

成為創傷知情者

當孩子犯錯又說謊……

文/大橋、新興兒少關懷據點 督導 慧真

小晴因「行為問題」被學校轉介到「據點」。社工了解後發現，小晴會為了結交朋友或裝扮自己，去賣場竊取貼紙、文具、零食、化妝品……，再將不法行為得來的東西當禮物送給同學，討同學的歡心。此外，因為小晴不喜歡寫作業，覺得功課太多太浪費時間，所以他會自行修改聯絡簿的內容，在老師面前說一套、在社工面前說的又是另外一套，把大家唬得一愣一愣的。

知道這些狀況後，社工每天神經緊繃地跟老師核對聯絡簿的內容，緊盯小晴完成沒寫的功課，也仔細觀察小晴的鉛筆盒或穿著，注意是不是還有偷竊行為。然而，小晴的狀況非但沒有改善，還提升了說謊的技巧！

在某次小晴試圖圓謊的時候，社工坦誠地向小晴說了自己的挫折，因為這樣一來一往的過程，不僅沒能幫助到小晴，彼此疲累的同時，關係也越來越糟。聽到社工如此的坦白，小晴也開始卸下心房：「其實我知道自己做錯事，但承認之後就會被爸爸罵，還會被威脅說要把我送走，不要我。我不想離開爸爸，所以才會不斷地說謊，只要爸爸不要這麼精明，或許就不會發現我做錯事情，爸爸就不會不要我。」

了解到小晴說謊的背後其實是「恐懼」，社工轉換了溝通方式，在小晴的同意下約定「練習說實話」。當社工發現小晴可能在說謊時，會用輕鬆的語氣詢問：真的假的？當小晴回答：假的。社工會先不追問，等待小晴準備好了再來討論，並且與小晴約好在討論後，社工會陪他一起面對爸爸。有了這樣的默契後，社工與小晴的關係開始慢慢修復，小晴也逐漸願意先跟社工說實話，爸爸也開始學習用心平氣和的態度跟小晴談談做錯的行為，不會再說要拋棄小晴了。

現在的小晴，雖然偶爾還是會說點小謊，但已經不再偷竊，不寫作業的情況也改善了，更不再透過贈送東西的方式結交朋友了。

孩子的行為，與神經系統有關！？

Stephen Porges博士提出「多元迷走神經理論」，神經系統是幫助人類存活的系統，你可能聽過有人在火災現場跑出了百米世界紀錄，但再後來的測驗中卻和一般人的速度差別不大，無法再跑出那樣的速度了；這就是神經系統感受到危險，促進了一連串的反應讓腎上腺素分泌，幫助人存活下來。人的自主神經系統會根據感受到的安全程度做出：社會連結、攻擊或逃跑、凍結或關閉等反應，

來幫助人存活。有趣的是，神經系統是個圖書館，他會記住你之前遇到危險時的應對方法，當再次遇到危險，他會立刻找出曾經應對成功的方法讓你使用；就如同故事裡的小晴，當他面對社工質疑說謊時，他馬上感到危險、害怕，並做出說謊的逃避行為，來幫助自己避免被爸爸拋棄。

當發現孩子處在這樣的狀態時，首要任務是使孩子感到安全、同理，孩子才能慢慢地調節自己，恢復到可以對話的狀態。如同故事裡的社工，開始不緊迫盯人，改以幽默諷刺的方法等待小晴準備好，再來進行後續的討論。

TIP：
有效就多做一點，
無效就做點別的事情

這句話是焦點解決短期治療非常重要的觀點，他能幫助我們轉換眼光提供有效的服務。首先，要很清楚自己的目標，如同故事裡的社工，他希望小晴可以說實話；再來，需要花時間檢視目前的方法是否有效，故事裡的社工發現緊迫盯人反而讓小晴更會說謊；最後，如果之前的方法沒有效，就想想不一樣的方法，或聽聽別人怎麼做有效，並嘗試看看，就像社工知道了小晴的恐懼，轉換了方式讓小晴有時間調適自己，並跟爸爸合作，讓小晴知道自己做錯事情也不會被拋棄，幫助小晴學會說實話。



親職教養

孩子叫不動？ 總是說等一下？

訪/中山大同區兒少保護暨家庭服務中心

社工 琇瑋

採訪整理/企宣 琍茵

協調親子衝突時，常聽家長抱怨：「孩子都叫不動！」

深入詢問後，我們發現通常孩子在當下是「有」回應家長的，而孩子的回應是：「等一下——！」然而對家長而言，這句「等一下」就是叫不動。家長覺得：「我第一次告訴你時，你就應該要動！」但孩子其實真的很難馬上行動，「等一下」幾乎是必然的，所以親子衝突常在此情境爆發……

每當家長問我：「為什麼孩子都叫不動？」我會邀請家長回顧一下當時的情境，了解孩子那時在做什麼？是不是真的沒有辦法馬上行動？協助家長理解孩子無法立刻遵從指令的原因。當然以家長的視角，很難體會孩子的忙碌：「他是在玩啊！玩為什麼沒有辦法停？」因此，我會引導家長看見其實「大部分的孩子都需要『等一下』」，不是只有你的孩子不一樣！

以「玩手機」為例，大部分的孩子沒有到一個段落絕對難以停止；一方面專注沈靜在手機難以一下子抽離；一方面某些回合制的遊戲，沒有告一段落會影響隊友或積分；這時比起不斷催促、怒吼，相對有效的方法是，試著給孩子一點時間，告訴孩子：「幾分鐘後(明確的時間)，請你……(做什麼)」。身為兒保社工，也同時身為三寶媽的我，幾乎每天親身驗證這個有效的方法！

如果你真的難以接受孩子的「等一下」，試試换位思考！當孩子呼喚我們時，我們也經常要求孩子「你等一下」。同理，時間長了，反映在孩子內心也會有這樣的感受——你是不是不在乎我？所以沒辦法當下回應我。

所以，除了平時可以與孩子一起討論、約定「先完成什麼，才能做什麼」以外，在非緊急時，嘗試同理「孩子的忙碌」，給孩子一個明確地緩衝時間，可以是幾分鐘後、這一局遊戲結束後……，尊重與相互體諒，能幫助親子相處的更自在！

可是，孩子都不遵守規範？

當聊到「和孩子一起討論規範」時，家長最困擾的大概是：「規定了也沒有用！孩子根本就不會照做。」這時我會陪伴家長一起檢視「為什麼孩子做不到」？規範是親子間「一起」討論的嗎？還是家長說了算？或是孩子在家長期待的壓力下，把要求訂得太高，結果難以做到？還是沒有人提醒孩子？找到困難的源頭，再邀請家長與孩子一起重新訂定規範。

「一起的意義」就是與孩子「一起」討論，才是孩子做得到的！不是「爸媽定的規矩」或是「孩子我行我素」。規範也需要跟隨孩子成長的腳步慢慢調整，孩子或許很難今天約好了，明天就能達成，因此也需要家長調整腳步，陪伴孩子一步步找到無法執行的原因、調整規範、重新約定，再次實行喔！

愛心捐款

▶ 勵友官網 捐款

定期定額捐款，幫助兒少好好長大



▶ LINE Pay 捐款

若需收據請主動電洽勵友中心



▶ 街口支付 捐款

愛心捐款 & 支持義賣



▶ Pi拍錢包 捐款

若需收據請填寫：收據抬頭、地址、電話



讓孩子看見他們生命的

101

電子發票 愛心碼

財團法人台北市基督教勵友中心 信用卡授權書

信用卡資料

持卡人姓名：_____

信用卡生日：_____年_____月_____日

持卡人身分證字號：_____

聯絡電話：(手機)_____ (室內) _____

發卡銀行：_____

信用卡卡號：_____

信用卡有效期限：_____月_____年(西元)

信用卡持卡人簽名：_____

(請與信用卡相同)

收據資料

電子收據

紙本收據-年度寄發 紙本收據-單次寄發

捐款收據抬頭：_____

電子郵件：_____

收據地址：_____

勵友365 (一般捐款)

讓愛 成為強大的力量(勸募字號：衛部教字第1111364582號)

我願意每月定期捐款，金額_____元整

收訖時間：_____年_____月至_____年_____月

我願意單次捐款_____元整

其他捐款方式

戶名：財團法人台北市基督教勵友中心

郵局劃撥帳號：0167-4097

銀行轉帳帳號：158-018-0006708-2

永豐銀行德惠分行，代碼807

(轉帳請來電或傳真告知：姓名、電話、收據地址，以開立奉獻收據。謝謝！)

* 捐款可依綜合所得稅申報辦法列舉扣除額，請妥善保存捐款收據。

捐款專線：(02)2594-2492，傳真專線：(02)2593-0988

我居然被同學票選為模範生！？

訪/新興兒少關懷據點 阿靖
採訪整理/企宣 琍茵

嘿！我是阿靖，要升國三了。最近有一件讓我超意外的事——我居然被同學選為「模範生」耶！我以前脾氣超不好的，動不動就生氣，還會對社工大吼大叫、亂丟東西，而且我特別喜歡在據點鬼吼鬼叫……。你說，這樣的我，怎麼可能被票選為「模範生」呢？

同學說，我是怪人

剛來「據點」的我，才小學二年級就創下輝煌的紀錄——因為生氣，我會自己跑出據點，讓社工衝出來追；或是把自己鎖在某個房間或教室，在裡面爆走。三、四年級的時候，同學因為我常常情緒失控而排擠我，到現在我都還記得他們看到別人就笑，看到我就臭臉的表情。我討厭被孤立，也不想成為同學口中的「怪人」，於是我主動找佑錡哥討論，我可以怎麼辦。

佑錡哥在我眼裡是個「超兇」的社工，一天到晚對著我碎碎念！然而，當我遇上困難，卻還是第一個想到他。為什麼？大概是我一直記得，在我抓狂把自己關起來的時候，佑錡哥不但沒有阻止我，或強迫我出來，事後還一直跟我說：「你可以找空間冷靜，但不能鎖門，因為我們會擔心你的安全。」

社工的碎念，變成拉住我的警鈴

在佑錡哥陪伴下，我開始練習同理對方的感受、練習處理事情時不被情緒牽著走、參加據點的「情緒管理」課，順便聽進一點佑錡哥的碎碎念。至於他到底念了什麼，我其實也講不明白……。哈！但在我生氣的時候，腦子裡總會浮現佑錡哥的聲音，彷彿在提醒我抓住失控的情緒。這些經歷，我稱之為——長大。



當然啦，我的「長大」也不是那麼一帆風順，我還是會和朋友吵架，但在僵持不下的時候，我會先退一步，避免因為一點小事，就和每天要見面的同學翻臉。或者，我會試著和對方「好好談談」，了解彼此的想法。有一次，有個同學覺得我不理他，懷疑我是不是討厭他，為此找我吵架。但實際上，我只是想多和不同的朋友一起玩而已。透過老師的協助，我理解到他的情緒來自於「失落感」。於是，我坦承與他分享我的想法，他理解後，我們就和好了。這件事也讓我領悟到「人際關係」最重要的是「溝通」，如果兩個人吵架了不說清楚，就很難繼續當好朋友了。

我會成長，也會做真實的自己

陪伴我長大的「據點」，是我放學後的樂園。每天下課後在這裡吃飯、滑手機、上課、聊天、玩鬧……，看似很平凡的生活，卻默默地改變了我。我不再爆脾氣，還在這裏交了許多不同年齡的朋友，在學校的人際關係變好了，甚至不可思議地成了模範生！說真的，即使是現在的我，看起來還是一點都不模範，老師還是會一直提醒我說：「你是模範生，不要再打來打去、鬼吼鬼叫……」嘖嘖，但我還是會堅持做自己的(笑)！而且，我最喜歡在據點鬼吼鬼叫了，暫時是不打算改掉的啦。我覺得喊社工就是要大聲嘛！不然他們沒聽到怎麼辦呢？嘿嘿！

最後，我想順便對佑錡哥喊話一下：「佑錡哥，別這麼古板啦！你不用那麼兇，我有在聽啦！」哈哈！

讓愛成為長大的力量

正向的生活習慣、情緒管理、人際相處……，這些看似平凡的能力，對多數「課後落單的孩子」而言，卻是從未被好好建立，卻不得不經歷的成長迷宮；既使經歷了一番跌跌撞撞、摔得疼入心骨，也未必能順利找到前進的方向。

「兒少據點」，透過社工與孩子建立的信賴，一點一滴將這些寶貴的成長經驗帶入孩子的生活，陪伴更多與阿靖處於相似困境的孩子同行，用星光點亮孩子前進的路，既使曾經絆跌，也能在愛中習得好好長大的力量！

捐款帳號：158-018-0006710-7

銀行代碼：807 (永豐銀行德惠分行)

戶名：財團法人台北市基督教勵友中心

勸募字號：衛部數字第1111364582號

轉帳請來電或傳真告知：姓名、電話、收據地址、以開立奉獻收據。



官網捐款



LINE PAY捐款

使用LINE PAY愛心捐款，若需收據，請主動來訊勵友中心官方LINE。



勵友的小餐館

讓我們看見上帝的恩典

讓我們聽見勵友兒少的故事

1 盒 \$ 350 (10包/盒)
3 盒 \$ 1,000
家庭號 \$ 1,600 (50入,散包裝)



訂購

LINE Pay

街口支付

限量

暖耶誕



耶加雪菲·小洋果子·雪人糖

同行



布朗尼 | 中深焙

捲心酥



甜蜜蜜 | 中深焙

暖羊羊



耶加雪菲 | 淺焙

勵友中心以「基督的愛」及「社工的專業」為核心價值，陪伴兒童及青少年成長
咖啡淨收入使用於勵友兒少關懷服務



贊助單位



DEC 2023 130

財團法人台北市基督教勵友中心

勵友簡訊

董事長 / 高正吉
發行人 / 莊焜明

法人登記證98證第852號38冊39頁822號 劃撥帳號：01674097
電話：(02)2594-2492 傳真：(02)2593-0988 地址：台北市中山區民族東路2號6樓
http://www.gfm.org.tw e-mail: gfm620303@gfm.org.tw



愛自己一小步
成長自己一大步