關懷天使心得

心理四 / 許仟錦

在這一次的大天使的活動中，我得到了與上一次不一樣的收穫！

在一開始要報名時，我有點猶豫，因爲害怕沒有足夠的時間參加出隊前的訓練課程，但是在這一次的活動中，可能有機會帶「個別輔導」，而這將會是一個成長的大好機會。因此，在最後一刻我交出了報名表，也讓我在這一次的活動中，有了更多的學習與進步！

很可惜的，這次的暑期訓練課程因自己有許多的外務，導致我不能參與，雖然後來有透過DVD補課，但是覺得沒有直接去聽老師們上課是一大損失！

一開始的班級輔導，由我跟系上的學妹搭擋，但其實心中有些許的不安，因爲我跟學妹並不是很熟識，突然間要一起帶課程，害怕自己跟她沒有默契。而學妹直接上場帶國中生教案的時候好像很緊張，所以我決定第一堂課由我先做Leader，讓學妹的心情可以平復一些！雖然我看似很平穩的上去帶教案，不過我心裡還是非常緊張，畢竟我也很久沒有帶教案，但我還是硬著頭皮上戰場啦！

雖然整個過程中還算是順利，不過卻還是有些美中不足，因爲跟學妹之間的默契還不夠，導致很多時候需要學妹給我一些幫忙時，她看不出我的暗示，不過在第一次結束之後的督導時間中，我跟學妹說希望她可以注意我眼神暗示，並適時的給我一些幫助！所以在後來兩次教案中，我跟學妹的默契也就越來越好了！而且在後面兩次課程中，都是學妹主動說要當Leader，而我也從學妹這兩次的課程中，看到她的進步，因爲在她第一次模擬帶教案時，感覺比較像是玩團康遊戲，而在後來的合作中，我覺得我們有越來越好的傾向，因爲在每次帶教案前，爲了要讓我們之間的默契變好，我們都會先討論每一個小活動的時間要如何分配？要在班級中如何建立「班級默契」等。所以我想這些前置作業，就是我們進步的原因！

而且在這幾次的課程之中，我覺得我的進步在於可以看到更多的小細節，並且在遇到突發狀況時，知道如何處理。上一次的活動中，我可知道要如何帶教案帶課程，把我們所要傳達的告訴國中生，而在這一次的大天使中，我則學習到如何帶「好」教案，如何注意到更多的細節，並且更加確實的將我們想要帶給國中生的目標傳達給他們！

「個別輔導」應該是我這一次最大的挑戰，因爲在班輔和團輔中，若是有突發狀況或是當自己無法應付的情況發生時，還有身旁的co-leader可以協助處理，但是進入了個輔室中，就只有自己和個案兩個人，若是遇到棘手的事情發生，就只能自己尋求解決的方法！在第一次和我的個案晤談前，我事先做了不少的準備，除了瞭解我的個案的背景資料外，我還詢問了很多有帶過個輔經驗的學長姐們，雖然他們都要我以平常心對待，但是在我進入個諮室前，我仍然非常的緊張，而且根本就不知道自己要說些甚麼才好，不過幸好我的個案有不少事情要跟我分享，也順利的在個諮室裡面度過這三十分鐘。而在這第一次晤談結束之後，我漸漸地建立起信心，也有了不一樣的心態，我不一直想著要改變我的個案多少，而是要跟他一起面對他想解決的問題，傾聽他的感受。每一次晤談結束之後，我都會思考下一次晤談時我可以跟個案說些什麼？並詢問個案有沒有甚麼樣的話題要聊或是想要了解的事情！因此在後來的三十分鐘的晤談，都進行地很順利，甚至有時會覺得時間似乎不夠，因爲我的個案似乎還有事情想要跟我分享！

而且在帶個輔的期間，恰巧我正在修習「諮商與心理治療」，在這一堂課中，老師介紹了許多的學派與其應用，當下我深刻體會到諮商員的重要性和諮商員應該要有的基本態度，也就是Rogers的主張，「治療者應該要具備的三種特質」：1.一致性：包括真誠或真實。2.無條件的正向關懷：包括接納與關懷。3.正確同理性的了解：能夠進入當事人的主觀世界，深入地了解他的感受。

但在這時我卻有很大的衝擊感，雖然我們都希望自己可以具備那三種特質，並且也期許自己可以在晤談的過程中可以一直保有這樣的特質，但很多時候因爲個案的不配合，或是因爲個案不能自我覺察，反而會讓我們這些諮商員很苦惱、生氣及沮喪，甚至會擔心自己幫不上個案！

在這一次的大天使課程中，我覺得我得到更多不一樣的收穫，或許自己還不夠成熟，還不是一個好的助人者，但是我期許自己在每次晤談後與督導老師討論過程中，都可以讓自己有更多的成長！