

心理師心得

一、療效分析：

此次小團體招募較為衝動、人際技巧有待提升之中年級孩童，期待藉由團體協助成員練習自我控制，減少衝動行為，並藉由團體活動協助成員發展適切的人際技巧，並能嘗試與他人合作。

於團體初期觀察成員會因好玩而有刻意之干擾行為，藉由團體約定之規範，成員大致能練習自我控制，以能符合領導者之規範；並藉由正增強協助成員提升正向行為出現之頻率，增加成員自我管理之自發性。

另藉由團體活動，協助成員發展衝動控制能力，協助成員能評估現況並做出適切之決策。觀察成員於活動熟悉後，能開始進行策略思考，並能意識到他人做出危險的決策，會給以提醒期待他人不要衝動。

於人際互動中，成員能練習自主的協商，未必需要領導者介入就能討論共識。然觀察成員對於不如己意之活動，或他人刻意的干擾行為，多以大聲說服希望他人聽命；然藉由引導與拓展思考，成員能嘗試練習溝通技巧，並於成員凝聚力提升後，能較有效地進行合作。

二、建議與檢討：

因團體成員多為衝動控制與人際議題，故建議後續可再減少團體人數，以六人為佳，以避免團體進行中需花費較多時間管理秩序，而無法充足的進行活動與討論。另建議可針對具有特定個別議題之成員，同時安排個別諮商，以利多元管道協助成員之身心狀況。

另因團體中因特定成員情緒起伏較大且因此干擾團體進行，使得其他成員對該名成員有較多負向評價；然也因此使該成員感到挫折，而情緒更容易受到影響。爾後可再於團體中加入同理心之訓練，協助其他成員練習推想他人情緒起伏之原因，也協助該成員感受他人的同理；並邀請團體成員共同思考於易勾起情緒的情境中，如何更為適切地進行溝通或問題解決。