

輔導小字典---內在小孩 (inner child)

這是指每個人最核心的自我部分，是代表著心中最脆弱、需要被愛、接納和保護的部份，同時也是最具創意、最對他人信任和生生不息的自己。每個人在成長過程中，所經驗的事情都會對將來有著重要的影響；當孩童時代遭遇到傷害和壓制，這個最核心的自我就會被扭曲，並帶進成年階段，使人容易覺得恐懼、痛苦、哀傷或憤怒。有些輔導員會認為每當這些情緒正影響生活和人際關係時，正代表「內在小孩」向長大了的自己提出需要。輔導員一般會為受助者建造一個安全的氣氛，讓受助者學習和自己的「內在小孩」對話，使外在和內在的自己不斷整合，令受助人可以透過自我接納去將住日的傷口治癒。