

焦点解决短期心理治疗技术在小学“人际交往”心理课中的应用

◎ 邵倩雯

[摘要] 将焦点解决短期心理治疗技术应用于“人际交往”主题心理课,通过鼓励学生描绘他们期待拥有的人际关系和看到他们在人际交往过程中的“例外”,帮助他们解决人际交往问题。运用“量尺问句”和“奇迹问句”可以帮助学生描述期待;透过“清单”和游戏可以让学生更好地发现“例外”和创造“例外”;巧妙询问关注“迹象”、巧妙搭建角色扮演的舞台可以让“改变”更有可能真正在学生身上发生。

[关键词] 焦点解决短期心理治疗技术;人际交往;心理课

《中小学心理健康指导纲要(2012版)》(以下简称《纲要》)中明确指出,人际交往是小学心理健康教育的主要内容之一,是小学生形成自我概念、获得情感支持、进行社会化的重要方式,影响小学生的社会性发展和身心健康。研究表明,将焦点解决短期心理治疗技术(下文简称“SFBT”)运用在小学生的心理辅导中有不错的效果。SFBT是指相信通过鼓励来访者描述他们想要的未来,引导他们看到现在和过去成功的例子,以此为来访者带来改变。将SFBT应用于人际交往主题心理课,能通过鼓励学生描绘他们期待拥有的人际关系,帮助他们看到人际交往过程中的“例外”,从而解决人际交往中的问题,以此改善他们的人际交往体验,提升他们的人际交往能力。

一、描述期待,透视人际交往的模式及问题

在应用SFBT的例子中,咨询师们发现来访者越能清楚地描述自己期望的未来,尽早出现积极结果的可能性就越大。在课堂教学实践中,教师可以运用“量尺问句”和“奇迹问句”,鼓励学生清楚地描绘他们期待拥有的人际关系,从而促使人际关系朝着良好的方向发展。

(一) 运用量尺丈量期待,厘清人际交往关系

量尺被广泛地应用于描述比较抽象的感受,比如在临床中常见的疼痛评定中,0分表示无痛,10分表示剧烈疼痛。SFBT在初期就开始使用量尺,10分代表期待的未,1分代表最糟糕的情况,以了解来访者对未

来的期望程度。教师可以将量尺应用于小学生人际交往主题课中,并根据不同的教学内容调整量尺上最高值和最低值所代表的含义,从而帮助学生描述自己在人际交往方面的期待,更好地厘清自己的人际关系。

例如,在《爱的语言》一课中,教师可以使用满意度量尺,用10分代表对在活动中接收到的语言感到特别满意,用1分代表对在活动中接收到的语言感到特别不满意。学生对于10分所代表的语言进行的具体探讨,实质上是在描述自己在人际交往过程中所期待接收到的语言和所希望拥有的人际互动模式,从而更深刻地感知自己与他人所适配的交际方式,更好地运用爱的语言。

活动:我们的纸牌塔。

教师讲述活动规则:两人为一组,合作搭老师指定模式的纸牌塔,音乐1响起,左边同学开始搭。一分钟后换音乐2,右边同学继续搭。音乐结束后停止搭建,比一比哪一组搭得最高。

学生记录在搭建过程中所接收到的语言(包括口头语言和肢体语言),给这些语言打分,并回答:对于你来说,哪些语言是可以打10分的语言?为什么?

生1:我觉得我在搭建的时候,如果同桌能帮我挡一下风,然后安静地坐在一旁,让我自己搭建,这就是10分的语言。

师:你比较喜欢别人通过肢体语言表达支持。

生2:对我来说,10分的语言可能就是同桌能在我一不小心把他搭的纸牌塔弄倒时安慰我的话语。

师:你觉得能站在你的立场上去包容你的那些话语会带给你力量。

师小结:爱的语言给人带来积极的影响,能舒缓心情、交流感情、促进交往,了解爱的语言能让我们更容易说出爱的语言。

(二)透过奇迹看见期待,暴露人际交往问题

奇迹是指极难做到的、不同寻常的事情。SFBT中的“奇迹问句”通常会这样表述:“我们来想象一下,明天你醒来时,你的希望实现了,你会开始注意到什么呢?”教师可以将“奇迹问句”用于人际交往主题课中,引导学生描述并绘制出自己想象的奇迹场景,从而使自己所期待的人际交往模式可视化,提升学生解决人际交往问题的动力。例如,在《我和我的父母》一课中,学生就可以在老师的引导中想象“我和我的父母”关系和谐时的场景,并且用画笔描绘出来,在与现实的对比中

意识到与父母关系中所存在的问题,并努力尝试去解决问题。

师:在刚才的分享中大多数同学都对自己目前与父母的关系不太满意。那么,接下来让我们大胆想象一下:明天你醒来时,你的愿望实现了,你和父母的关系让你感到特别满意。你会开始注意到什么,你如何能够知道你与父母的关系有了变化?

学生将自己想象的画面画下来,并分享自己想象的画面:

生1:我画的是一家人一起吃早餐,每个人都很开心。我妈不会再一直唠叨我和我爸。

生2:我画的是一家人一起准备出去旅游,因为我们家已经很久没有出去旅游了。

……

二、看见“例外”,扩大人际交往的积极瞬间

从SFBT的视角来看,人际交往中的“例外”可以是没那么糟糕的交往体验,也可以是希望已经成真的例子,这样的“例外”将成为学生在人际交往方面改变的基础。实践中发现,当教师简单地将“例外问句”抛给学生,询问他们“有没有感觉没那么糟糕的时候”时,学生感觉到困难,但如果借助“清单”和游戏,那么就可以帮助学生更好地发现和拥有“例外”的瞬间。

(一)透过“清单”转换视角,改善人际交往心态

在SFBT中,“清单”是探寻“例外”的重要工具之一,咨询师通常会坚持让来访者列举35件事来寻找“例外”,从而缓解他们在人际交往中的不适感。教师可以根据课堂时间将列举的事件数量调整为5—10件,通过让学生列举出自己为了拥有期待的人际交往的模式所付出的努力,帮助学生发现自己在人际交往中的“例外”,从而增强人际交往的信心。例如,在《我是人气王》一课中,教师可以指导学生列举出5件表明自己可以成为一个很好的朋友的事例。通过这样的列举,学生发现了自己在人际交往中的优势,这些优势就是促发改变的“例外”。

(二)借游戏创设情境,模拟良好的人际体验

心理游戏所打造出来的真实情境能让学生在游戏过程中通过观察、学习、体验去调整和改善与他人的关系。因此,教师可以利用游戏帮助学生重现或者创造与人交往过程中的“例外”。例如,在《帮助别人我快乐》一课中,教师利用“顶书”游戏,要求学生必须互相帮

助,让学生在游戏的过程中体验帮助别人和被别人帮助的快乐,为在生活中很少帮助别人或者被别人帮助的学生创造了“例外”,提升了自身在人际交往中所展现出的优良品质。

活动:“顶书”游戏。

教师说明活动的规则:请同学们两人为一组,参与挑战。挑战者需要将书本放在搭档的头上,双手离开书本,游戏开始。游戏过程中如果书本掉落,挑战者需要保持不动,直到搭档帮他把书本捡起并放回他的头上,游戏继续进行。保持2分钟书本不掉落挑战者视为挑战成功。

学生开始游戏。

学生给帮助别人和被别人帮助的感受进行打分,5分代表心情特别愉悦,1分代表心情很糟糕。

学生分享自己打分的理由,说一说自己刚才在游戏过程中做得比较好的地方。

生:为了让书本能稳稳地放在他的头上,我特地挑了一本带有防滑书皮的,调整了好几次才找到一个比较平的地方放好。

师:原来是你细心、耐心的帮助让他获得了成功。

三、遇见改变,解决人际交往的问题与困难

SFBT的一个关键原则是完全以来访者的希望和能力的中心,让他们做自己要做的事,而改变的发生就在于学生在生活中真正地为自己期待的人际关系做了自己要做的事。课堂实践表明,巧妙询问关注“迹象”、巧妙搭建角色扮演的舞台可以让“改变”更有可能真正在学生身上发生。

(一)巧问“迹象”抽丝剥茧,引导学生思索解决之道

实践中发现,相比于“你接下来需要做什么能够让你变得……”这个问题,询问来访者“你如何能够知道你……”可以让来访者进行更加认真的思考。因此,在课堂实践中,教师可以引导学生去关注自己改变的迹象,激发学生对于问题解决之道的思考,进而更好地实践。例如,在《和老师交朋友》一课中,引导学生思考“你如何能够知道你和老师之间的关系变好了一点点”这个问题,帮助学生厘清自己为了改变和老师之间的关系应该做哪些事情。

师:你如何能够知道你和老师之间的关系变好了一点点?

生:如果老师能表扬我,我可能会觉得变好了一点点。

师:你做了什么老师更有可能表扬你呢?

生:认真完成作业。

师:你如何能够知道你认真完成了作业呢?

生:我的字写得比较工整的时候。

师:做什么更有可能让你的字写得比较工整呢?

生:不写连笔字,一笔一画地写。

(二)巧搭“舞台”角色扮演,深度演绎解决方法

《纲要》中指出,角色扮演也是心理健康教育课重要的活动形式之一。对于小学生而言,他们的思维还处于具体形象思维阶段,因此,让他们描述出如何靠近自己想要的目标的具体做法可能有些困难。但如果能在课堂上给他们搭建一个“舞台”让他们直接身临其境进行探索,效果便大有不同。

例如,在《绰号大家谈》一课中,首先,学生对“如何面对令人难受的绰号”这一问题进行探讨,总结出不理睬、找老师、问原因、说感受等方法。其次,教师通过分配角色为学生搭起了“舞台”。学生两人为一组,一人扮演给别人取绰号的人,一人扮演被取绰号的人,随后两人身份互换。学生在课堂上演出了自己在面对被取令人难受的绰号这样的困境时会选择让自己感觉舒服一点的做法。

在焦点解决短期心理治疗专业人士的视角中,人不是问题,解决问题才是关键。秉持着每一个学生身上都蕴藏着丰富的解决问题的资源这样的理念,心理健康教师可以帮助学生打造想要的人际关系,助力学生健康成长。

[本文系思明区教育科学“十四五”规划2022年度立项课题“课堂视域下短焦技术培养小学中高年级学生希望感的行动研究”(项目编号:Z2022X0159)阶段性研究成果]

[参考文献]

- [1][英]哈维·拉特纳,埃文·乔治,克里斯·艾夫森.焦点解决短程治疗100个关键点与技巧[M].北京:化学工业出版社,2020.
- [2]许维素.建构解决之道[M].宁波:宁波出版社,2013.
- [3]刘珊.运用焦点解决短期治疗技术提升小学生的希望感[J].中小学心理健康教育,2023(05).

邵倩雯 福建省厦门市瑞景小学。