

初探國中教師悲傷輔導所需輔導知能

林子瑄

國立臺北教育大學生命教育研究所研究生

一、前言

在國中階段，難免遭遇人際、課業，甚至是親人死亡的失落事件，而身處情緒風暴期的青少年，較難調節自我的情緒，更常有迥然不同的悲傷反應（林芳宜，2009；張淑容，2015；Balk, Zaengle, & Corr, 2011；Lane, Rowland, & Beinart, 2014），加上自我認同的課題，容易在處理自我的悲傷失落時，矛盾而痛苦，此時更需要旁人協助引導。

臺灣三級輔導預防系統中，位於初級輔導的國中教師，陪伴國中生較長時間，容易取得學生信任，也是第一線直接觀察者，在學生面臨重要他人死亡時，是支持學生調適悲傷的重要輔導角色（Balk et al., 2011；Dyregrov, Dyregrov, & Idsøe, 2013；Holland, 2008；Lane et al., 2014；Lytje, 2017；Papadatou, Metallinou, Hatzichristou, & Pavlidi, 2002）。這段發展性的輔導任務，著實也需要許多能力來因應，才能有效輔導學生調適悲傷。

二、悲傷輔導相關理論

（一）任務理論（Four Tasks of Mourning）

Worden（2010、2011）提出調適悲傷，要以行動完成四個階段任務：(1)接受失落事實；(2)經驗悲傷痛苦；(3)適應逝者不在的世界；(4)在新世界中，保有與逝者的持續連結。

（二）雙軌擺盪模式（Dual Process Model）

Stroebe 和 Schut（1999）認為人們調適悲傷的過程，多於「失落」及「復元」兩個導向中來回擺盪，良好的調適方式是允許自己，面對兩者均有充裕的彈性空間，藉此逐漸面對失落事實，而取得平衡點適應新的生活。

（三）意義重建模式（The meaning reconstruction Model）

Neimeyer 的理論中有三個主要面向：解釋失落原因、尋獲失落益處及建立改變認同。調適過程的核心議題是意義重建，輔導者需引導悲傷者，從失落經驗中重新建立對自我的意義價值（張淑容，2015）。

各家理論對於調適悲傷各有不同看法，而悲傷輔導是動態的過程，輔導實務工作者需以多元角度來協助學生調適悲傷。侷限於單一理論是不足的，需依學生的實際狀況，判斷其先前失落經驗，目前的原始失落，及次級失落對其影響深淺，折衷整合所有理論，而自我發展出適切的悲傷輔導歷程（李玉蟬，2003）。

三、國中教師悲傷輔導的相關知能

（一）準備期

1. 開放面對死亡及悲傷反應

教師個人要對失落悲傷有正確認識，如理解憤怒為青少年常見的悲傷反應，並以接納的態度面對死亡及後續的悲傷反應，更能對輔導回應學生悲傷反應有信心，不採取逃避的態度，而能以較開放的態度和學生討論相關議題，並正常化學生的悲傷歷程。教師對於死亡悲傷開放接納的態度，讓學生得以學習不必隱匿自我悲傷，而能較健康地辨識及展露悲傷反應（林芳宜，2009；Lane et al., 2014）。

2. 覺察學生悲傷反應

教師敏銳覺察學生的悲傷反應，不誤解並承認其有悲傷輔導的需求，是悲傷輔導成功的主要基礎（Dyregrov et al., 2013；Holland, 2008）。青少年習慣壓抑悲傷，悲傷反應類別與強度，更充滿個別差異性，使得教師難以辨識（林芳宜，2009）。教師如觀察到學生憤怒、外向、成績陡降、遠離人群、行為偏差，或產生劇烈的身心變化等等情緒及行為時，需警覺及謹慎評估是否要進行輔導或轉介（Dyregrov, Endsjø, Idsøe, & Dyregrov, 2015；Holland, 2008）。

3. 實施預防性失落課程

在面對重大的死亡事件之前，Holland（2008）建議教師從日常生活的失落事件開始，讓學生學習與失落情緒共處，或將死亡議題融入相關課程，如探討近期國際災難事件，或是閱讀相關書籍，讓學生以較安全的方式，培養對悲傷反應的正確認識及接納，降低死亡事件對己的身心衝擊程度，進而提昇其調適悲傷的相關能力。在悲傷事件發生時，懂得向周遭尋求資源，照顧自我身心。

（二）實施期

1. 穩定自我身心

輔導學生適應悲傷的過程，沒有統一的標準，新手教師易有自責、無助等情緒，需要有穩定身心，接納自我情緒反應的能力（Lane et al., 2014）。面對失落死亡的惶恐，擔憂引起學生不安的焦慮，輔導過程中，教師的情緒亦常會受到學

生的牽動而動盪，面對自我種種的悲傷反應，若無法與其和平共處，也會較難適切的支援學生（林芳宜，2009；Holland, 2008）。接納陪伴自我悲傷的態度，讓教師亦能更加同理學生的個別需求（Lane et al., 2014）。

2. 運用適當輔導策略

(1) 同理、傾聽，接納學生悲傷

在輔導學生時，教師需以同理傾聽的態度來面對學生的悲傷，不要求學生有同樣的情緒表現模式（林芳宜，2009）。學生若能感受到教師真正的關注接納，在面對劇烈的情緒反應時，能使其內心安全而有歸屬感，進而能穩定及維持正常的學習及生活（Dyregrov et al., 2013；Holland, 2008；Lytje, 2017）。

(2) 提供表達悲傷的方法，並能隨機應變

面對巨大的悲傷情緒來襲，教師需要因應學生個人的不同特質，提供其適切的調適方法，接納表達自我悲傷情緒。如拙於言辭木訥的學生，可藉由繪畫、跳舞等不同的具體媒材，協助他們抒發內心的悲傷（Holland, 2008）。有宗教信仰者可運用信仰的力量，或是針對學生的個別需求，協助其完成與逝者的未竟事宜（林芳宜，2009）。

(3) 能就青少年的發展特質，採取不同的回應

教師要因應青少年的發展特質，尊重而適切地表達關心，才能發揮支持的力量。如應避免特別儀式禮物，突顯悲傷青少年的特殊性（Lytje, 2017），明白肢體接觸有時會引起國中生的反感，尊重學生的身體界限（林芳宜，2009；Lytje, 2017），拿捏關懷的力度，過度關懷容易會讓學生陷入尷尬情境（張淑容，2015）。

(4) 允許悲傷學生有個別的彈性空間

國內外研究顯示，教師應留意悲傷學生的個別差異需求，在學校規範或作業要求上，允許其有較寬容的彈性空間（林芳宜，2009；Dyregrov et al., 2013；Lane et al., 2014）。在學生被強烈情緒淹沒時，讓他有一寧靜不被打擾，可以自在安全地和悲傷獨處空間亦是重要的（Dyregrov et al., 2015；Holland, 2008）。

3. 整合周遭系統資源

(1) 同儕

同儕的支持力量，對於國中階段的孩子特別重要。教師需要引導同儕，如常的對待悲傷學生，不刻意排斥、關注、捉弄，避免標籤化（張淑容，2015；Lytje, 2017）。並以理解接納態度和悲傷學生相處，增進同儕彼此扶持、信任的穩定性（林芳宜，2009；Holland, 2008）。

(2) 家長

教師較能掌握學生在校的各種表現，但仍屬部分資訊，要較全面而深入的評

估學生的悲傷狀況，亦需加入家庭方面的資訊。教師平時需能和學生家庭保持密切而良好的溝通管道，在悲傷事件時提供家庭傾聽、支持和輔導建議，能有效增強家庭支持悲傷學生的功能（Holland, 2008；Lane et al., 2014；Papadatou et al., 2002）。

(3) 輔導室

教師在面臨悲傷學生初期，可從輔導室尋求簡單指引，強化自我對學生悲傷的支持度。但若在持續輔導之後，學生仍持續激烈的悲傷反應，要能判斷恰當時機，轉介至輔導室，尋求專業人士進一步的協助（Holland, 2008；Lane et al., 2014）。

四、結語

國中教師的專業協助，能避免悲傷學生邁向複雜性悲傷，而能較快速地回歸尋常的生活步調（Balk et al., 2011；Holland, 2008）。國中教師需對悲傷輔導有充分的認識，在平日預防教導學生辨認接納悲傷反應。在悲傷事件發生之際，教師要能維持自我的身心穩定，才能不拘泥理論，不認定有固定標準，而是因應不同學生的個別需求，靈活運用各種輔導策略及周遭資源，以期更有效輔導地學生經歷人生悲傷而淬練成長，開展新的生活。

參考文獻

- 李玉蟬（2003）。悲傷輔導的理論基礎與康復之路。《諮商與輔導》，212，2-8。
- 林芳宜（2009）。教師協助學生調適悲傷情緒之研究（未出版之碩士論文）。國立東華大學。花蓮縣。
- 張淑容（2015）。青少年喪親經驗意義建構之敘說研究（未出版之碩士論文）。國立屏東大學。屏東縣。
- Worden, J. W. (2011)。悲傷輔導與悲傷治療：心理衛生實務工作者手冊（李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫等譯）。臺北市：心理。（原作出版年：2010）
- Balk, D. E., Zaengle, D., & Corr, C. A. (2011). Strengthening grief support for adolescents coping with a peer's death. *School Psychology International*, 32(2), 144-162.
- Dyregrov, A., Dyregrov, K., & Idsøe, T. (2013). Teachers' perceptions of their role facing children in grief. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 18(2), 125-134.

- Dyregrov, K., Endsjø, M., Idsøe, T., & Dyregrov A. (2015). Suggestions for the ideal follow-up for bereaved students as seen by school personnel. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 20(3), 289-301.
- Holland, J. (2008). How schools can support children who experience loss and death. *British Journal of Guidance & Counselling*, 36(4), 411-424.
- Lane, N., Rowland A., & Beinart H. (2014). “No Rights or Wrongs, No Magic Solutions”: Teachers’ Responses to Bereaved Adolescent Students. *Death Studies*, 38(10), 654-661.
- Lytje, M. (2017). Towards a model of loss navigation in adolescence. *Death Studies*, 41(5), 291-302.
- Papadatou, D., Metallinou, O., Hatzichristou, C., & Pavlidi, L. (2002). Supporting the Bereaved Child: Teacher’s Perceptions and Experiences in Greece. *Mortality*, 7(3), 324–339.
- Stroebe, M. & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23, 197-224.

