

树洞之外

——探索亲子关系边界的团体辅导

◎ 蓝伊琳¹ 何佐钦² 张碧³ (1. 广东省佛山市第一中学, 佛山 528000; 2. 福建省三明市第九中学, 三明 365001; 3. 中国人民大学附属中学朝阳分校, 北京 100028)

关键词: 亲子关系; 边界; 初中生; 绘本; 团体辅导

中图分类号: G44 文献标识码: B 文章编号: 1671-2684 (2022) 21-0031-04

【活动理念】

家庭教育任重而道远, 家庭教育的核心问题就是关系, 尤其是孩子和父母之间的关系。初一学生约十二三岁, 刚进入青春期, 在生理和心理上正经历着巨大变化, 与父母的关系也有了一些微妙的变化: 既依恋父母, 同时行为的独立性增强, 思想观点上与父母产生的分歧与冲突增多, 父母的地位在他们的心目中开始下降。

本节课基于 Bowen 的家庭系统理论, 以树洞作为家的意象, 围绕“树洞故事”和“树洞之外的故事”设计教学, 引导学生探索自己的亲子交往模式, 学会设立安全而温暖的边界, 掌握人际关系亲密性和独立性的平衡能力。

【活动目标】

1. 认知目标: 理解“我”与家/家人的相处模式, 认识到每个家庭的相处模式都具有独特性。
2. 能力目标: 体验不同状态和阶段下的亲子关系, 探索“我”与家/家人的理想相处模式。
3. 情感目标: 探索“我”与家/家人的边界, 理解“我”与家/家人的相处模式具有变化性和发展性, 并从中获得家庭团体动力。

【活动重难点】

1. 重点: 让学生对自己与家/家人的相处模式有更加直观和具体的认识, 唤起家庭边界意识; 帮助学生看到自己在成长过程中发生的变化, 不断明晰自己与家/家人的关系。
2. 难点: 设计“树洞故事”和“树洞之外的故事”, 提升学生的自我觉察能力, 最终获得家庭的团体动力支持, 改善亲子关系。

【活动方法】

游戏体验法, 问题启发法, 绘画书写练习, 叙事疗法, 小组讨论法。

【活动准备】

多媒体课件, 背景音乐, 视频, 亲子关系学案。

【活动对象】

初一学生

【活动时长】

1 课时

【活动过程】

一、团体热身阶段: 游戏“松鼠与大树”

师: 同学们, 欢迎来到心理课堂! 开始上课前, 我再跟同学们重申一下心理课堂的约定: 请同学们在心理课堂上做到互相尊重、积极参与, 关注感受和主动分享。我们之前约定了课堂手势, (做手势) 当看到这个手势的时候要快速安静下来。

(一) 游戏“松鼠与大树”

游戏规则:

(1) 三人一组, 其中两人面对面站立双手击掌扮成大树, 一人扮成松鼠, 蹲在两棵大树中间 (教师示范动作)。人数不够时, 多出来的学生成为松鼠等待重组。活动有三个口令, 大家要依口令行事:

(2) 第一个口令——“松鼠”, 大树不动, 扮演松鼠的人必须离开原来的大树, 重新选择其他大树。

(3) 第二个口令——“大树”, 松鼠不动, 扮演大树的人必须离开, 重新组合成大树, 并圈住松鼠。

(4) 第三个口令——“出发”, 扮演大树和松鼠的人全部打散并重新组合, 不能保持原先的组合, 扮演大树的人可以做松鼠, 松鼠也可以做大树。

(5) 活动大概进行三轮(每轮五秒钟时间),请最后一轮中没有找到小伙伴的人(如人数不够,则邀请三位志愿者)上台定格松鼠与大树造型。

(二) 提问与分享

师:请问这个造型看起来像什么字?

生1:家。

师:(介绍象形字“家”)这节课的关键词就是“家”。在刚才的游戏中,松鼠和大树的造型像一个“家”,那同学们觉得松鼠和大树分别代表家里的什么角色呢?

生2:松鼠代表孩子,大树代表父母。

师:你觉得大树和松鼠各有什么特点,你更喜欢哪个角色,为什么?

生3:喜欢大树,可以保护家人。

生4:喜欢松鼠,松鼠比较自由。

师小结:家就像一个树洞一样,家人可以为我们遮风挡雨,让我们有安全感,是我们温暖的港湾。接下来,让我们一起走进“家”的故事,一起探讨“我”与家/家人的关系。

设计意图:本环节通过热身游戏“松鼠与大树”,创设一种开放、舒适、有趣的课堂氛围。通过富有启发性的提问,一步一步地让学生体验、思考大树和松鼠两种角色,用松鼠与大树造型引入本课主题。

二、团体转换阶段:书写“树洞故事”

(一) 书写“树洞故事”

师:我们先来看看树洞里面发生的故事。在家人小时候,或者你小时候,曾发生过各种各样让人印象深刻的有趣的事情。(PPT示范例子作为参考)

接下来,请同学们拿出学案纸,完成属于自己的“树洞故事”。可以是家人小时候发生的有趣故事,也可以是发生在你小时候的与家人之间的有趣故事,请简短地写下来,可以配图。

学生书写,小组内分享。

师:请每个小组派一名代表分享“树洞故事”。

生5:爸爸小时候写完作业才能吃饭,有一次他没写完作业觉得太饿,就偷喝了一瓶墨水。

生6:我妈小时候,有一次外婆叫她去买根葱,结果她真的只买了一根。

师总结:原来我们的家人以前也经历过这么有趣的事情,他们也有这么可爱的时刻。在同学们的阵阵欢声笑语中,我们感受到了家/家人带给我们的快乐与温馨。接下来,我们一起来看一段视频,思考小浣熊和它的家人在树洞里发生了什么故事。

(二) 播放视频第一部分

内容简介:《Far From the Tree》(中文译名《树洞之外》)是由迪士尼动画工作室制作的短片,于2021年11月24日上映。这是一个关于成长和教育的温馨故事。短片中,一只小浣熊渴望看到更多的风景,外面的世界对它来说充满诱惑和险恶,但它若不踏出寸土之地,永远也无法成长。妈妈默默地保护着小浣熊,不想让它涉险。

学生观看动画片,教师提问。

师:小浣熊想做什么?它错了吗?

生7:它想去树洞外看看,它没有错。

师:大浣熊想做什么?它做错了吗?

生8:它想保护自己的孩子,它也没有错。

师总结:随着年龄的增长,我们也像小浣熊一样不再满足只待在树洞之内,我们也需要到树洞之外去看看,去经历不同的人生阶段;而家人却因为想保护我们,不想让我们去冒险。双方都没有错,那怎么做可以更好呢?带着这个疑问,下面我们一起来探索树洞之外的故事。

设计意图:引导学生分享家人之间的趣事,体验家庭生活的欢乐和温馨,同时让学生认识到家在充满爱和温馨的同时,有时也会出现一些矛盾冲突,由此帮助学生从比较客观的角度看待亲子关系。

三、团体工作阶段:书写“树洞之外的故事”

(一) 规则说明

师:请大家看表1:

(1) 第一列为“相处模式”,请同学们选择两个简单的图形,一个图形代表“我”,另一个图形代表“家/家人”,通过演绎两个图形之间的关系,展示“我与家/家人”的动态关系。

(2) “离家”,指离开家去外面,短暂或者长期都可以;第三列“什么时候”可以是一个事件,如去上学、在家无聊、吵架之后、去旅行等。

教师用 PPT 进行示例，解释表格后两栏的填写方法。

表 1 “我”与家/家人的动态关系

状态	相处模式	什么时候关系如何	为什么这么画？有什么变化和发现？
在家			
离家			
期待的方式			

（二）书写“树洞之外的故事”

学生完成“树洞之外的故事”。

师提问：为什么画这个图形？为什么选择这种颜色？它们之间的关系是怎样的？

生 9：在家时，我和家/家人的关系紧密，但有时会因为学习变得有些疏远；离家时，我有些想家，我把自己和家画成了两条竖线，我并不是一个情感丰富的人，我很少被感动或思念某人，但离家确实让我有些不舍。我希望我和家之间就像两条相交线，有且仅有一个交点，家是我的落脚点，但并非我的归宿。（见图 1）

生 10：在家时，我与家/家人的关系很融洽，因为那时我年龄比较小，自理能力还没有那么强，非常需要父母的保护与关怀。离家是在高中时期，我与家/家人渐行渐远，我开始有自己的想法，开始疏远父母。我期待上大学或工作以后，与父母的关系更密切，家里充满了亲情。那时我已长大成人，可以做父母的保护伞。（见图 2）

师总结：正如同学们在图画中展示的那样，不同家庭的相处模式不尽相同；每个人在成长过程中与家/家人的关系都不是静止的，而是一个动态变化的过程。

设计意图：本环节通过绘画和叙事的方式，让

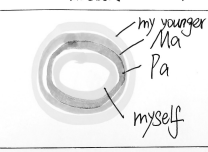
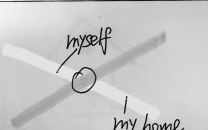
状态	相处模式	什么时候关系如何	为什么这么画？有什么变化和发现？
在家		每天都是。 关系紧密。	关系紧密，有时会因为工作、学习原因变得有些疏远。
离家		每天都是。 有些想家。 家在这时是我后盾。	我并不是一个情感丰富的人，我很少感动，或思念某人。但离家确实让我有些不舍。
期待的方式		我希望我和家之间就像相交线，有且仅有一个交点。家是我的落脚点，但并非我的归宿。	漂泊天涯是我的归宿。纵然孤单，我也不会孤独。

图 1 学生作品

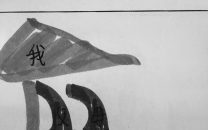
状态	相处模式	什么时候关系如何	为什么这么画？有什么变化和发现？
在家		小学 & 初中 关系很融洽	年龄比较小，自理能力同能没有那么强，所以非常需要父母的保护与关怀。
离家		高中 渐渐疏远，开始有自己的想法	青春期来临，我也有自己的想法了，于是开始疏远父母。
期待的方式		大学 & 工作 关系比以往更密切了	家里充满亲情，我已长大成人，做父母的保护伞。

图 2 学生作品

学生把“我”与家的关系演绎出来，探索“我”在“在家”与“离家”两种状态下，与家/家人的相处方式、感受和变化，思考在这一过程中的成长。通过构想期待中的“我”与家的关系，引导学生不断明晰自己与家的关系，构建更合适的家庭边界，增进亲子关系。

四、团体结束阶段：与家和谐相处

师：在“树洞之外的故事”书写中，我们初步描绘出了自己与家/家人的关系。但我们与家/家人的关系绝不只止于课堂上的发现和体验，伴随着探索和成长，我们一定会有更多的觉察和体验。那么，随着小浣熊的成长，它找到了自己与家/家人的理想相处方式了吗？

学生观看《树洞之外》第二段视频。

师：小浣熊发生了什么变化？

生11:小浣熊长大变成了大浣熊,它也有了自己的孩子。孩子和它小时候一样对外面的世界充满好奇,亲子之间也会发生一些冲突。大浣熊选择和孩子们一起去面对外面世界的险恶,耐心陪伴小浣熊成长。

师:小浣熊也有了自己的宝宝,变成了大浣熊。它和它妈妈的做法有哪些不同?对你有什么启发?

生12:第一个短片里的小浣熊长大后,选择了和它妈妈不一样的教育方式。这让我想起《小王子》里的一句话:每个大人都曾是小孩,每个小孩也都会变成那个曾让自己不理解的大人。第一个短片里的小浣熊经历了跌跌撞撞,和父母产生了一些误会。它长大后明白了父母的良苦用心,选择用更好的办法去解决亲子冲突。这启发我,在面对和父母的冲突时,要学会换位思考,多沟通。

生13:第一个大浣熊阻止小浣熊去树洞外面,第二个大浣熊选择和孩子们一起去树洞外面探索。我更喜欢第二个大浣熊,因为外面的世界虽然充满诱惑和险恶,但若不踏出这寸土之地,永远也无法成长。这个短片也让我明白了,我爸妈其实特别爱我,有时他们阻止我去做某些事情,其实是因为想保护我。我现在理解了父母的用心,以后要尽量少和他们吵架。

师总结:没有绝对完美的关系,但我们可以选择目前相对合适的方式与家人相处;勇敢地表达我们的爱意,让爱在整个家流动起来,温暖我们的心;当与家人发生矛盾、意见不合时,应尝试换位思考、积极沟通。另外,我们要学会设立安全而温暖的边界,在边界的保护下,我们既能获得安全感,也能够保持自身的完整与独立。

最后,老师送给大家一首小诗,我们一起来朗读一下。

我是你流浪过的一个地方(节选)

海桑

我从遥远的时间回来

我从孤单的地平线回来

回到我原本在的地方,不再远行

——这是我的家

我不再追求幸福,我就是幸福

我不再想象生活,我着手生活

没你在时我想你,有你在时我看着你

哦,原来这就是我吗

每一件和你有关的小事情都让我心动

当你和我说话,当你没和我说话时

我都掩饰不住心中莫名的欢乐

设计意图:播放《树洞之外》后半段视频,让学生看到在这个过程中小浣熊的成长和变化,让学生相信自己也可以做出正确的选择和行动,构建更加合适的家庭边界,增进亲子关系。

【活动感悟】

整体设计上,本节课以经典动画《树洞之外》贯穿全课,从学生的角度探索亲子关系,活动丰富、有趣且可操作性强:用“松鼠与大树”游戏引导学生探索家的概念;在“树洞故事”书写中带领学生觉察家人或自己的童年趣事,引起学生的共鸣;在“树洞之外的故事”书写环节引导学生探索在“在家”与“离家”两种状态下,“我”与家/家人的相处方式、感受,思考在这个过程中自己的成长。整堂课环环相扣,循序渐进。

在活动分享环节,一位曾患有抑郁症的女生主动分享了她和妈妈的故事(单亲),她说后来她和妈妈的关系从相爱相杀慢慢变得稳定、和谐、有边界感,在这一过程中,她的力量也在逐渐变强。还有一位男生分享道:“父母之间很恩爱,他们的关系好到有时候我觉得自己是多余的。我希望自己长大后可以一直陪伴在父母身边,因为我爱我的家人。”总之,这节课引发了学生的强烈共鸣,很多学生课后开始明晰自己与家/家人的关系,尝试构建更加合适的家庭边界,与家人的关系也越来越和谐。

参考文献

[1]Gao M M, Cummings E M. Understanding parent-child relationship as a developmental process: fluctuations across days and changes over years[J]. Developmental Psychology, 2019, 55(5): 1046-1058.