關於自傷個案，導師可以怎麼做

● 自傷個案處理原則與晤談方向

學生透露自傷意圖，可視為一種求救行為。學生想要尋找解決問題與情緒出口，但不知如何解決，因此透過自傷行為紓壓，部分學生在自傷時，會感到放鬆與歡愉。因此若學生向教師表達自傷意圖，其實是導師協助學生的好機會。以下就因應態度與談話技巧兩向度提供教師參考

1. 談話態度：

- (1) 平常心但謹慎：當學生表達自傷意圖時，教師須保持冷靜，不要表現出訝異或緊張的神情，有些學生會因為教師的緊張和訝異而不敢說下去。另外，教師須要讓學生感受到自己是重視這件事情，邀請學生多說一點是需要的。

如：我想你會這樣傷害自己，一定是這陣子發生讓你很辛苦的事情吧，你願不願意跟老師說說看，最近發生甚麼事情？

- (2) 不評價的傾聽予回應：真誠傾聽，不要對學生描述的事件表達自己「不同意」、「無法接受」、「自傷是一件很傻的事」等，也不要評價學生描述內容，因為這樣很可能會阻斷溝通，這時只要傾聽就好。

2. 談話技巧與風險評估：

- (1) 直接討論：學生願意告訴教師，表示彼此有一定程度的信任感。因此當老師懷疑學生有自傷/殺的念頭時，可以直接詢問他是否有自傷/殺的想法。多數的自傷/殺者對死亡的態度是矛盾與衝突的，他很可能知道這個方法不好，但是他不知道該如何表達這些矛盾的感受。所以和學生討論時，直接與他討論自傷/殺的議題，可以幫助他表達情緒，也有助於他降低內在的緊張。

- (2) 接納的傾聽：傾聽學生想說甚麼，教師盡量先把自己的擔心、焦慮放下，聽聽學生想表達甚麼，最近遇到甚麼困境。並適時摘要、確認學生的表達，讓學生感受教師有在認真傾聽自己以及被重視的感覺。

- (3) 了解憂鬱情緒持續性：詢問並評估憂鬱情緒頻率、強度、持續時間

如：我想這陣子你一定過得很辛苦，老師想知道最近是因為甚麼原因，讓你想要傷害自己呢？(避免用為甚麼)

這是你第一次傷害自己嗎？還是以前也有這樣過呢？

當有傷害自己的感覺或念頭出現時，通常是因為甚麼事情？甚麼時間？

當你很難過的時候，你身邊有哪些人可以陪著你呢？

- (4) 探問學生對生命的態度：詢問學生對於死亡或自我傷害的想法，切忌先不要評論，了解後，可以針對學生的價值觀進行探問。

如：剛剛聽到你提到……那老師很好奇……

- (5) 了解學生是否有具體自傷/殺計畫（包含：工具、地點、時間等）

了解學生是否已考慮特定自傷/自殺方法？評估可行性，當計劃越具體時，危險度越高。需要通知家長及適時轉介輔導室，必要時會召開個案會議討論輔導策略。

同理例句參考

● 甚麼是同理？

「同理」與「同情」不同。「同理」是陪伴孩子一起感受，感受他的感受。表達自己願意和他的情緒在一起，不糾正、不評價孩子應該怎麼感覺，因為每個情緒對於正處於情緒漩渦的孩子來說都是最真實的。

● 關於同理的話語，你可以怎麼說

當教師使用同理心技術時，表達內容分為兩部分，一部分為「簡述學生敘述內容」，另外一部分為「學生所經驗到的情緒」。

【練習案例】

A：我覺得自己很沒有用，書啊、運動啊、朋友啊，甚麼都沒有，甚麼都做不好。但壓力又很大，有時候真的很想直接走到頂樓，跳下去。覺得跳下去就好了……甚麼煩惱都沒有了。

你可以如何回應：

「簡述學生敘述內容」--我剛剛聽到你說，你覺得最近過得很不順，甚麼事情都做不好

「學生經驗情緒」--這讓你很沮喪，有時候會希望乾脆結束生命。我想你最近一定過的很不容易吧？(換位思考學生可能出現的情緒)

注意，避免出現：

哎呀！你不要想這麼多啦，你都很好啊，只是最近比較不順，之後會更好啦！

想想看你身邊還有這麼多人關心你，真的不要想太多！

B：我不知道該怎麼跟班上的同學相處，每次只要我一說話，他們就開始竊竊私語，一定是在說我的壞話！他們都很討厭我！

你可以如何回應：

「簡述學生敘述內容」--我聽到你最近和班上的同學處的很不好

「學生經驗情緒」--我想你除了很生氣之外，一定也很難過吧！

注意，避免出現：

一定是你太敏感了啦，同學又不一定在講你，你想太多了！

● 情緒形容詞

喜	開心、興奮、滿足、快樂、滿足、驚喜、愉快、期待、沾沾自喜、得意、希望、幸福
怒	火大、憤怒、生氣、不耐煩、抓狂
哀	絕望、無力、無奈、悲傷、難過、沮喪、孤單、自卑、委屈、受傷
負向：	焦慮、煩躁、害怕、恐懼、緊張、震驚、丟臉、疲累、愚蠢、懷疑、痛苦、空虛、矛盾
正向：	解脫、安全、感激、自信、羨慕、放鬆、安心、感動、貼心