

遇見孩子的美好----有效能的教師輔導攻略

講師: 林怡光

臺中市退休國小校長 / 國立暨南大學輔諮所博士 / 自由講師

一、前言 教師需要怎樣的輔導技巧？

(一) 談問題 誰有問題？ 問題是什麼？

(二) 談改變 誰要改變？ 怎樣改變？

<< 寫下一件最近讓您困擾的問題？(或是學生的問題) >>

二、開啟對話

(一)適性 先了解生、心理的發展程度

(二)同理 開啟對話之鑰、感同身受對方的意圖

你覺得.... (情緒)，因為.... (事件) ； 你對.... (事件)，覺得.... (情緒)

「你好像....」、「聽起來，妳好像覺得....」、「我猜，你一定覺得....」

「我想，你一定覺得....」、「我想，這件事讓你覺得.....」

(三)合作 邀請對話 建立關係 引導思考行為的後果

(四)讚美 提升到自我讚美 「你是怎麼做到的!!」

三、焦點解決

(一)重寫 新的建構

(二)目標 正向期待、實際可行、雙方合作、能力所及、由小開始、具體行動

目標問句----

1.你想要獲得什麼？

2.你覺得老師(媽媽、爸爸)可以幫你什麼忙？

3.你想達成什麼目標？

4.您最想先解決或最想改變的是什麼？

5.當事情有所改善時，有什麼事會不一樣？

6.媽媽,我們可以來談一談，如果孩子的問題如果可以改變，你要做些什麼？(我們可以一起來做些什麼？)

7.如果一覺醒來這問題解決了，那會有什麼不一樣？(奇蹟式問句)

(三)例外 改變永遠在發生

問題不發生?
比較不嚴重?
曾經成功過?
如果有一天成功了?

例外問句----

- 1.這週你有什麼不同？有什麼好消息？
- 2.你仔細想想，是不是你也多多少少做了一些你想要做的事？
- 3.你曾經試過哪些方法能夠產生那一點點的效果的？那時你做了些甚麼？
- 4.以前你有任何挫折時是如何度過的？那時你是怎麼做到的？
- 5.什麼時候這個問題是比較少發生？

(四)行動 從小改變到大改變

關係問句----

- 1.如果你有這些不同，你的(重要他人)會怎麼說的？
- 2.這個問題有哪些人可以幫助你？他們都幫助你什麼？
- 3.當你努力讓自己變得更好的時候，(重要他人)是如何知道的？他們會怎麼描述你？
- 4.如果(重要他人)發現你變得不一樣了，你猜她會發現你的第一個轉變是什麼？
- 5.如果孩子坐在你身邊，他會怎樣形容你？

* 應用於正向的親師溝通

- 1.同理家長的情緒與想法，能簡明的表達自己的意思，保持積極傾聽的態度
- 2.以溫和的語氣對待家長，解除家長的警戒心，保持合作的態度。
- 3.先談學生的優點、好的表現，取得家長的信任，再提出改進的地方
- 4.一起討論孩子不發生問題的時候，擬定適切的小目標與計劃
- 5.鼓勵並感謝家長的協助及一起付出的努力

四、核心素養

- | | | |
|----------------|---------------|----------------|
| 1.別把力氣花在分析問題原因 | 2.解決問題的方法最重要 | 3.別把焦點放在有問題的時候 |
| 4.聚焦在問題不發生的時候 | 5.找到問題背後正向的意義 | 6.有效的事就多做一點 |
| 7.不要追求遙不可及的目標 | 8.小改變可以促成大改變 | 9.相信自己是有能力和資源 |