

淺談主題繪本於團體輔導實務工作中之運用～ 以國小中年級情緒成長團體為例

楊美珍

(國立嘉義大學家庭教育與諮商研究所研究生)

壹、前言

去年底接受研究所同學的邀約，一起參與某國小團體輔導工作。從11月至12月初計五次的團體輔導活動，於每週四中午12：30-14：30假該校團體諮商室進行，活動對象為國小中年級學生計12位。

對兩位領導人而言，此次活動有別於以往的經驗，僅進行五次的團體，對象為專注力與傾聽能力均較弱的國小中年級學生，如何設計有效的團體輔導方案實是一大挑戰。國內團體輔導多屬於國中以上之青少年或成人階段實施，單獨針對小學學生而設計的團體輔導方案僅有少數的相關研究。然而從教育功能之預防性角度而言，輔導與諮商工作，實應從兒童階段做起。因此，在參閱相關資料並與學校老師討論後，決定以兒童明顯共同的情緒問題為主題，選擇合適的繪本為素材進行本次的團體輔導活動。

本文僅以團體的實施過程為例，淺談主題繪本於團體輔導實務工作中的運用，並進行領導者自我反思與策略，希望藉由本次的實務經驗分享，為未來帶領中年級輔導團體實務工作者之參考。

貳、團體輔導的實施過程

團體輔導(group guidance)是指運用團體的情境，設計活動內容或課程，預防個體在各發展階段中，碰到各類問題所引發的一般性困擾。因為一般兒童發展階段中共有的情緒可透過團體輔導進行情感教育，而有特殊困難的兒童則宜進行個別諮商或團體諮商。

因此筆者從學生背景資料蒐集，選擇合適之主題繪本，設計相關活動內容，藉以提升學生團體適應能力，協助孩子控制情緒，建立自信並能彼此分享合作，最後由團體紀錄與團體單元回饋單做簡易的效益評估。

一、學生背景資料蒐集與選材

透過輔導室提供的學生生活狀況說明，12位學生分別有下列行為：

學習不專心、無法完成作業；大聲說話干擾教學；喜歡掐人脖子、打人；愛捉弄人、取笑他人；情緒化、自我中心；常因小事和人爭吵、易怒、摔東西；常做不安全的事而受傷、用尖物刮桌面；故意吐口水在湯裡、好動、不知如何與人相處，講話不會修飾，不懂得忍讓等。單親家庭者有三位，其中一位為家

暴目睹兒童，因家庭生活欠缺規律，與手足間的溝通，有肢體衝突之虞。

筆者歸納其情緒問題包括容易生氣、焦慮、妒忌、沮喪、過度敏感、低自信，而出現低成就、好動、欺凌弱小與各種粗野的言行舉止等。因此，擇選以下三本適合情緒主題之繪本：

1.《菲菲生氣了—非常、非常的生氣》（卞莫莉圖文，李坤珊譯/三之三文化出版）：本書訴說手足之間的爭吵，以火紅色的圖生動地表達菲菲生氣的樣子，跑累、哭累了的菲菲獨處冷靜後，聽到鳥叫聲，看看遠方的流水和浪花，感覺這個廣大的世界安慰了她，平穩情緒後再回家，與家人高興地吃晚餐，便不再生氣了。

2.《波利，你在哪裡？布里姬特·溫尼格文 伊芙·塔列特圖，李紫蓉譯/台灣麥克年出版》：波利被家人們冤枉打破碗，而媽媽也沒分辨真相就處罰了他。波利覺得爸媽不疼愛自己，就在晚上偷偷離家出走，當真相大白並找到波利的時候，媽媽向波利道歉並請求原諒。

3.《糟糕的一天/派翠西亞賴利吉輔文、蘇珊娜內蒂圖，漢聲出版》：貼切地描繪出志成在學校的種種倒楣事件，真是糟糕的一天。然而，班導師的便條「你今天老是出錯，我也很難過。」讓志成跌到谷底的心情開朗起來，相信明天會更好。

二、主要活動內容

第一次：藉由各種活動營造團體氣氛，拉近成員距離，並遵守團體保密公約。活動包括「Bin、Ben、Bon」、

「名字蹲」、訂定「團體契約」、「尊重、溝通加負責，我是EQ小高手。」團體通關密語練習、蒐集情緒色卡（練習用顏色表達自己當天的情緒）。

第二次：確認自己的感覺，並學習如何處理生氣的情緒。活動包括「隨機報數」、「一週氣象報告」、《菲菲生氣了—非常、非常的生氣》繪本導讀、故事討論、憤怒的真相—填寫情緒學習單、尋找情緒出口（每人挑選一個蛤蜊殼，找尋粗糙石塊，將硬貝殼磨出兩個洞，並練習吹出聲音。）

第三次：確認自己的感覺，並學習如何處理被冤枉的情緒。活動包括「兩旁蹲」、默契大考驗(閉眼報數)、《波利，你在哪裡？》繪本導讀、故事討論（承認錯誤的勇氣）、角色扮演（學會原諒別人）、被冤枉的感覺—填寫情緒學習單。

第四次：確認自己的感覺，學習如何彌補所闖的禍，且從中獲得一些啟示與體會。活動包括「魔數7」、《糟糕的一天》繪本導讀、故事討論、回想自己最糟糕的一天、遇到倒楣或挫折時該怎麼辦—填寫情緒學習單、手繪四頁書構思，展現創意技巧。

第五次：認識各種不同的情緒，學習處理情緒的適當方法。活動包括「大賣場購物」、完成以「情緒」為故事主題的彩繪書、分享自己的故事。給每位成員神奇的讚美卡（利用視覺效果將讚美字拉長列印，同學需將紙張與眼睛平視方能看出是何字），頒發獎品及互道珍重再見。

三、效益評估

因考量中年級的表達及書寫能力有限，設計「單元回饋問卷」時，以簡單易填寫為主。參考成員每次的回饋問卷與兩位領導者的團體紀錄，評估輔導效果，以作為下次活動進行的改進參考，同時讓輔導室了解學生參與的狀況。而同學亦能從中表達於團體中的感受與期許。

團體利用午睡時間進行，對有午睡習慣的同學影響較大，而多數同學則精力旺盛。幾次因某位同學的干擾而影響團體氣氛，中斷活動的進行，得花較長時間延續學習情境，學習效果較差。對自己的表現評分比對全體的表現評分高，並具體建議同學不要亂大叫和丟東西、聽老師的話、乖一點讓團體氣氛更好等。對老師的建議則有拿金色小卡、加多一點遊戲等。印象最深刻的活動是玩遊戲、黑色金色牌、聽故事、玩拼圖、寫文件、拿獎品、吃點心，少數人則為不知道或無意見。

多數孩子都喜歡欣賞精采的繪本故事，由老師說逐漸轉由孩子朗讀、提問故事中之情境後，每位同學都能發表自己的看法。學習單與小書製作除進一步了解孩子的想法外，更看到孩子對自我行為的檢討與改進。少數同學口出三字經或使用暴力的次數雖減少，但仍持續出現。有可能來自於家庭的威權式管教、或是校園的被霸凌經驗，及廣受媒體的影響。本次團體期程較短，學生差異性大，效果亦有限，建議八至十二週為宜，方能凝聚團體共識與默契，達到團體輔導效果。

參、領導者自我反思與策略

團體中僅1位女生，其餘11位為男生，每一位同學均有某些情緒上或行為上的特殊狀況，所以玩起遊戲來較易有衝突產生。但已預先做好準備，例如請同學當老師的小幫手，可免除等待時間的打鬧。引導學生自己訂定團體契約並共同遵守（不打架），鼓勵孩子用色卡來表示情緒，延緩立即出手傷人的行為。同學較以自我為中心，老師需隨時提醒與引導才能進入團體活動。

以繪本為媒介，學生接受度高，較願意分享自己的想法與感受。透過學習單想一想生氣或被冤枉的真正原因是什麼？學習表達自己的情緒，並思考如何管理情緒與可以尋求協助的管道。多數同學均能順利完成學習單，而內化為具體行為仍是有待努力的目標。

巧思設計讚美卡，連平常很皮的同學均能完成繪本手工書，並與老師分享繪本內容後，最先得知讚美卡的解讀方式。幾個專注力較不足的同學，該堂課也表現很棒，而能專心參與活動。讚美卡讓每位同學覺知自己良好的一面，同時也感受老師對同學賞識的部分，這是一群需持續被關愛的孩子。

每個孩子都有其個性，雖然在團體中會有些衝突與紛爭，但不失為人際相處的機會教育。如何避免使用爆發與壓抑來處理生氣，而能改以肌肉運動、語言化或昇華活動來抒發生氣的情緒，是未來情緒成長團體可行的方向。小書製作、討論活動、體驗活動、角色扮演、戲劇活動等可為主題繪本之延伸活動，不僅在兒童情緒輔導，在人際互動上也有其發揮的空間。