

團體諮商可幫助被社交孤立的孩子

駐洛杉磯辦事處教育組

許多在校園社交被孤立被霸凌的孩子，在近日推動的一種情緒管理技能訓練之下，得到改善。這種名為「建立復原力」的計畫「Resilience Builder Program」是由心理學家 Mary Alvord 創立，是一種團體治療的型態。目的是幫助那些正在因為心靈創傷掙扎、有認知障礙及因受到霸凌或遷校而焦慮困擾的學生們。

Alvord 表示，「讓孩子們知道他們自己有能力改變，這是很重要的。雖然我們無法控制一切，但仍有很多事情是有可能控制的。」如果學生能更習得這種復原力，適應情緒挑戰的能力，「我認為整個世界都會更美好。」

其實在學校教導社交及情感技能的想法在美國已經超過 20 年了。研究顯示，這種干預是有效果的，且有持續的長期影響。去年在兒童發展專業期刊上曾經發表過一項研究，回顧過去幾十個採用類似方法的成果。發現：參與團體治療的學生大學畢業率高於沒有參加的學生 11%、比較不會有精神健康問題、被執法者逮捕機會也都比較少。

以位於高度貧困地區的學校來說，需要處理的學生情緒問題非常多。輔導老師 Sklias 表示，她經常轉介學生去進行心理諮商，或是幫家長安排輔導，但最終都因為財務或交通因素，家長無法貫徹執行。Sklias 在校內則會盡力與學生諮商，或在課堂講解。

當心理學家 Alvord 把團體治療的研究方案無償提供給 Sklias 時，Sklias 選擇了一組她認為可以從中受益的學生。這種方式特別適用於協助注意力缺乏的過動學生，或是焦慮、心靈受創的學生，這類特徵的正式名稱可統稱「社交能力缺陷」。她也與家長見面會談，許多家長同意讓小孩參加這種治療。

Alvord 解釋，這個計畫重點是小學五年級學生，這群學生即將進入中學，將面臨性與物質誘惑等問題。這對於已經在社交跟情緒問題中掙扎的孩子來說，將是更艱難的挑戰。

在 12 個星期裡面，小組的學生學習了領導能力、壓力管理、解決問題、以及同情等各方面的主題。解決情緒問題的方式，是採用適合孩子的認知行為療法。

其中他們還一起在白板上畫畫，進行角色扮演或是做瑜珈、甚至吃零食、猜謎。一名學員 B 表示，一開始以為只是坐下來做功課，後來反而是玩遊戲、做有趣的事情，做了許多課堂上不會體驗的活動。課程中也包括簡單的社交技巧，比如對話中的目光接觸，晨間問安、以及尊重對方個人空間。

這批學生還學習了一些技巧來處理負面思考，比如想像一個特殊的遙控器。Alvord 也展示學生一個帶有按鈕的圖畫，這些按鈕象徵「幸福的地方」和「感恩的事物」等。她解釋，這可以在你腦中切換頻道，培養正面思考能力如『我完成了，我感到自豪』，而不是『這次數學小考真的很難！』

Alvord 在幾十年前開發了這套團體治療的計畫，現在她正與一些大學研究機構合作，來評估該計畫在缺乏資源的校園中的施行情況。在早期實驗計畫顯示成效卓著。對於注意力不足的過動症兒童，家長與老師的報告顯示，課程結束後學生顯得更具有社交能力，也能夠處理自己的情緒，而且沒有以前那樣興奮過動。家長也指出，焦慮症的孩童學會控制情緒，也比較不沮喪。

新研究比較了參與計畫學生及沒有參與的學生。從華府四所學校 119 位兒童蒐集的數據及自 Cresthaven 小學蒐集的數據。研究顯示，參與過的學生情緒控制比沒有學習的學生成效顯著良好。Alvord 對此成果感到興奮，同時這些成果也顯著提升了學生學業表現。「這些都會相互影響」，Alvord 表示，如果沒有人際關係障礙、霸凌，相對也就有更多空間可以學習，同時也會更加積極。

在每次計畫結束後，Alvord 為學生及家長展示學習成果，並且頒發結業證書。

本身是第一代移民的 Alvord，告訴這些來自全球各地的新移民學生與家長，適應與被接納的重要性及困難。Alvord 指出，自己一定要做出改變，學習語言以及適應當地的風俗。

參與此治療中有一位 11 歲學生 B，她一直有被霸凌的問題，現在她已經學會如何解決交友問題。B 的母親也看到女兒的變化，心中充滿了激動與驕傲。現在的 B 不像以前一樣經常流淚回家。B 也指出，她特別喜歡學到的放鬆技巧：慢慢吸氣，再慢慢吐氣；握緊拳頭，然後放開。對於未來進入中學的一年，她也將運用這套方式來解決面對的問題。

譯稿人：沈茹逸

資料來源：2018 年 5 月 23 日，南加州公共廣播電台

<https://www.npr.org/sections/health-shots/2018/05/23/613465023/for-troubled-kids-some-schools-take-time-out-for-group-therapy>

