

低年級封閉組手足團體 帶領者經驗談(摘錄)

低年級封閉組團體，指的是國小一至三年級的健康手足，他們願意承諾全程參與半年為期一學期的團體課程，亦即團體成員是固定的。

帶領低年級手足團體多年，我發現這群孩子經常浮現一些共同的主題如下：

1、看見自己的獨特性

在愛奇兒家庭裡，健康手足想要被好好關注很難，因此他們可能會用一種反抗或不合作的方式讓父母頭痛。不過，他們在衝撞的過程中，其實也在尋找，自己除了是愛奇兒的手足之外，還可以是誰？

2、情緒的辨識與表達

手足平常很難談論對家人複雜的感受，所以有一個空間(如：團體)，讓他們好好說出這些心情，就是一種放鬆與療癒。

3、探索自己與家人的關係

孩子與同儕互動的發展能力，來自於家庭內部的人際關係。在團體中可以透過角色扮演，協助孩子在過程中覺察家人關係帶給自己的影響，理解家人的感受，並練習如何跟家人相處。

4、探索自己與同儕的關係

團體就是社會的縮影，在團體裡帶領者會去留意並反映孩子彼此之間的互動模式，當有狀況就停下來做處理，用實際的例子來幫助孩子去面對並學習更好的同儕互動方式。

5、找到情緒調適的方法

參與團體會讓孩子們分享並聆聽自己與他人的情緒調適策略，因此擴大調適方法的選項，不過度依賴某種調適策略，而是能彈性運用不同的調適策略，讓自己有更多的選擇。

帶領低年級封閉組的手足團體時，有幾個在實務上需要特別留意或重要的地方：

1、開始與結束都要有儀式

透過儀式能幫助孩子區辨團體跟外在生活的不同。這種清楚且具體的轉換，對年幼與低年級的孩子更是重要，能幫助孩子更專注的參與團體。

2、預備孩子可能臨時遲到或缺席

孩子可能會因為非自願的因素遲到或缺席，所以團體設計需要把這些因素考慮進來，包括設計長一點時間的暖身，以及暖身可以分兩階段。另外，為了因應孩子缺席，我們會有連續2至3個類似目標的單元，只是不同的介入活動。

3、靜態與動態活動並重

由於孩子的注意力有限，因此同一單元需要穿插靜態與動態的活動。在分享前用一些動態的遊戲先消耗一些孩子的精力，他們就比較能專注下來討論一些議題。如果分享的話題是比較敏感或焦慮的，帶領者除了反映和讓成員彼此同理這些感覺，也可以用一些活動的機會來釋放焦慮的感覺，成員才能靜下心來回頭好好討論。

4、運用點心或遊戲來進行分享

另一個能幫助他們分享與討論的是透過點心或遊戲的方式。吃點心的過程很能撫慰孩子焦慮的心情，也有轉移的作用讓他們比較放鬆自在的分享。具象化的媒材或遊戲適合這個階段孩子的學習，也比較能吸引他們專注，在輕鬆好玩的狀態下討論重要的主題。

5、結束在正向的經驗

在每次單元結束，我們都會給予每位孩子一個正向回饋，讓孩子帶著這個禮物回家

。這個回饋是孩子今天表現很棒的地方、是具體的、是孩子自己也能觀察到的，這對他們形成正向的自我概念是重要的。

6、獎勵制度的運用

在手足團體裡運用獎勵制度，需要謹慎評估是不是需要；若真的考慮使用獎勵制度，帶領者需要更敏感去覺察這個獎勵對團體動力的影響，因為可能會複製孩子在家庭中覺得不公平或競爭的經驗，較適當的做法是用這個動力當作團體討論的素材(如家裡是否也有類似不公平的情況)，這個討論就會很有意義。

原著：洪意晴 諮商心理師

引用自《手足被看見，家庭更完整-健康手足服務工作手冊》，財團法人天使心家族社會福利基金會主編