

# 爸<sup>2</sup>媽<sup>2</sup>和學校老師的諮商書



文字 / 吳東彥

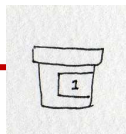
插圖 / 鄭翔尹



# 給辛苦的爸爸媽媽以及學校老師們

身為孩子的父母或導師，心中總是有個最原初的渴望：希望孩子過得好、過得快樂，並且健康地成長。因此，當我們有時察覺到孩子不對勁，卻又不曉得自己可以做些什麼、可以怎麼開口問；或是當我們鼓起勇氣開口問時，他們卻又不曉得怎麼說，又或者是，他們只是很簡短地說著：「沒有啊」、「不知道」時，這總會讓身為家長及老師的我們更感到焦急。所幸，現今台灣的諮商與輔導領域正逐漸蓬勃發展，目前有許多助人專業工作者正積極致力於協助孩子們的心理發展。不過這又衍生出了另一個新的問題，當家長與學校老師面臨到孩子需要心理諮商的狀況時，心中又會跑出許多的疑問，例如：到底什麼是心理諮商？心理諮商都做做些什麼？孩子接受心理諮商有用嗎？部分學校老師也會產生另一個困惑：當班上的孩子需要心理諮商時，我要怎麼跟家長說明和溝通。於是，在這本小冊子中，我試著說明這些家長與老師常有的疑惑。以下為我們在這本書中將討論到的幾個重點：

- 什麼樣的孩子需要諮商
- 在學校中，諮商都怎麼開始的
- 孩子的諮商需要經過誰的同意
- 心理諮商需要多久的時間才會有效
- 心理師都在做些什麼
- 我該怎麼告訴孩子他需要諮商
- 諮商前，父母和老師需要準備些什麼？
- 父母及老師可以怎麼和心理師合作？



怎麼辦……

我的孩子被通知要接受心理諮商了……

是我沒把他  
教好嗎？

這代表他的狀  
況很嚴重嗎？

這代表他是  
很糟糕的  
小孩嗎？

他會被貼  
標籤嗎？

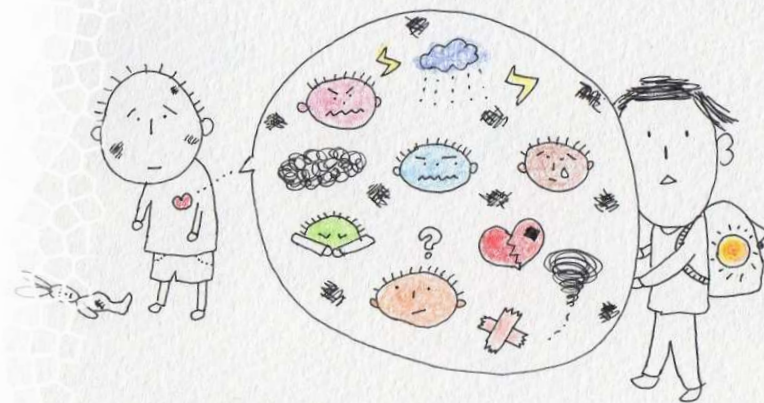
接受心理諮  
商的孩子  
是不是  
就要去  
特教班？

到底什麼是心理諮商……！？



# 其實不是這樣的喔!!!

每個人在成長的過程中，都會遇到一些無法處理的困難、壓力或是挫折，這個時候若是有一個受過專業訓練的心理師來和孩子聊聊，幫助他們抒發自己的情緒，以及找到解決問題的方法，這會讓孩子更有力氣去面對生活難題。

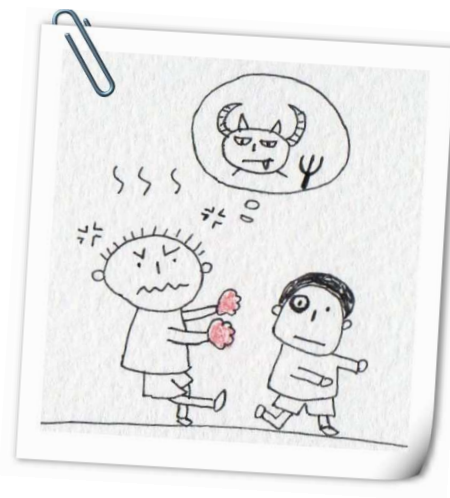


所以囉……如果你的孩子……



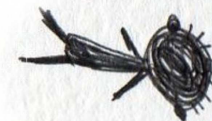
● 總是悶悶不樂

● 容易跟人起衝突



● 吃不下、睡不好

● 或是有其他不對勁的狀況時……



他就可能會被關心他的家長、老師介紹到輔導室



輔導室的老師會先花一些時間和孩子聊聊，看看他們遇到了什麼困擾，或是了解事情的嚴重程度後，再決定孩子只需要接受輔導老師的幫忙就好了，還是需要更專業的心理師來協助他。



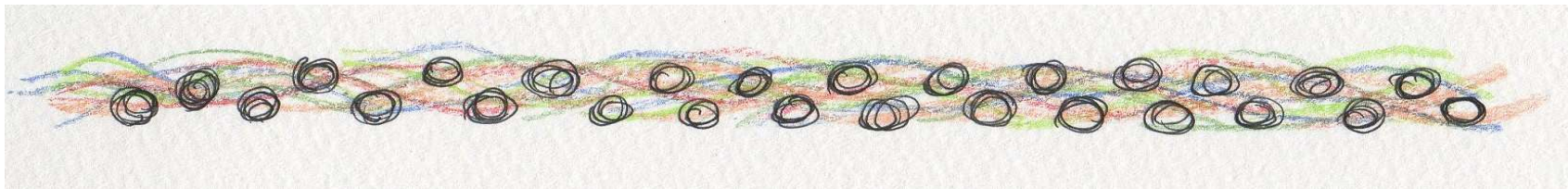


口  
井  
又  
!

另一個難題又出現了



我該怎麼跟孩子說，他現在需要諮商呢？



如果不小心說錯了，或是說得不夠好，會不會傷害到孩子的  
自尊心，或是讓他們不想去諮商。



## 嘩！其實啊……

我們只要讓孩子知道：



每當身體不舒服時，我們需要醫生幫我們看看身體怎麼了，告訴我們需要怎麼照顧自己。

心理諮商也一樣，有時我們不曉得自己為什麼一直心情不好，或是不曉得該怎麼處理心中的困擾，這個時候我們就可以找個心理師來陪陪我們，和我們一起了解我們的「心」到底怎麼了。





在一般的狀況下，如果家長和老師不曉得該  
怎麼跟孩子說明時，或許可以這麼說：

這陣子以來，我發現你好像遇到一些困擾，這件事情好像也影響了你的心情，爸爸／媽媽／老師有點擔心你，所以想要請心理師來和陪陪你、和你聊聊，也關心一下你發生了什麼事情。**不過這不代表你有問題，或是你不够好**，只是有時候我們都需要一個人來和我們聊一聊，這樣我們會好過一點！



不過，要記得！

邀請孩子來諮商時，必須要經過他的同意

假如孩子未成年的話，根據**心理師法**的規定，孩子的諮商也需要監護人的同意！



所以在孩子接受諮商之前，父母親和孩子通常會收到一份「諮商同意書」，上面會說明諮商的進行方式、進行時間與地點，還有一些相關規定。最重要的是，孩子和父母親都需要在「諮商同意書」上面簽名，代表他們是願意接受諮商的。



如果，孩子和爸爸媽媽都同意了

這個時候要再麻煩大家幫我們做一些事前準備

我們需要的東西有：

1. 事先告知孩子諮商開始的時間，讓他們有心理準備
2. 一個固定可以來的時間
3. 一個可以固定使用，而且夠安全、不會被打擾的場地

對了！

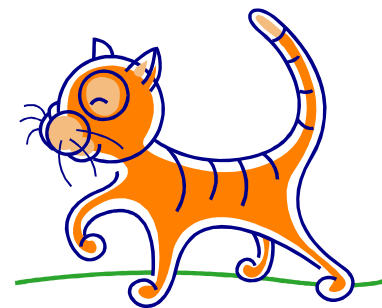
你有發現兩個很重要的字嗎？





就 能 ~

固 定

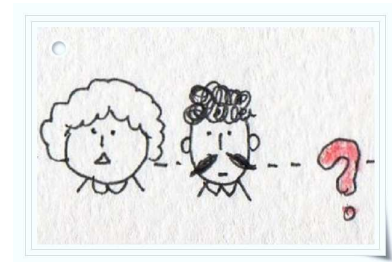


← 就是它啦！

有時候孩子都已經夠心煩了，如果時間和地點還一直變來變去的話，有時候會讓他們覺得更加地煩躁不安，讓他們沒有辦法靜下心來和心理師談心喔！

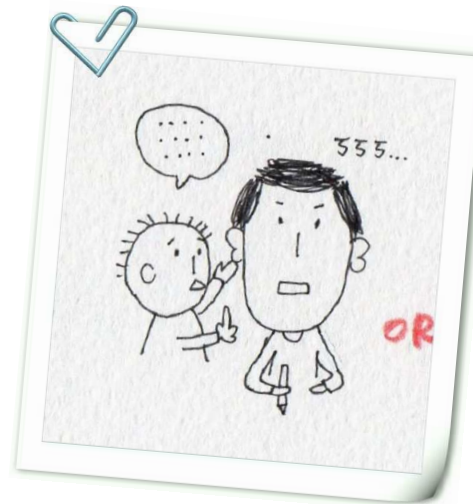


對了…………說真的…………我很好奇…………



心理師和孩子在那個神祕的諮商室裡面，到底都在做些什麼??????

在睡覺嗎？



講悄悄話嗎？

玩玩具嗎？



每個心理師會因為自己的習慣不同，還有考量孩子的表達能力，而選擇不同的方式與孩子進行諮商，例如有些時候心理師會選擇用談話的、透過玩具，或是用畫圖的方式和孩子溝通與互動，幫助他們表達心中的想法。



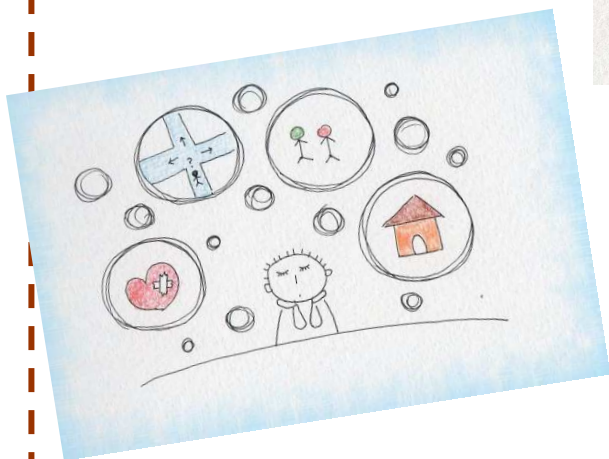
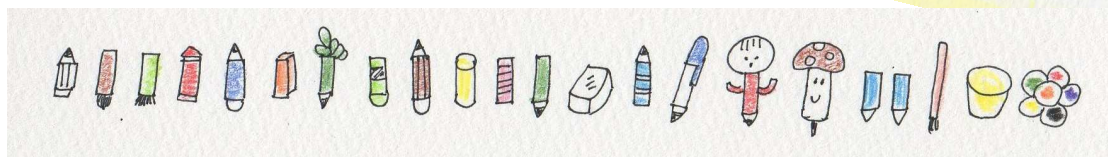
雖然方法不同，但是目的都是一樣的。心理師主要是提供一個讓孩子有安全感的關係，讓他們在心理師的陪伴下，可以放心地表達自己的想法和心情，並且幫助孩子可以更有力量去面對問題！





而且啊！

心理師不會利用禮物或懲罰去改變孩子，而是從孩子的內心去培養和找出面對壓力的方法。所以心理師沒有辦法像個魔術師，只和孩子碰面一、兩次後就改善他們的困擾，而是需要長一點的時間。一般來說，心理諮商可能需要8到12次的會談才開始看見療效。



雖然這樣比較花時間，不過當孩子的改變是來自於「內心」時，通常這個改變會比較持久，而且當他們以後遇到類似的問題時，也會開始有辦法自己去面對喔！

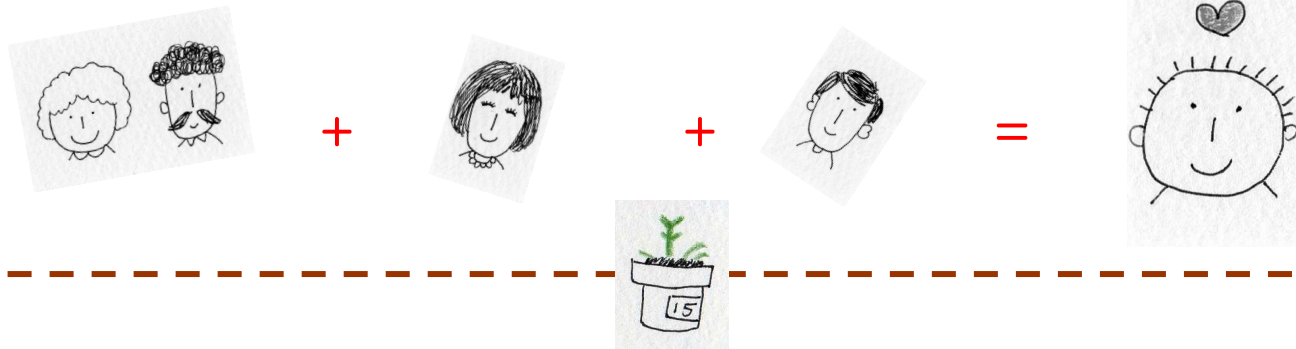


當諮商進行一段時間後，心理師有時會需要和家長及老師碰面，聽聽他們的想法是什麼。



心理師會和家長、老師一起找出孩子心中的困擾是什麼，然後大家一起討論可以怎麼分工合作來幫助孩子。

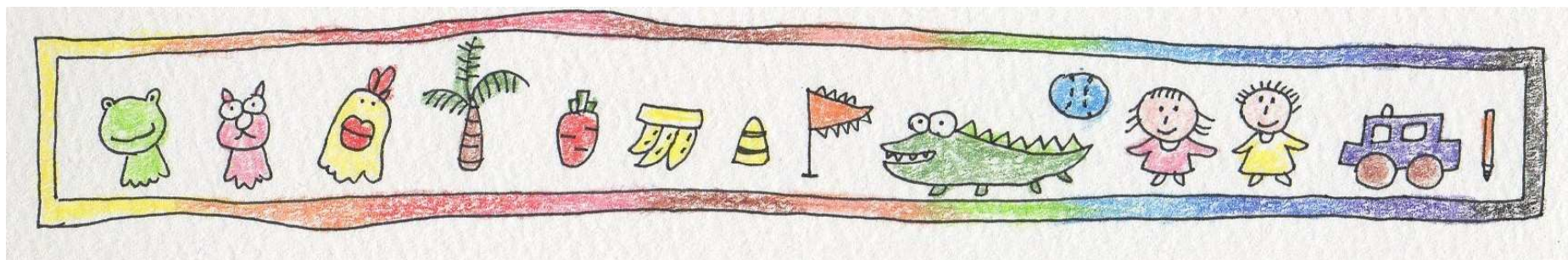
如果家長、老師和心理師都能夠一起合作，孩子就會進步地更快了！



如果孩子已經沒有煩惱了，就代表到

告別一再見

的時候了！

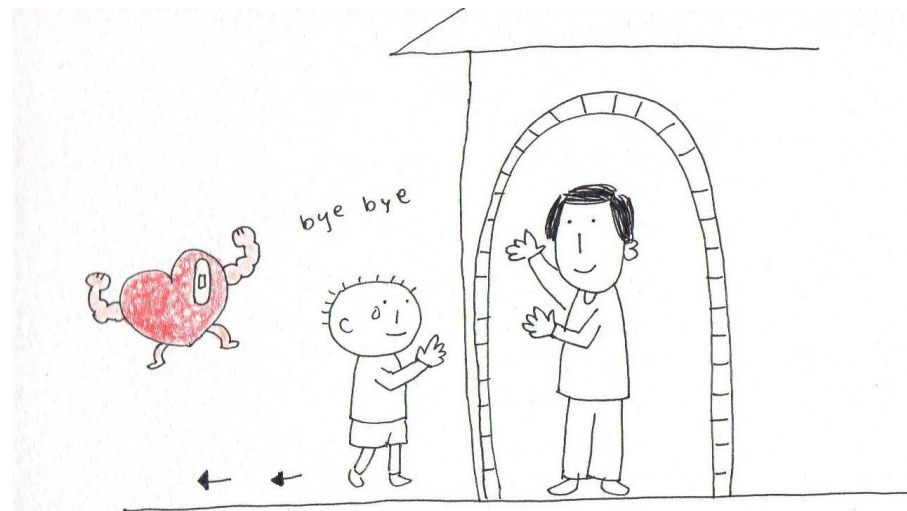


bye bye





在諮商期間，由於孩子和心理師建立了很親近的關係，所以當諮商結束時，有些孩子會感到難過與不捨。因此，在諮商結束前的一段時間，心理師會用很慎重、認真的態度準備和孩子道別，避免這段關係結束得太突然而對孩子造成不好的影響。



同樣地，當父母親或是老師有時因為一些因素而使得諮商無法進行時，也請父母親和老師盡快告訴心理師以及孩子，讓兩個人可以多爭取一些時間來處理分離的感受，並盡可能在準備充分的心情中結束諮商關係。

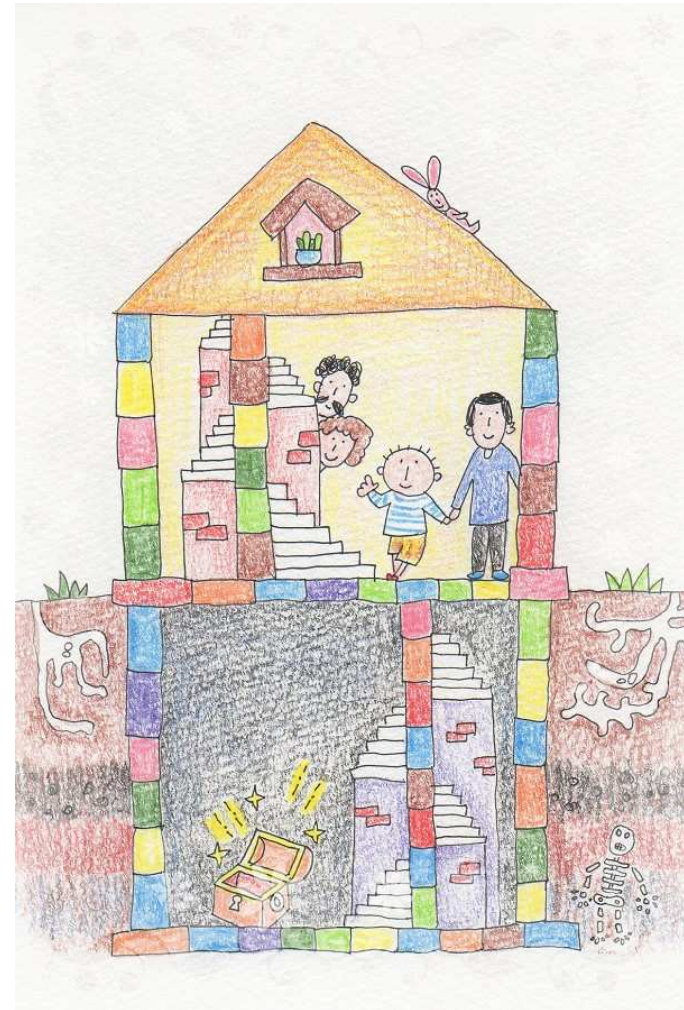


最後啊

其實孩子能不能在諮商的過程中進步，家長和老師們都扮演了相當重要且關鍵的角色

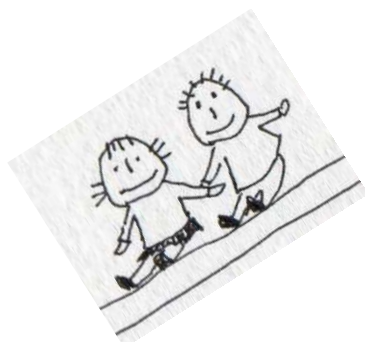
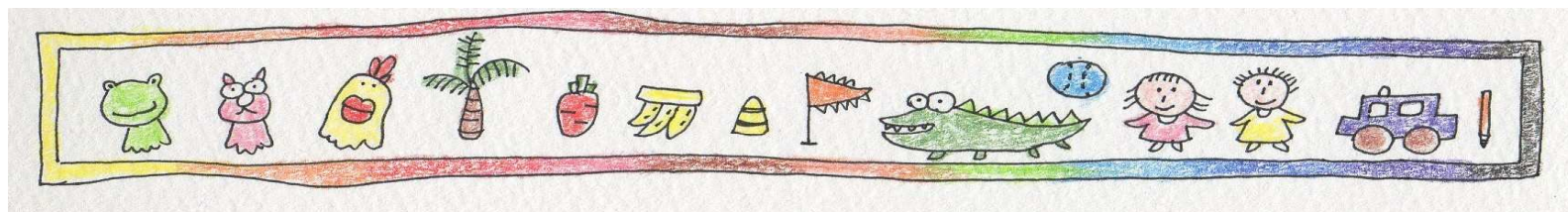
這就像在搭建房子一樣。當心理師要幫助孩子們重新修復一顆受損的心時，家長和老師們就有如這棟房子的地基。

一旦家長和老師能夠提供穩固的基礎，心理師和個案才有辦法共同建造出一個鞏固又漂亮的房屋喔！



感謝所有曾經為孩子付出的家長、老師、心理師及相關助人工作者。辛苦了！





**審**閱者：林芳瑜 花蓮縣學生輔導諮商中心主任

林美珠 花蓮縣學生輔導諮商中心督導

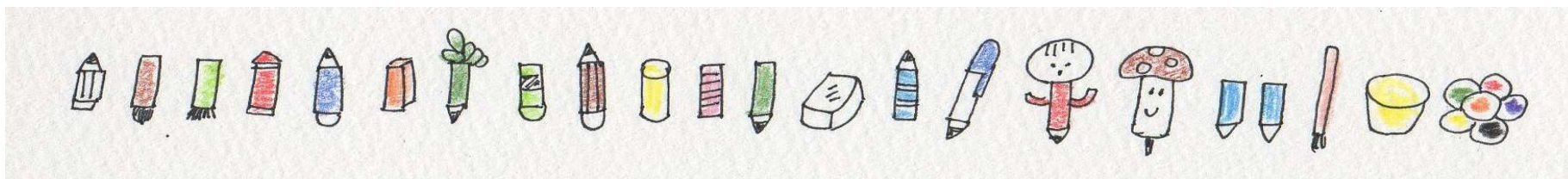
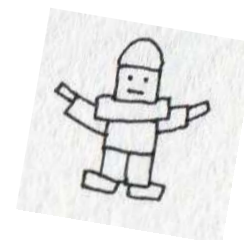
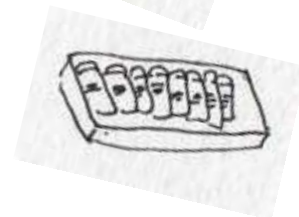
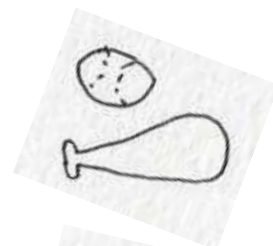
**作**者：吳東彥 衛生福利部中區兒童之家心理師



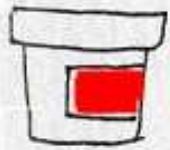
**圖**畫、美術編輯：鄭翔尹



**發**行日期 (網路版)：2014.12.25







作者聯絡方式：

[winnipanpan@gmail.com](mailto:winnipanpan@gmail.com)