

陪_{トク}伴_{トク}我_メ和_{トク}你_{トク}一
生_{トク}命_{トク}教_{トク}育_{トク}宣_{トク}導_{トク}

臺_{トク}南_{トク}市_{トク}教_{トク}育_{トク}局_{トク}
學_{トク}生_{トク}輔_{トク}導_{トク}諮_{トク}商_{トク}中_{トク}心_{トク}

彩色怪獸

安娜·耶拿赫 / 著 李安順 / 譯



短片:彩色怪獸

大家有看到什麼樣的 情緒嗎？



A decorative border with tropical leaves and flowers in shades of green, yellow, and pink surrounds the central text.

你^{ㄩˇ}也^{ㄟˇ}有^{ㄩˇ}
心^{ㄒㄩㄣˊ}情^{ㄑㄩㄥˊ}不^{ㄨㄛˋ}好^{ㄏㄠˋ}的^{ㄉㄜˊ}時^{ㄕㄨㄛˊ}候^{ㄏㄠˋ}嗎^{ㄇㄚˊ}？

爸^{ㄅㄚˋ}媽^{ㄇㄚˊ}有^ㄟ時^ㄕ一^ㄟ直^ㄓ
碎^{ㄨㄟ}碎^{ㄨㄟ}念^ㄣ我^{ㄨㄟ}，
覺^ㄐ得^ㄉ好^ㄟ煩^ㄣ

我^{ㄨㄟ}很^ㄟ努^ㄣ力^ㄎ讀^ㄎ書^{ㄨㄟ}，
但^ㄉ常^ㄟ被^ㄉ說^{ㄨㄟ}不^{ㄨㄟ}用^ㄟ功^ㄟ
考^{ㄨㄟ}不^{ㄨㄟ}好^ㄟ



因^ㄟ為^{ㄨㄟ}同^{ㄨㄟ}學^{ㄨㄟ}講^ㄟ的^ㄟ一^ㄟ句^ㄟ話^{ㄨㄟ}
讓^ㄟ我^{ㄨㄟ}有^ㄟ點^ㄟ難^ㄟ過^{ㄨㄟ}，
但^ㄉ有^ㄟ時^ㄕ又^ㄟ覺^ㄟ得^ㄟ和^ㄟ
同^{ㄨㄟ}學^{ㄨㄟ}玩^{ㄨㄟ}好^ㄟ有^ㄟ趣^ㄟ

我^{ㄨㄟ}覺^ㄟ得^ㄟ很^ㄟ孤^ㄟ單^ㄟ，
沒^{ㄨㄟ}人^{ㄨㄟ}了^ㄟ解^ㄟ我^{ㄨㄟ}，
也^ㄟ沒^{ㄨㄟ}有^ㄟ人^{ㄨㄟ}
關^ㄟ心^ㄟ我^{ㄨㄟ}



在每一天的生活中，我們會有各種情緒。其實每個情緒都有它的功能，是在告訴我們重要的訊息，

例如：

- 難過：我的心痛痛的，好在在意，好想被別人了解，好想被好好陪伴。
- 害怕：我感到不安全，我需要想方法保護自己。
- 生氣：我不喜歡被這樣對待，我覺得很委屈。

擁_レ有_一各_々種_々情_々緒_ト很_レ正_々常_々

了_カ解_レ自_レ己_一的_カ心_ト情_々很_レ重_々要_一

每_レ種_々情_々緒_ト都_カ很_レ值_々得_カ被_レ重_々視_一

當^{ㄉㄨㄥˋ}心^{ㄒㄩㄥ}裡^{ㄌㄧˇ}覺^{ㄐㄩㄝˊ}得^{ㄉㄜˊ}不^{ㄨㄛˊ}太^{ㄊㄞˋ}舒^{ㄕㄨ}服^{ㄈㄨˊ}

你^{ㄋㄨˇ}怎^{ㄗㄥˋ}麼^{ㄇㄛˋ}幫^{ㄅㄨㄥ}自^{ㄗㄧˊ}己^{ㄐㄧˇ}好^{ㄏㄞˋ}一^{ㄧˋ}點^{ㄉㄩㄢˋ}？

有一些情緒宣洩的方法 比較讓人擔心..

1. 對周遭人生氣

2. 做出打人、罵人、破壞東西的
行為

3. 做出傷害自己的行為

(咬自己、捏自己、拔頭髮、
劃破皮膚流血、弄傷自己等)

關於傷害自己這件事情

1. 內心有太多痛苦，好像也解決不了，不知道怎麼解決，只好透過傷害自己來宣洩難過，轉移痛的感覺。
2. 青少年間，割手是比較常見的。
3. 朋友間透過割手產生認同感、義氣、我與你同在、忠誠的證明。

有_ㄟ時_ㄉ心_ㄊ情_ㄥ不_ㄤ好_ㄟ或_ㄟ

需_ㄊ要_ㄟ好_ㄟ好_ㄟ照_ㄟ顧_ㄥ自_ㄆ己_ㄟ時_ㄉ

又_ㄟ該_ㄥ怎_ㄆ麼_ㄟ辦_ㄥ呢_ㄟ？



可以^{可_カ以_ニ} 這^{這_{コト}樣_ノ} 幫^{幫_カ助_ス} 自^{自_カ己_ニ}

• 運^{運_{ウツ}動_ク}



可以這樣幫助自己

- 跟信任的家人、朋友或老師聊聊天



可以這樣幫助自己

- 另一種思考：

雖然這事情讓我很難過，

可是我學到… ..

我發現到… ..



如_ロ果_ク做_テ這_{コト}些_ナ都_ヲ沒_ク有_ル用_ハ
痛_ク苦_シ還_ハ是_ハ太_ク大_キ了_カ

一一定_ク要_ム找_ク人_ヲ幫_ク忙_ヲ

你_コ不_ク需_ル要_ム自_カ己_ヲ承_ゲ擔_グ！

如_ロ果_メ是_シ同_ト學_シ或_チ朋_ト友_シ需_ル要_ハ幫_カ忙_カ
， 那_ラ又_モ該_ク怎_ア麼_ニ辦_ウ呢_カ？



我_{ㄇㄨㄛˋ}們_{ㄇㄣˊ}可_{ㄎㄜˋ}以_{ㄩˊ}.....

1. 好_{ㄏㄞˇ}好_{ㄏㄞˇ}的_{ㄉㄜˊ}聽_{ㄊㄩㄥ}他_{ㄊㄚˊ}說_{ㄕㄨㄞˋ}。
2. 陪_{ㄆㄟˊ}伴_{ㄅㄢˋ}他_{ㄊㄚˊ}，讓_{ㄖㄨㄥˋ}他_{ㄊㄚˊ}知_ㄓ道_{ㄉㄠˋ}他_{ㄊㄚˊ}不_ㄨ會_{ㄕㄨㄞˋ}孤_{ㄍㄨ}單_{ㄉㄢˋ}。
如_{ㄖㄨˊ}：每_{ㄇㄞˊ}一_ㄩ個_{ㄍㄜˊ}人_{ㄇㄣˊ}都_{ㄉㄨ}有_{ㄩˊ}難_{ㄋㄢˊ}過_{ㄉㄜˊ}的_{ㄉㄜˊ}時_{ㄕㄨㄞˋ}後_{ㄏㄞˋ}，
沒_{ㄇㄟˊ}關_{ㄍㄨㄢ}係_ㄟ，我_{ㄇㄨㄛˋ}陪_{ㄆㄟˊ}你_{ㄖㄨˊ}。

每個人的情緒是獨一無二
，也值得被重視的

我們不否定、不批評其他人的感覺~
如：這點小事就心情不好，有什麼好
難過的~如：我也考不好阿，你(妳)幹
嘛哭...

當不知道該怎麼辦幫助朋友，但又不能不管他，又該怎麼辦呢？



除了陪伴他，傾聽他的想法之外，也可以.....向外求助：

- 鼓勵他找學校信任的老師、輔導老師。
- 主動告訴學校信任的老師、輔導老師，請老師一起協助才是幫助朋友！

陪^ク伴^ク自^ハ己^リ， 陪^ク伴^ク彼^ニ此^チ

並^ク記^リ得^カ

你^コ不^ク是^ハ一^ニ個^ノ人^ヲ

隨^ク時^ク都^カ可^ク以^テ找^ク輔^ク導^ク老^カ師^ヲ 或^シ導^ク師^ヲ 討^ク論^ス





陪伴我和你

輔導室、學生輔導諮商中心
關心你/妳