

班級輔導常見主題

豐原國中 專任輔導教師許哲修整理

一、人際關係議題：(霸凌、造謠流言、排擠、衝突)

二、自我傷害/自殺事件

1.目睹同學自我傷害/自殺事件之後班級輔導

2.(未目睹)自殺未遂事件之後班級輔導

3.(未目睹)自殺身亡事件之後班級輔導

三、性別平等

身體界限(班上男女同學摸來摸去或在有公開場合的親密動作)、性騷擾

四、師生衝突

1.學生對導師的管教或班級經營不滿 揚言換導師

2.學生對某一任課老師的教學風格不滿 揚言換科任老師

五、班上有一精神疾病(憂鬱症、躁鬱症、精神分裂症)同學，其他同學不知道如何與他互動

六、班上有一特殊生(過動、亞斯伯格症)同學，其他同學都不喜歡和他互動

七、班上有吸毒學生

班級輔導的架構

豐原國中 專任輔導教師許哲修設計

一、開場

輔導老師自我介紹、說明本堂課的來意與目的、表示對學生的關心

二、還原現場

邀請學生分享在(事件)之中,看到什麼?聽到什麼?有什麼反應?有什麼感覺?
輔導老師廣泛性的搜集班上同學的意見與感受,並做同理、一般化、正常化,最後做一個小統整

三、設身處地

輔導老師說明在(事件)之中的(另一方)可能的處境與心情感受,引導學生思考如果是他的話,可能會有什麼感受,幫助學生練習同理他人的處境

※注意在過程中,輔導老師要對班上其他學生表示關心,不要讓班上學生認為輔導老師是站在個案那一方幫個案說話

四、討論因應方式+機會教育+重新框架

- 1.輔導老師引導學生討論(事件)的後續解決方式或因應方式可能有哪些,鼓勵學生腦力激盪思考各種方法,老師協助學生討論各種方法的可行性,發展行動計畫
- 2.輔導老師可以機會教育,提供各種跟(事件)有關之心理衛生資訊,澄清學生的迷思【例如精神疾病的學生可協助去污名化】
- 3.必要時,輔導老師可以對(事件)做一個重新框架,幫助學生思考該(事件)的正向觀點【例如特殊生的班級可以協助其他班上學生思考特殊生的一體兩面特質】

五、回饋

輔導老師發給學生每人一張白紙,請學生在紙上寫下這堂班級輔導課的學習或者分享自己的感覺(上課過程的感覺、事件帶給自己的感覺、很難公開說出口的感覺),並說明老師之後會從同學的個別回饋關心大家的狀況,如果有個別需要,也可以再找輔導老師談。

六、統整結束

輔導老師統整今天這堂課提過的重點與學習,盡量以列點有明確標題來跟學生說明做結束,並視事件之性質提醒保密的重要性。

班級輔導流程範例

豐原國中 專任輔導教師許哲修設計
臺中市教育局學生輔導諮商中心林怡君輔導員修訂

案例說明：

小陳為國一女同學，因在班上人際關係不佳，常常心情低落，有時候會和班上同學借用美工刀割腕，導致班上同學不知道如何與小陳相處，也不敢靠近她。後來又發生小陳的父親對小陳家暴，小陳被緊急安置，班上同學不知道小陳去哪裡了，安置了一段時間之後，小陳的家庭危機已經改善，打算從安置處所返回校園讀書。專輔老師在小陳返回班上之前入班針對小陳先前的自我傷害事件及後續人際相處問題進行輔導，班級輔導的流程與內容如下。(案例資料經過改寫，如有雷同，純屬巧合)

一、開場白

輔導教師自我介紹，接著寒暄一下，詢問同學「猜猜看我為什麼會出現在這裡？」，如果有人猜對了，表示肯定，也可以簡單問一下是怎麼猜的。

二、開門見山：說明今天來班上的目的

- 1.小陳先前因為家裡碰到一些事，所以暫時到另外一個機構先冷靜一段時間處理她的情緒。**(不用講得太清楚，若有同學追問細節，表明這是別人的隱私請尊重，如果真的好好奇想關心她可以自己問她，如果是個人八卦好奇沒有要關心她就不用多問了)**
- 2.說明小陳預計會在下週一會回到班上，老師知道先前她在班上時，大家都相處得不太愉快，甚至很不喜歡她(教師對全班學生同理)，今天來的目的最重要是和你們討論她回來之後和她相處的方法，希望可以幫助你們。

三、人際教戰守策

明哲保身策略(守)

四個人際關係的原則(面對不喜歡的人的時候)【強調這些原則不只是針對小陳，也適用平常人際關係的情境】：三不一有(不主動、不評價、不回應、有委屈要講)

- 1.**不主動**：不喜歡她沒關係，但不主動招惹她(做一些挑釁她的行為)。
- 2.**不評價**：不要取綽號或指桑罵槐。
- 3.**不回應**：如果她來主動招惹你或暗地搞些小動作，可以選擇不回應/不要理她，你不理她久了她就自討沒趣，你越有反應有可能對方就越喜歡挑戰你的極

限。

4. **有委屈要講**：有時候你可能沒做什麼，也會被他指控，這時候請把你的委屈通知輔導室。如果和她互動過程中有任何不舒服，可以到輔導室和老師討論，不要悶在心裡，輔導室是各位同學可以找的資源，不是只有她一個人的。教師針對上述原則逐一說明，每說明完一項就停下來問同學有什麼問題或者執行上有什麼困難，一起討論解決方法。上述四項原則講完後，教師要幫學生再回憶複習一下，也可以請班上同學補充是否有其他要注意的。

攻其不備策略(攻)

教師說明如果班上同學有人沒有這麼討厭她或者之前跟她相處得還不錯的，在她回來之後可嘗試和她互動，互動的方式例如：

1. 下課休息時間找她聊聊天，分享先前她不在的時候學校裡發生過哪些事。
2. 盡量跟她聊**開心、快樂、正面**的話題，例如哪個老師曾經說過很搞笑的話或同學發生搞笑的事情、或者最近時下流行的話題。若小陳會對你提到自己心情不快樂，告訴她這些讓你心情不快樂的事情你可以跟輔導老師講，並問她「現在做什麼事情可以让你心情好起來？」幫助她轉移注意力不要一直想不好的事情。**可以轉移注意力的事情例如：聊開心的事、做勞動性的工作、暫時離開讓自己心情不好的場景、深呼吸。**
3. 若小陳跟你提要告訴你一個秘密，要你不能告訴別人，如果你告訴別人她從此以後就不信任你，請你告訴她：「你不用告訴我，但是你可以把你的秘密告訴輔導老師讓輔導老師知道。」
4. 不要借錢給她、不要借美工刀給她、不要吃或喝她帶來的任何東西，委婉地拒絕表示你不方便、你沒有這個習慣。

四、工作任務交代

1. 在班上找三個危機小助手，如果之後小陳在班上或校內其他地方發生特別狀況，請這三位同學去分別通知**導師、學務處、輔導室**(要選反應快、跑得快的)。
2. 詢問班上同學平常是否有帶美工刀等銳利物品，如果當天有課程需要帶這些東西，請早上到校之後交給導師統一保管。若之後小陳要跟你借可能有傷害性的東西，請你說你不方便借(想好拒絕的理由)【教師針對此情境可簡單和同學演練】。
3. 班上同學若有人在今天之後出現霸凌小陳的舉動，經查證後屬實，學務處一樣依照規定進行懲處。若小陳回校之後出現霸凌各位同學的舉動，經查證屬實，她也一樣依規定懲處。
4. **保密原則**：提醒同學今天班級輔導內容不需要跟小陳提，只要現場老師和班上同學知道就好。

備註：以上班級輔導流程可視各校狀況及危機事件類型不同而有彈性的調整，並不一定要按照上述的流程。若有疑問可來信 mirrorhsu@gmail.com 許哲修老師討論。