

97年校園正向管教「個案輔導」類範例  
國中組特優

孩子，別怕！

臺北市立建成國民中學

柯麗萍、王聖美

鄭惠文、吳克振

謝宜廷、林以涵

## 壹、範例架構

- 一、名稱：孩子，別怕！
- 二、目標：運用正向管教策略，以藝術治療進入孩子內心世界；以自然療法克服孩子畏懼障礙；以家族治療重塑親人情懷；耐心陪伴等待，讓親師生攜手體驗愉快的人生。
- 三、對象：

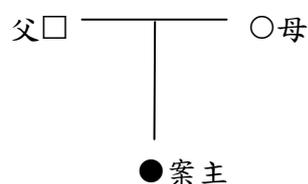
姓名：小晴(化名)

年齡：13歲

性別：女

年級：八年級

家庭圖及家庭背景資料：



父母在住家自組公司，兩人輪流陪伴孩子上學及生活照料。個案小學時期成績優良，學習情況正常，原本計就讀私立中學，但因孩子在新生訓練及暑期輔導時壓力太大、適應不良，因而轉學至本校。

- 四、問題類型：個案害羞、畏懼、寡言，緊張時會不停擦手、對自我要求完美、標準比較嚴格，常被想像的情境而裹足不前，對成績有強烈的焦慮，在私校受挫轉學後，考試壓力一直無法抒解，畏懼內縮，無法面對事情，不能正常入班上課。
  - (一) 對課業成績有強烈的焦慮，導致七年級每日入班節數不等，每天幾乎都由父母陪同在輔導室，持續將近一年。
  - (二) 每天個案都早早起床，但跨出大門上學的時間，是父母與孩子之間拉扯不斷的衝突點，準時上學是親子沉重課題，學用品都是父母代為整理準備的。
  - (三) 人際關係退縮，感覺孤單、渴望友誼卻又被動遲疑、害怕與人親近，拒絕同學的友好。

## 五、情境說明：

### (一) 個案心路歷程：

1. 個案在 96 年七月私校新生訓練，因學校眾多林林總總的規定，開始害怕國中生活。在八月第一次數學小考，考出生平最低分—40 分，造成心理嚴重創傷，開始拒絕上學。加上私校規定週三需上台抽背英文或經書，導致個案更加畏懼，拒

學情況加劇。私校極力輔導仍無法進班上課。父母無奈採用轉換學習環境，期盼改善拒學狀況。

2. 轉學第一天入班正常上課，但第二天因父母採用強硬手段，強拉到學校，孩子情緒失控，由輔導團隊安撫後，在父母陪伴與支持下，在輔導室熟悉環境、慢慢瞭解不一樣的校園生活。
3. 與父母達成共識，採用漸進方式，等待孩子做好準備再出發。從轉學第一週無法上課，第一個月一天只能上一至二節，陪伴到每天可上四到五節，甚至可以上完第八節課。
4. 八年級已進步到可以 8:30 到校上課，父母只需中午帶小狗來輔導室陪伴吃午餐、午睡及上下學接送即可。

#### (二) 家庭：

1. 家家有本難念的經，父母對孩子期望高，要求多，孩子亦不知如何表達與溝通。小學時與好友到國外遊學有心靈曾受創，在私校新生訓練適應不良時，未即時處理，盤根錯節的問題越積越多，絕望與無助最後壓垮孩子，演變成嚴重的拒學。
2. 個案已就診，父母仍疑慮不安，孩子無法按照醫囑服藥。

#### (三) 學校：

個案的困擾如同臺北市衛生局「96 年校園心情溫度計 (BSRS) 普測評估總報告」，壓力前三名為成績、時間安排與人際相處，生活似乎只有學習，沒辦法作自己想做的事；對衝突的反應是對事情沒有反應、不想說話、做事沒耐心。因此在傾聽、同理之餘，帶領孩子踏出情緒管理、提升自我概念、增進溝通技巧、激發解決問題的能力，是孩子克服拒學之後仍須努力的課題。

### 六、採行策略：

- (一) 藝術治療：以隱喻手法，提供安全距離，創造安全空間。透過塗鴉來表達自我內在，提升個案的因應技巧，協助當事人渡過現有的混亂，找回自我主控能力。
- (二) 完形治療：讓以前創傷事件完整落幕，降低心理壓力。
- (三) 理情行為療法：訓練自信、溝通、人際交往技巧。
- (四) 自然治療：引進台灣狗醫師協會寵物治療及園藝治療，協助學生學校適應及情緒輔導，也為父母增能。
- (五) 情境教育：輔導室光點走廊營造開放式的談話區、閱讀區、塗鴉區、寵物區，形塑開放溫馨和諧氛圍，提供個案休憩、再出發的空間。



憨厚可愛的阿壯



溫馨舒適的光點走廊



自由自在的魚



生意盎然的茼蒿寶寶



無憂無慮的阿飛



溫馨舒適的光點走廊



都市中的桃花源

- (六) 家族治療：人的改變歷程是一連串學習成長的過程。透過家族治療—成長取向的心理歷程，學習關心自我成長與潛能開發；深入家庭內在世界，而將自身的內在動力作為治療的媒介，引領轉化，家庭重塑。

## 七、進行流程

- (一) 召開個案研討會議、個案需求討論會、訓輔諮詢小組等會議，討論個案的安置與相關問題處理，提供相關輔導知能諮詢與服務。
- (二) 辦理教師輔導知能研習，邀請心理諮商實務工作者講授青少年憂鬱情緒，提升拒學處遇的知能。
- (三) 導師班級經營形塑一個多元接納的學習情境，沒有「標籤化」，讓同學們學習關懷弱勢。細心安排「小天使」隨時伸出援手、給予協助與信心，期盼藉由友誼的力量，帶領受傷的她飛過絕望。
- (四) 從餵食、照料初生的太陽鳥到成鳥過程，體驗生命的喜悅與希望，也學習愛與關懷。
- (五) 引進台灣狗醫師協會寵物治療，引起上學動機，營造有安全感的環境，加快學校適應。協助飼養流浪犬，提供接觸、關心、親近互動的機會。消除不安、憤怒、沮喪抑鬱的情緒。製造安全感、親密感，增加他人和自己積極的期許。
- (六) 導師致力營造友善接納氣氛，給予自主學習的空間，加強與各科教師聯繫、溝通，實施彈性化作業及評量。對於出缺席部分請假部分，更給予家長與孩子更多體諒與方便，兼顧情理法。
- (七) 輔導志工利用午休關懷陪伴，風華再現退休老師透過玩偶、說故事、繪本進行輔導，輔導團隊全程陪伴、相互支援。
- (八) 志工隊及家長會動員熱誠伙伴，提供家長有效支持與陪伴。

- (九) Ann Frank 曾說：「對於那些害怕、寂寞或不快樂的人來說，最好的藥方就是走到戶外」，因此建議父母安排假日戶外活動，多接觸大自然，在大自然簡單純樸的美麗中，尋回單純的喜悅。學校也安排輔導志工群帶領家長及孩子一起參加社子島單車之旅、參觀生態有機農場、體驗儉樸生活。
- (十) Robert Steffen 曾說：「大地擁有非常強烈的治療力量」，鼓勵家長加入學校綠手指義工，透過園藝治療，緩和父母緊張的情緒與挫折並在志工隊互動中得到支持與安慰。
- (十一)「小黑與阿飛的故事」：為個案養隻寵物小鳥，給予個案照顧的責任，由嗷嗷待哺至生病就醫，而至與老鳥阿飛共居一室，一路走來，教導個案對小黑的照顧延伸至體會親師對她的呵護與期待。

#### 八、所需資源

- (一) 社工師：進行家訪，與個案及父母晤談，整合資源提供協助。
- (二) 精神科醫師：運用教育局精神科醫師駐診服務，申請校園精神醫療服務，透過醫師評估與建議，安排心理諮商或家庭晤談。
- (三) 諮商心理師：鼓勵個案父母參加諮商心理門診晤談，每週一次，個案與家長均持續配合。
- (四) 志工團隊：利用中午陪伴個案，進行心靈溝通。
- (五) 社會資源：台灣狗醫師協會提供愛與關懷的服務。
- (六) 班級動力：導師營造包容接納的班級氣氛，編織愛的網絡。
- (七) 天使群：熱情開朗、積極主動的小天使，展開雙臂，隨時擁抱歡迎、遇到困難，即時伸出援手、協助照顧。

#### 九、效益評估

孩子在成長過程中，常覺得自己所提出的種種期望、想法、欲望及需求，總是難以獲得父母的認可或同意，漸漸就會認為自己說了也是白說，內心會變得封閉，覺得自己很孤單，因而顯得憂鬱和寂寞。然而，我們透過魚、小鳥、小狗等寵物的媒介，得以慢慢被她接受，不管是小魚的生小魚、小鳥的成家、小狗的貼心，從初始的無聲勝有聲，靜靜地、慢慢地，一起觀察、一次又一次的互動，她對學校的恐懼逐漸消失，在塗鴉中偶而也可以透露心事，臉上也羞怯地綻放出笑容與光彩，我們知道，她走出了象牙塔。

個案父母對孩子的愛無與倫比，從自我改變做起，積極參加學校及校外各類親職教育講座及家族治療課程，由學習中體驗對待孩子之道，沒有排斥、沒有自卑、更沒有畏懼，協助了我們將孩子建立起信心與希望。

這些日子下來，孩子的進步、家長的感恩、師長的欣悅，就在孩子主動的一句「老師好！」，我們真的好感動，因為，一切的辛勞已幻化為無形了！這種深刻的體會實非筆墨所能形容！

## 貳、 延伸學習

### 一、學習合理的耍賴：

看到個案害羞、孤單、敏感、焦慮的心，時時在矛盾與質疑中掙扎，內心萬分不捨。她原本認真又聽話，但因過度擔心自己是否表現優良再加上自信心不足，對人信任不夠，無形的壓力無法抒解。心理師允許孩子可以有合理的耍賴。

### 二、慷慨的浪費時間：

親子每天撥出固定時間和寵物散步與互動，每週玩到 HIGH 翻天一次，放掉「必須」、「應該」、「能夠」、「想要」的事，讓生命指針重回定位以獲得真正的快樂。

### 三、建立信心、鍛鍊挫折容忍力：

不再要求不斷進步，以免事情一多、困難一來、期望一高，弱小的心靈再度擊垮。教導如何充滿勇氣，勇於嘗試，如何擁有較高的挫折容忍力是很重要的。

### 四、父母從改變自己做起：

衡量孩子的能力，對孩子不要有不當的期望；信任孩子，呈現正面的態度給孩子；尊重孩子的天生特質、接納孩子原來的面貌；讚美與鼓勵並用。

### 五、慢慢走拔得頭籌

個案在七年級時雖入班時間不定，上課節數不多，但在家主動自學能力強，學業總在班上前3名，由於父母、及本身自我要求高，常無形中產生壓力，父母的焦慮感也影響了孩子，導致個案入班就學穩定度起起伏伏，因此學習放慢步調、踏穩腳步，漸漸達到最適合個案的目標，體驗學習的踏實感與成就感。

## 參、 回饋與建議

「有計畫不茫，有方向不盲」，建成輔導團隊在校長的帶領下，「以愛心引領迷航生命、以耐心推動輔導內涵，以熱心重啟家庭功能，用誠意活絡資源的整合、用善意凝聚前進的能量。」動員教職員工、退休老師及家長義工，投入輔導行列；調整教學與評量，提供適性課程需求與個別指導，更利用輔導活動課，安排抒壓課程，並舉辦抒壓小團體；積極整合各種社會資源，如精神科醫師、諮商心理師、社工師的力量來撫慰不安的心靈，真誠對待家長，與家長共同學習、成長，努力耕耘友善校園，發揮創意豐富人生。我們一直努力：

- 一、增加孩子成功的經驗，當孩子生命中的貴人。
- 二、以自在的態度，帶領孩子迎向陽光。
- 三、以平凡心作平凡事，讓孩子綻放生命熱力。

#### 肆、 心路手札

我們秉持著「愛的教育、心的服務」的理念，持續肯定孩子、激勵孩子，把每一個孩子帶起來！因為唯有愛與關懷、慈悲與堅持的胸懷，才能克服一切的障礙。我們堅持手上有行善的力量，不可推辭！每個孩子都是父母的寶貝，也是老師的璞玉，我們希望每個孩子都是陽光、都是健康的，而教育是一條有情路，有歡笑、有挫折、有淚水、有成功，讓我們一同以教育的真愛及永不放棄的信念，來帶領孩子們穿越迷幻森林，迎向璀璨的亮麗人生！

#### 伍、 參考資料

- 一、大自然導師：陳志雄、鍾慧元譯 心理出版社有限公司，1998。
- 二、慢慢走拔得頭籌：吳信如譯 知識流出版股份有限公司，2006。
- 三、衛生局「96年校園心情溫度計（BSRS）普測評估總報告」。
- 四、我是EQ高手：楊俐容著 心靈工坊文化事業股份有限公司，2007。