

認識減壓團體 藝術模式

陽明高中 徐雨堤

安心服務—減壓團體

- 一次性減壓團體。
- 建立心理危機的正常化概念。
- 透過心理急救做檢傷分類。
- 篩選出高關懷學生以進行後續分工。
- 避免產生危機中的危機。

進行方式、場地、時間

- 進行方式：按照標準程序結構性方式進行。
- 進行場地：以有桌椅、白板、麥克風及不受干擾的場地為宜。
- 進行時間：約90分鐘。

適用對象或時機

- 學校危機事件中，直接受影響的事件者好友、倖存者、班級同學等。
- 事件發生72小時至10天內。

進行步驟及方式之一

- 1.藝術媒材發放。
- 2.說明舉行目的—客觀事實的描述，來看帶給各位的影響。
- 3.工作團隊簡短自我介紹—我的(專家)背景、專長、可協助的有哪些。
- 4.保密的確認—提醒保密的重要性是讓大家在這裡可以真實的表達、安心的說、**不是要檢討誰對誰錯**。

進行步驟及方式之一

5. 行動式社會計量一

- 了解此事件對參與者的影響或關係程度，請成員介紹自己的名字。
- 請成員想想這件事情你會先選用什麼顏色代表它(面對相同的事會有不同的反應)。

進行步驟及方式之一

■ 引導：

- 1.如果這件事對你影響很深很大，甚至會讓你無法做其他事，你可以把蠟筆擺在畫紙中間，如果不是這樣的狀態，你可以把蠟筆放在紙的其他位置。
- 2.我希望大家可以看看這個事件對其他人的影響，不管別人如何放只代表關係不同，今天可能感覺沒那麼深，但也許明天以後會有感受，我們大家要盡量彼此扶持，成為其他人的天使。

關於社會計量

- 社會計量僅提供帶領者一個初步的參考，並非做為後續判斷的唯一指標。

進行步驟及方式之一

- **第一張：非慣用手塗鴉(減低對創作好壞的焦慮)**
 - 1.邀請成員拿出第1張白紙。
 - 2.用剛剛選擇的顏色來塗鴉。
 - 3.用非慣用手在白紙上塗鴉。
- **引導：**
 - 1.看看自己的顏色和樣子。
 - 2.看看別人的顏色和樣子。
 - 3.成員塗抹的濃淡、時間久、快。

進行步驟及方式之二

- **第二張：慣用手塗鴉**
 - 1.邀請成員拿出第2張白紙。
 - 2.再選一個自己喜歡的顏色。
 - 3.用慣用手在白紙上塗鴉。
- **引導：**.邀請成員同時呈現第1和第2張圖畫的面貌和形式，只做作品的「視覺分享」，可以觀察自己左右手的塗鴉形式，以及自己與他人的相似、相異。
- **觀察評估：**觀察成員在兩張作品的創作方式及時間，是否耗時、濃密塗鴉(此事件影響大)或想平塗(交錯)，反覆出現一樣的圖示(此事件經驗一直反覆出現)或有無法停止的狀態。

進行步驟及方式之三

- **第三張：線條(更有控制性)*可先預告會在此張畫上四條線。**

原則：1.以行動方式示範何謂線條？線條是由一個點到一個點有開始有結束。

2.以「中性情緒」開始，結束以正向、有能量的情緒為原則。

方法：1.選一個顏色代表並畫出一條**平靜**的線

2.選一個顏色代表並畫出一條**生氣**的線

3.選一個顏色代表並畫出一條**傷心/難過**的線

4.選一個顏色代表並畫出一條**快樂**的線

引導：視覺分享—請成員依序指出自己畫出的每條線，邀請成員觀察自己與他人對於相同情緒會使用的線條、色彩的表達方式有何相同或相異。

進行步驟及方式之四

■ 第四張：圖形

- 1.以行動示範何謂圖形？圖形是從一條線條發展到一個圖形，是將線的開端與結尾相連就會成為圖形。
- 2.選一個顏色畫「這個事件的圖形」。
- 3.選一個顏色畫「在這個事件中，有一些令你覺得感人、溫馨的時刻的圖形」。
- 4.選一個顏色畫「在這個事件中，最糟糕狀態的圖形。」
- 5.選一個顏色畫「如果我有能力面對這個危機事件的圖形，會是如何？」

進行步驟及方式之四

- 第四張：圖形

- 關於：

3. 【選一個顏色畫「在這個事件中，在這個事件中，有一些令你覺得感人、溫馨的時刻的圖形】的疑慮。

- 在這個悲傷的事件中，我們會發現，原來大家還是很關心彼此，也有很多人是很愛事件者的，只是以前可能沒有機會說出來，現在知道了以後，覺得這些至少是在這個悲傷的時刻，可以讓我們稍微感到感人、溫馨的。

進行步驟及方式之五

- **第五張：危機事件圖像**

- 引導：

- 1.想到這個危機事件時，如果你可以用色彩、線條、圖形來呈現，它可以是具象的圖畫，也可以是抽象的圖畫，只要你自己知道你所呈現的是什麼就可以了，請將你感受到的用圖像的方式來呈現在第**5**張紙上，我們有**12**分鐘時間創作，在這個過程請不要與人交談。

- 2.創作完，作視覺化冥想，引導成員說「讓自己在心裡先想像、環顧剛剛畫的作品的每一個部份，它讓你想起什麼？圖上的象徵性意義是什麼？」

進行步驟及方式之五

3. 小組分享：邀請成員依照順序以「看圖說話」的方式來做分享與討論，若成員難以表達可詢問

①這裡發生了什麼？

②那是什麼？

③這是誰？

④怎麼會在那兒呢？

⑤你在圖畫中的哪裡？

4. 提問避免「why」要問「what、who、how、where、when」

第五張引導與分享

- 務必以「看圖說話」方式進行，先邀請其他成員觀看後說出看到內容，再由作者進行分享。
- 回應重點：同理+一般化+正常化。
 - 同理：個人情緒的回應。
 - 一般化：讓成員了解其他同學也跟他有著一樣的壓力反應，可有效的連結團體成員。
 - 正常化：讓成員了解目前的壓力反應都是正常的，可迅速形成團體動力。

第五張引導與分享

- 挑選成員順序進行分享的重要性
領導者約莫第四張可以開始彙整，再從第五張的畫作開始去判斷要邀請誰來分享。以可以跟大部分人情緒有連結者開始。
- 無法進行繪圖者可邀請口語分享，若亦無法以口語分享，則請輔導教師或導師協助單獨進行。

第五張引導與分享

- 減壓並不是諮商，同理要適可而止。
- 不要只是重複成員的話語。
- 若有成員不斷批評其他成員畫作，會阻礙成員分享意願及團體的進行，因此在進行分享前須一再強調，畫作無好壞之分，只是表達個人感受跟心聲而已。

進行步驟及方式之六

■ 第6張：重新得力

■ 引導：

1. 當經歷了這事件之後，我可能有一些新的學習與體會，面對人生的意外，我會如何面對與因應？請你用色彩、線條或圖形來呈現，它可以是具象的圖畫，也可以是抽象的圖畫，只要你自己知道你所呈現的是什麼即可，你可以有8分鐘的時間創作，創作時請不要跟別人交談。

引導的指導語〈補充說明〉

- 第六張指導語也可以這樣說：最後想請你逆向思考一下，這件悲劇固然不幸，但對你的人生，有什麼意外的啟示、心得或成長嗎？

進行步驟及方式之六

■ 分享：

- 1.將5、6兩張作品放置左右，請成員在兩張畫中找出不同的部份。
- 2.進一步邀請成員分享自己在這次危機事件中已經學到一些正向的經驗及自我欣賞的部份；當成員無法自行找到，主持人需透過成員作品及分享內容，將其對危機事件再次重新架構做意義轉化。

第六張引導與分享

轉正向

=接納+同理

+重新架構+重新得力

第六張引導與分享

■ 重新架構：

- 個人對於舊經驗以新的視框再建構，對事件賦予新的意義，並得出屬於個人的學習與心得。
- 失去親人或朋友後，必須學習重新架構新的生活型態，跟事件者的接觸從物理性轉變為心理性，這是一種生命功課。

第六張引導與分享

■ 重新得力：

事情固然不幸，但這個事件對我們最大的影響，是讓我們有機會檢視與事件者的關係，對自身及班級造成的影響，讓我們在哀慟中仍能有所學習與啟發。

第六張引導與分享

■ 重新得力：

透過這次的不幸，或許正是時候讓我們學習珍惜當下，珍惜所有、珍惜身邊的人，學習安住徬徨無助的心，提醒自己在未來人生的排序中，什麼才是重要的。

進行步驟及方式之七

- 藝術模式若一組為8-10人，約需2小時可完成。
- 由主要帶領者帶領其他各分組老師方式進行。
- 第一至五張由主要帶領者進行，第五張因為結束時間不一，所以分享結束後，由各分組老師直接進入第六張進行，主要帶領者需注意各分組進行狀況。
- 第七步驟由分組老師進行身心狀態彙整及衛教。
- 最後再由主要帶領者進行結語。

身心狀態檢核

- 第六張目的在轉正向。
- 此步驟的目的在讓學生明瞭現在有這些身心狀態都是正常的，因此只需大致確認學生狀況即可〈一般化+正常化〉。
- 並無要學生再說明身心狀態詳細情形，尤其是負向情緒〈避免回到第五張〉。

進行步驟及方式之八

- 圖畫處理方式。
- 重申保密的重要性。
- 後續接受諮商輔導的方式。
- 結語。