

從焦點解決學派來看班級經營

日期：103.03.06

時間：9:00~16:00

講師：許惠雅諮商心理師

- 講師介紹

曾任

中國文化大學學生諮商中心諮商心理師

現任：

芥菜種會愛心育幼院兼任心理師

基隆市學生輔導諮商中心兼任心理師

平溪國中兼任心理師

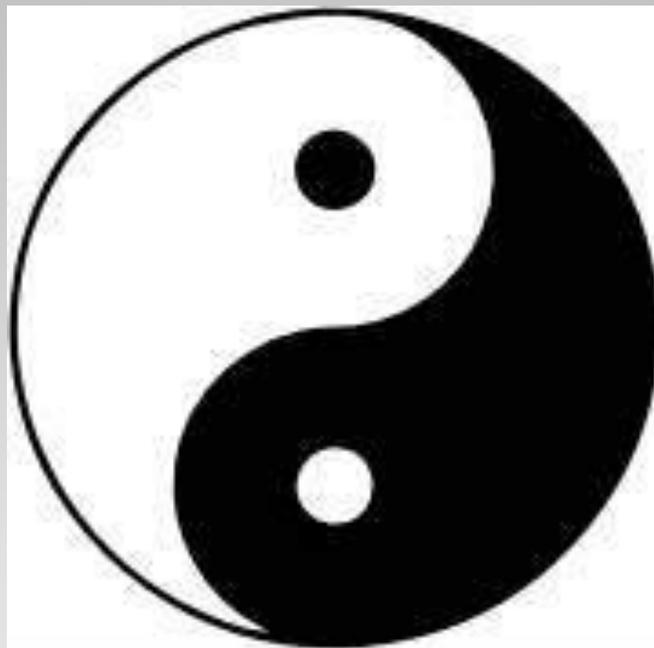
犯罪被害人保護協會板橋分會兼任心理師

淡江大學、真理大學、國立台北教育大學、

華人心理治療發展基金會兼任心理師

.....

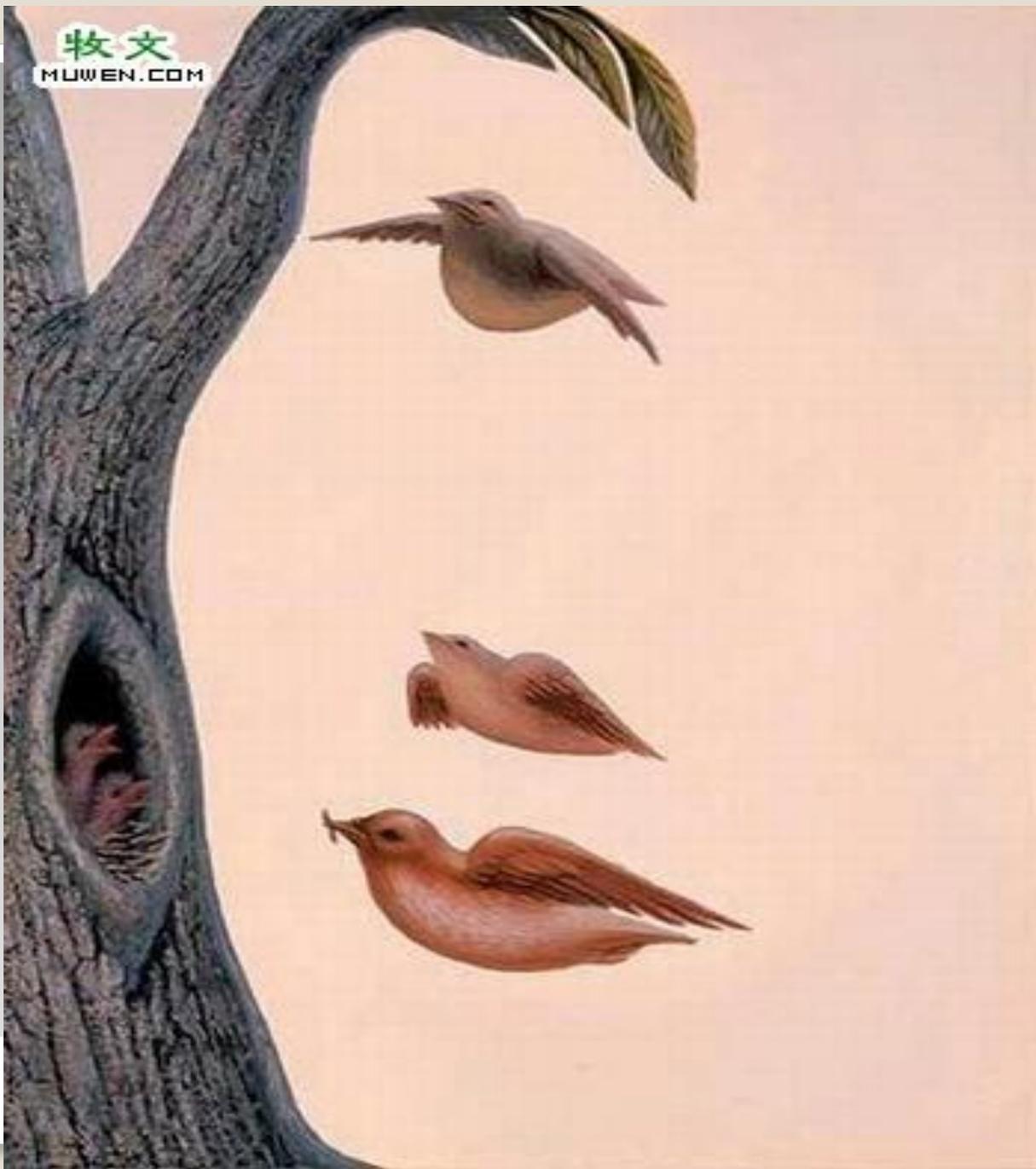
- 與焦點解決的相遇

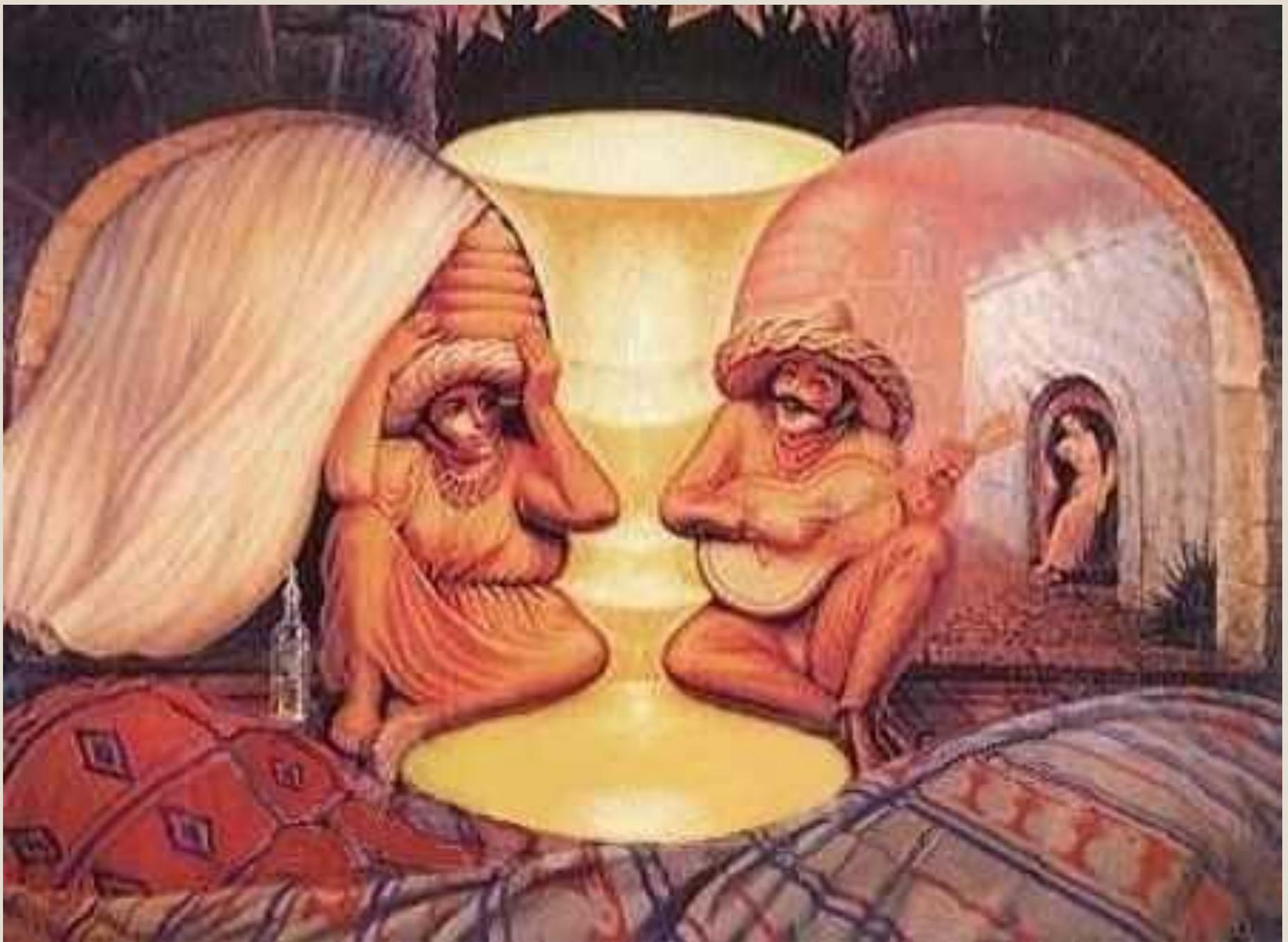


- 許惠雅 (2008) 。焦點解決團體對大學生負向完美主義之效果研究 (未出版之碩士論文) 。

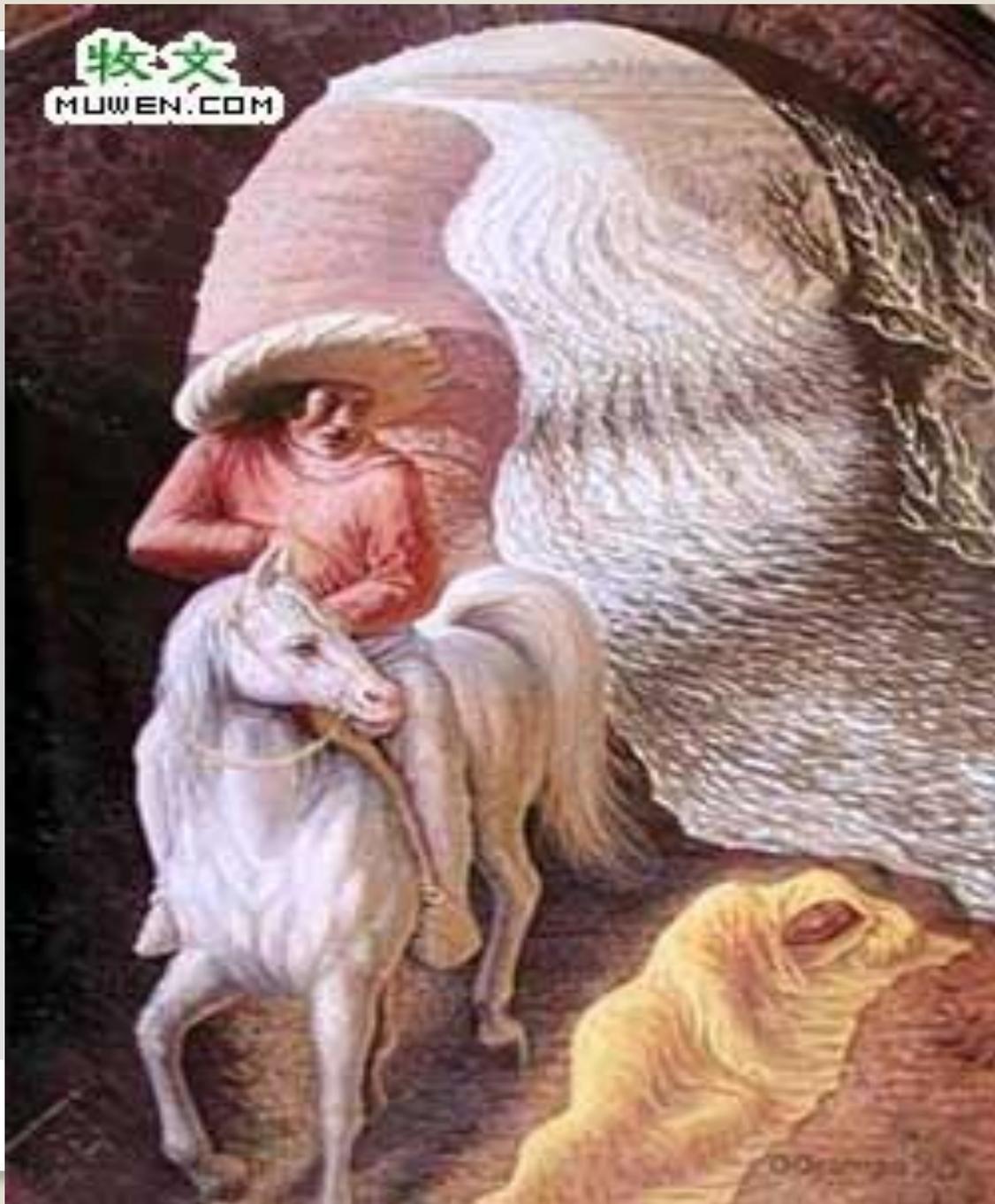
為何焦點解決學派的觀點適合青少年

- 青少年傾向用「自己的方式」來解決事情。
- 發展任務中嘗試著獨立與分化，探索著-自己是誰？相信著什麼？以及能夠創造什麼樣的未來。
- 透過正向的鼓勵，協助青少年以積極、聚焦的態度執行預計要完成的事。





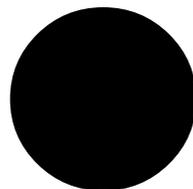
牧文
MUWEN.COM







你看到什麼？



面對自己或別人時，

你會先看到黑色的

還是白色的部份？

你的感覺是什麼？

問題不是問題，面對問題的
態度才是問題。

如果把思考的焦點放在問題
上，只會得到更多的問題。

小練習：問題取向 VS. 解決取向

A 詢問B

- 最近有什麼樣的問題困擾著你?(什麼是你最近在學校遭遇過最挫折的問題?)
- 這個問題是什麼時候發生的?
- 什麼原因造成這個問題發生?
- 這個問題持續多久了?
- 這個問題對你的生活產生什麼影響，讓你覺得不舒服?
- 什麼時候你會覺得這個問題最嚴重?
- 你是怎樣處理這個問題的?

請老師們停留一會兒~~
留意此刻心中的感受

請A再一次詢問B

- 什麼是你目前生活中(學校中)最想做，或最希望改變的事？
- 達到什麼樣的目標你就會知道妳已經完成或做到了？
- 當你得到你想要的，你的生活會有何變化呢？
- 你曾經往這目標採取的行動是什麼？何時呢？縱使只有一小步的改變也可以。
- 你怎麼做到的呢？
- 什麼時候這個問題比較不嚴重？

- 當時你做了什麼，讓問題看起來比較不嚴重？
- 真是太好了，請問你是怎麼辦到的？
- 哪些資源和方式是有用的？
- 另外我想再請問你一個問題，如果有一天(停頓約3秒)，你不再被這個問題所困擾(停頓約3秒)，那會是什麼樣的狀況？

請老師們停留一會兒~~
留意此刻心中的感受

- 角色互換，重複剛才的問話。
- 如果你是受助者，1和2的問話給你什麼樣不同的感覺？

SFBT基本假設與原則

- 凡事均有正反兩面，聚焦於正面思考，朝解決方向邁進。
- 改變隨時在發生，沒有一件事情永遠都相同，偶然的例外常是最佳解答。
- 合作是必然會發生的。
- 當事者是自己問題的專家，有資源和能力去解決他們的問題。
- 小改變是有用的，一次一小步，是邁向大改變的前兆。
- 只看問題是很難解決問題的。
- 沒有絕對正確而完美的解決方法，有許多方法都有可能解決問題。

階段一：正向開始 / 問題抱怨架構

- 首要任務是關係的建立與維繫:合適的、合作的。
- 詢問學生的相關資料，例如興趣、優點、過去的成就等，找尋正向資源作為問題解決的基礎。
- 考量類型：來訪者/抱怨者/消費者
- 問話的技巧：何時、何地、是什麼、與誰有關、如何，而不問為什麼。

重新再框架(reframing)的技巧

對於來談者所描述的事件，能夠給予重新詮釋，賦予新的正向意義，或是特別強調及反應其中正向的價值，則可以鬆綁求助者原本固著、無助的心情或想法。

例子一：

學生抱怨老師常常嘮叨。

重新再框架

→ 老師對於學生一直是很關心的

媽媽總是嫌兒子做事動作太慢。

重新再框架

→ 兒子做事較謹慎、細心。

例子二：

重新再框架

專制獨斷



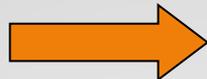
堅持、有主見

大而化之



不拘小節

隨便



隨性

吹毛求疵



求好心切

愛哭



情感豐富

懦弱



性情溫和

不求上進



安於現狀

重新再框架

懶散



?

固執



?

髒亂



?

愛他的誠懇篤實,就不要嫌他笨拙無趣;
愛她的活潑外向,就不要嫌她輕佻浮誇;
愛他的溫柔體貼,就不要嫌他懦弱無能;
愛她的靦腆矜持,就不要嫌她小家碧玉;
愛他的乾脆俐落,就不要嫌他粗枝大葉;
愛她的犧牲奉獻,就不要嫌她愚昧落伍;
愛他的精明幹練,就不要嫌他氣燄高張;
愛她的單純可愛,就不要嫌她未經世事。

reframing的練習：

- ◆ 家長向你說：「我的小孩**非常的叛逆**，有時候怎麼說都沒有用.....」
- ◆ 課任老師向你抱怨：「小明每次上課時，**發言都不舉手**。」
- ◆ 家長向你抱怨：「小許**太被動了**，常常都要督促他做功課，一不看好，功課就會忘了寫。」
- ◆ 課任老師向你抱怨：「小李每次上課時，**都會帶頭起鬨**，嚴重影響秩序。」

reframing的練習：

有一位7年級的導師跟你訴說他們班上有一位學生成績不怎麼樣，還常常會跟別人打架。除了跟班上同學打以外，若聽到別人說他們班的壞話，絕對不放過他，即使對方長得比他高大，他還是先打了再說，在老師的眼中是個傷腦筋的學生。老師常想：「如果他把打架的時間花在讀書上，或是把讀書的時間用在打架上，不知道該多好……」

分享與討論

在你的四周有無「特殊」的人，你要怎麼用正向的眼光重新看待他(她)呢？

你有什麼不同的感覺呢？

階段二：設定良好的目標

- 引導學生陳述、澄清、設定期待改變的目標。
- 協助學生發展合於良好型式的諮商目標。
- 良好型式的目標是指對學生而言重要的、正向的、具體的、行為的、小的、起點的、可實現的改變目標。

階段三：假設問題解決架構

- 引導個案想像問題已經解決的未來景象，鼓舞他存有希望，由未來的願景中找到從現在到未來的橋樑或路徑，以及現在就可以開始做的步驟。
- 注意：
 - 聲音較柔和，問話的速度放慢
 - 清楚且戲劇性地描述與引導
 - 使用未來字眼

- 常用的假設解決問句

奇蹟式問句：

如果有一天，你一覺醒來，發現奇蹟發生了，你的問題解決了，你會怎麼知道問題已經解決了？
會有什麼不一樣的地方？

- 水晶球問句
- 擬人化問句
- 結局式問句
- 關係問句

練習——未來的圖像

1. 請畫下目前的困擾，並描述自己的問題。
2. 接著畫下問題解決之後，心中所期待的情況。
3. 請個案描述當下的情況，以及為什麼會如此期待問題被解決？
4. 合併第1張圖及第2張圖，請問個案需要發生什麼才能從1走到2，請畫下來。
5. 描述第3張圖中，他做了什麼？發生了什麼？
越具體越好。
6. 重複前一個步驟，邀請繼續畫第4,5,6張圖，直到個案覺得夠清楚為止。

階段四：例外架構

- 探討期待的目標曾經發生過的情形，或抱怨之問題不造成困擾、不那麼嚴重。
- 從例外經驗中尋找可供參考的解決方法或行動計畫。
- 需要帶著「聆聽不一樣」的耳朵。
- 過程中幫助學生建立信心及動力
 - 「這個方法怎想出來？你怎麼做的？有何效果？」

5E技巧

- 誘出例外(eliciting)→細緻化(elaborating)→擴大(expanding)→評估(evaluating)→賦予個案力量(empowering)

例外架構練習

(一) 誘出例外

- 你曾經有和老師和平相處的時候嗎？
- 當你忍住不嗆老師，而冷靜的聽老師說話時，情況有什麼不同？

(二)細緻化

- 你是怎麼注意到這些不同的？
- 還有誰也注意到了？
(若無人注意到請跳下一題)
- 當時你是怎麼想到要忍住並控制自己的？

(三)擴大

- 如果這個方法是有效的，你願意多做幾次嗎？
- 什麼情況下你覺得可以讓這個例外再度發生？

(四)評估

- 1分代表你有一點點想在生活中多做幾次例外，
10分代表你非常願意在生活中多做幾次例外，你
現在會給自己幾分？
- 為什麼是這個分數？

(五)讚美個案→賦予力量

- 直接讚美：
- 我看見你在下課時主動幫老師擦黑板，你真的很願意幫助老師。

- 間接讚美：
- 如果媽媽知道你今天有來學校，並且把該完成的作業都完成了，你猜她會說什麼？
- 注意：正向重要他人

- 自我讚美：

- 能常常想到要幫助別人是一件很不容易的事情，你是怎麼做到的？

- 萬用的讚美法
- 對方名字→具體事實→你的感受→自我讚美
→間接讚美

讚美的注意事項

- 讓人舒服且願意接受的讚美需具備的條件
 - (1)具體真誠（符合事實）
 - (2)沒有額外的代價
 - (3)合宜的肢體、聲音與表情
 - (4)適當的時地及方法
 - (5)對方在乎的
- 要避免的讚美方式
 - (1)比較式的讚美
 - (2)空洞的讚美
 - (3)有條件式的讚美

影片欣賞與討論

班級經營的範圍

- 行政管理：包括從早到晚的班級事務，如早自習、午休、班會、座位安排。
- 常規管理：包括秩序、整潔、禮節等。
- 教室佈置：一般著重於教室後方公佈欄，前面除了黑板之外，可以制定生活公約，規定同學的生活常規。
- 教室環境管理：原則上包括了物理、人際關係及教學活動。

班級經營的策略

- 亦師亦友的師生關係
 - 創造師生情感交流的機會、促進正向的師生關係
 - 適度期望、適度增強
 - 使用有效能的溝通技巧、引導學生培養人際互動的能力
- 營造支持性、合作的同儕關係
 - 減少同儕間的糾紛
 - 了解學生的次級文化、引導其向積極面發展
 - 運用合作學習的方式建立積極的同儕關係
 - 建立班級凝聚力、培養良好同儕關係
- 創造和諧、互動的親師關係
 - 親師心態的調整
 - 成立班級親師會
 - 成功經營親師關係

焦點解決導向的班級經營

WOWW模式 (Working on What Works)

- Working on What Works : 有效的方式就多做一點
 - 1.設定目標
 - 2.老師和學生的合作
 - 3.引發改變的語言
 - (1)社交與簡短的對話
 - (2)用好奇發問取代命令
 - (3)協商出更好的目標
 - (4)讚美 (學生與家長)
 - (5)量尺 (班級及個人)
 - 4.為「解決之道」負責，而非為「問題」負責

WOWW的5個步驟

1. 好事天天都在教室裡發生著
2. 讚美讓孩子更願意傾聽我們
3. 鼓勵其他老師一起加入
4. 學生的期待的是什麼---目標設定及數字
5. 班級成功量尺---由學生來訂定目標

與家長合作

- 不被家長表面的行為和語言所限制。
- 相信多數家長願意幫忙自己的孩子，所有的孩子都希望父母以他們為榮，與父母合作是有必要的！
- 親師會談的流程
 - (1) 三明治法則
 - (2) 提出需要家長幫忙的事情、行為
 - (3) 邀請家長分享自己的觀察
 - (4) 提出自己的觀察
 - (5) 討論合作的目標（具體可行）
 - (6) 提供適合的資源

正向眼光新視野

- 1.問題的存在不只有其負面意義,找到它正向意義是解決的契機。
- 2.問題不是一成不變的,例外情境常常蘊含解決之道。
- 3.學生的確是帶著問題來求助的,但別忘了除了問題之外,他們身上往往帶著豐富的資源。
- 4.小改變力量大,問題是有機會一點一滴被瓦解的。

建議書目

- 陳秉華等人(民87)：焦點解決短期心理諮商。台北：張老師出版社。
- 洪莉竹 (民96) 稻草變黃金。張老師文化出版社。
- 胡峰鳳譯 (民98) 班級經營的解決之道 (一)、(二)。心理出版社。
- 蘇子堯、王雯華譯 (民98) 焦點解決教育：一個更快樂的學校。心理出版
- 許維素等譯 (民96) 焦點解決取向的教師效能。心理出版社。
- 許維素(民87) 焦點解決短期心理治療的應用。台北市：天馬出版社。
- 黃漢耀譯(民91) 焦點解決短期諮商案例精選。台北市：張老師出版社。