

# 插角心園地--學生輔導經驗談:3月號

2017.3.27 學輔處



廖俞榕心理師開場溫暖地說著:「行為是結果,他往往反映了情緒及人際。」,當與會老師提出3個個案,老師們從個案發生的行為說起,其他也認識這個個案的老師們輪流分享跟這個孩子有關的事件,我們發現,原來行為背後是有脈絡、有故事的過程,那為什麼我們看不到故事?因為我們太想要快速判斷發生什麼事情,所以很多微小的訊息就這樣看不見了。所以下面故事話說從前,也點點紀錄了這次會談經過,伴著炭香甘蔗汁,我們放下急切,聽聽這些故事。

## 一、使用關係霸凌的孩子動機思考

### (一) 阿德勒心理學:四個行為目標

1. 獲得注意
2. 尋求權力
3. 尋求報復
4. 表現無能

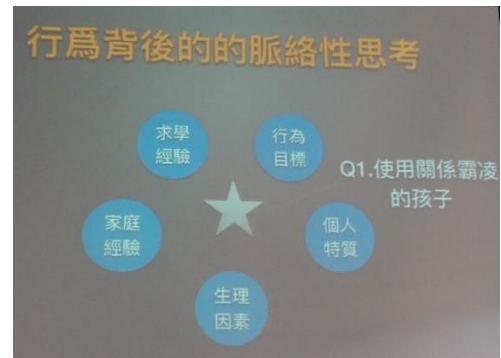
### (二) 如何解決班級內出現關係霸凌的危機:

#### 1. 從孩子個人介入

- (1) 給予那個孤單背影:責任組織與任務
- (2) 打散既有小組組織模式:例如座位用抽籤
- (3) 讓孩子肯定自己、超越自己:例如共讀書目

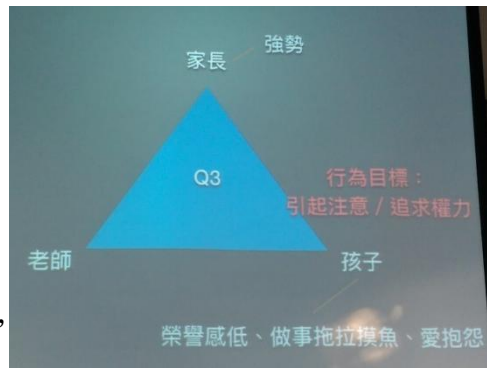
#### 2. 從同儕關係介入

- (1) 在尊重身體權的前提下,建議孩子擁抱10秒
- (2) 邀請孩子到樹下坐著談,降低高度,減低壓迫感,營造同理氣氛。
- (3) 練習換位思考,刺激同理心的引導技巧
  - A. 教師說明接下來發言順序:「誰說話都不插嘴」
  - B. 教師請衝突的彼此重複對方完整複述對方剛剛表達的內容
  - C. 下指令請學生思考自己口中複述的那些話,感覺對方當時在想什麼?情緒是什麼?
  - D. 詢問衝突的雙方是否有退一步的可能性
- (4) 教師需區分學生行為是否真得需要處理,或者只是情緒



宣洩，大人不用過度介入孩子可以處理的情緒，而要做的是聽他講完，引導他看到自己和別人。

3. **從班級出發**:共同討論議題(小天使制度)
  - (1) 進行討論:內化深刻、情緒宣洩、團體輔導
  - (2) 作業反思:誰幫助誰?誰幫助你?小日記?
4. **從家庭出發**:理解家裡孩子間的相處關係，找到孩子動機，為什麼要選邊站的理由
5. **『人生中糾結的三角關係』**:  
讓三方找出問題兇手的方法
  - (1) 自我覺察:為什麼煩?
  - (2) 理解需求與期待
  - (3) 理解當事人遇到的困難
  - (4) 表達理解對方的善意，並建立同盟關係  
舉例:「爸爸~我覺得你很想我們取得共識，……，你重視……，我重視……，所以我們都重視……，每個孩子起點不同」
  - (5) 在理解後明確表達自己不受尊重的感受，懇切但不爭奪地位。
  - (6) 釐清家長的期待。



## 二、「與家長建立同盟」:

- (一)從自我覺察開始
- (二)理解家長的需求與期待:理解家長的善意，並建立同盟關係，老師向家長表達不被尊重的感覺，讓家長理解孩子遇到的困難
- (三)理解孩子遇到的困難

## 三、暖心時間

- (一)家有兄弟姊妹:「**比較心**」是成長過程中難以跨越的一道牆，有人的地方就有能力差別，就有尋求「被寵愛、被重視的原始需求」，教育就是讓孩子脫離原始需求發現自己，讓孩子漸漸發現「我不孤單」、「我不用擔心不被喜愛」，因為「我是如此特別」，可以珍惜別人，也可以自信看重自己的特別，因此不用放大別人缺點、孤立他人以尋求同盟，這種「手足型的矛盾」是可以解套的，人可以在友善循環中，找到自己的位置。
- (二)**錯誤的人際策略是為了掩飾自己的不安全感**:老師的作用是「架一座橋」，給陷在情緒困擾的孩子有機會展現權力，因此責任明確且易達成的活動，讓孩子練習小群體關係，也讓孩子習慣群體的責任感，「責任感」是需要練習的，不是天生就有的習慣，品格的培養是從理解開始，不是從服從切

入。

(三) **人生中難解的三角關係**: 人終其一生常會遇到難解的三角習題, 例如「師、生、親」、「三人行」、「婆、媳、夫」... , 三方問題破裂的兇手常顯現於要「選邊站」的敏感時機, 這種三角習題的恐怖平衡在新生家長群體、或新的人際組織中特別明顯, 為什麼? 因為每個人都帶著意圖尋找對自己最有利的解釋, **人的本能會選擇遺忘, 選擇對自己有利的方向**; 但人的關係之所以會改善, 是因為發現訊息不再偏頗, 發現自己的聲音可以被看見, 因此才會放下圍牆, 從而建立同盟, 因此破解三角習題不是蓋起更多城牆, 而是讓更多城牆倒下, 要倒下城牆, 要先從那些膠著劑著手, 如果是 line 訊息結盟, 可能是大家沒有適合的溝通管道, 所以在 line 上表達立場, 並沒有完整溝通立場, 因此改變以口頭溝通取得共識; 而如果三角關係中的不安全感作祟, 那就建立制度, 讓事情有序可期, 參與其中的人發現它可以有管道表達, 力量就會被削弱, 同盟關係就可以建立。

四、延伸資源: 「諮商拼圖實務」

(<https://www.facebook.com/%E8%AB%AE%E5%95%86%E5%AF%A6%E5%8B%99%E6%8B%BC%E5%9C%96-555246344628229/?fref=ts>)

[山中小學堂-第一章]

昨天, 帶著愉快的心情, 開著我的小橘娜爬山~

難道是去當藤原拓榕嗎? 當然不是囉~ 其實是去帶講座賺奶粉錢!

山中的小學校空氣清新~ 主任還精心準備炭烤甘蔗汁, 真的是揪甘心~

今天的主题是『在關係中很霸道了孩子』, 在聽老師們分享輔導孩子的策略時, 忍不住分心想起了~ 忍者亂太郎~ (這時候如果發出會心一笑的, 應該是同年代的喔) 山中的孩子稀奇古怪, 歐不... 是活潑調皮才對! 這裡的老師就像是忍者, 每位都身懷絕技, 以下我就來整理一下大家的獨門功夫。

**第一招: 擁抱大法**

※適用對象: 關係時而親近時而有摩擦的孩子

※適用時機: 孩子來抱怨對方時

※功效: 回到感情初衷, 感受彼此善意。孩子總是愛說別人不是, 明明昨天還感情很好, 今天因為一點小爭執, 或覺得不被對方好好對待, 就開始鬥嘴。老師在了解事情緣由後, 讓孩子擁抱 1 分鐘, 兩人關係開始出現神奇的改變, 有了善意的對待, 關係開始暖化, 開始願意調整自己。

**第二招: 小暖男/女 立大功**

※適用對象與時機同上一招

※小撇步: 選擇善良且富有人際影響力的孩子

※功效: 小兵立大功, 為小團體關係帶入愛與關懷。

當幾位小朋友吵架時, 若其中有一位小暖男/女,

老師可以善用這位孩子的影響力, 進而能夠透過孩子的力量緩解關係衝



突。

### 第三招：你真的要老師出馬嗎？

話說忍者老師日理萬機，每天好多事情要處理，當孩子來告狀時，常會無法分身處理～

老師於是說『某某～你真的希望老師處理嗎？還是只是想要來跟老師發發牢騷一下？你好好想想喔～也想想老師真的幫你處理之後，可能發生什麼事喔？』

這招在於讓孩子能學習自己處理人際衝突，背後是相信孩子有能力處理的。



### Q3. 該如何提供家長諮詢？

- 理解家長遇到什麼困難？  
家長如何管教孩子？孩子的反應又是如何？  
家長的期待與孩子的能力是否有落差？  
準備好面對青春期的孩子了嗎？  
親子關係品質？
- 理解孩子遇到什麼困難？