

- 人際技巧，針對不同社交情境
- 合作
- 專注完成任務
- 處理壓力
- 了解自己的感受、了解別人的感受、處理情緒
- 認識自己
- 更多...

找出個案的主題

- 觀察
- 重要他人的回饋：家長、其他老師
- 孩子自身：
 - 談話
 - 活動：生命地圖
 - 投射
 - 利用卡片/圖片/物件說故事
 - 美麗的花叢

- 設定介入目標

社交技巧訓練

- 教育／認知行為層面
- 方式
 - 社會故事
 - 說故事/遊戲
 - 紙中間的那一條線
 - 骨牌遊戲
 - 人際大富翁
 - 角色扮演

鼓勵：假裝我會

社交技巧訓練—專注

遊戲：比時鐘還快

社交技巧訓練-情緒

覺察

- 情感文字遊戲
- 憤怒的盾

情緒處理

- 活動：撕紙
- 情緒的大小/顏色

社交技巧訓練-合作

- 輪流隨意塗鴉

社交技巧訓練—人際歷程

- 個別
- 團體
- 運用此時此刻
- 當下人際互動

教了，但還做不到

- 可能性：
 - 行為習慣尚未養成
 - 負向楷模
 - 原有行為的功能性

專業助人工作的三部曲

- 碰—恰—恰

助人工作

- 自我照顧：
 - 不只是照顧者的身分，你也是一個有真實身心需求的「人」
- 外在的情境
內在的按鈕

自我照顧

- 當下立即可做的
- 離開情境可做的

當下立即可做的自我照顧

- 接納：無論如何我都深愛並接納我自己
- 深呼吸
- 情緒穴道敲擊

自我照顧

- 運動
- 社會支持網絡
- 音樂
- 認知
- 創作
- 放鬆練習
- 生活場域區分
- 找正向

音樂

- 功能
 - 釋放endogenous opiates(內因性腦麻醉劑)
 - 和緩的音樂釋放 α 腦波
 - 增加 β -endorphin (β 腦內啡) 分泌
- 放鬆效果較佳的音樂 (大部分的情境之下)
 - 節奏較慢、音長較長
 - 頻率勿過高的音樂

認知

- 情境→想法→情緒
- 轉換方法
 - 找證據：什麼支持自己的想法？有無反證？
 - 觀察或跟他人核對
 - 想像好結果將會發生
 - 想像最糟的結果已經發生
 - 直接放入正向肯定句或自我內言
ex：無論...，我都深愛並接納我自己

藝術創作

- 安全的釋放與表達
- 昇華效果
- 繪畫、攝影、音樂、戲劇、自由書寫...

放鬆練習

- 深呼吸
- 肌肉放鬆技巧
- 靜坐
- 芳香療法
- 放鬆冥想

生活場域區分

- 一如：有獨處時刻
- 一如：真正下班（回家的儀式）

找正向

- 功能：正向情緒有助於減低負面情緒影響
- 培養幽默感
- 找出生活中的正向
- 休閒娛樂→增加做自己喜歡做的事
- 成功經驗：從中找到力量與資源

助人關係中的溝通技巧

- 1、回歸中心，將各種感覺放到內在平靜中。
- 2、表達：
 - 要傳達的教育
 - 人際歷程討論，使用我訊息
 - 「當.....，我的感覺是.....」
 - 「在這裡，我覺得.....」
 - 「我能給的是.....」

謝謝聆聽