

林惠敏

讓孩子有進教室的勇氣

這是我要的！

記得珮瑜老師在我們校內情緒教育社群推薦心靈導師課程，她說她愛上了阿德勒，那時我有滿頭的問題，讓我很想一探究竟。現在，我覺得我有同感，上了心靈導師的課程，我覺得這就是我要的。

跟著 MOXA 心源教育基金會的心靈導師課程，有曾端真老師的帶領，還有柏嘉、包子、柏瑜、珮瑜、卓瑛、瓊玉等老師的帶領，有專業理論和實務的分享，讓我有滿滿的收穫。還有謝謝基金會湘蘭的陪伴，上課時間、地點，還有作業的安排與提醒，讓我在學期中的忙碌，還能好好地學習阿德勒。

切換視角 心就柔軟

阿德勒說「小孩不會不經(掙扎)或(奮鬥)Striving 就放棄」。當我遇到讓我頭痛的行為，現在我比較會去停下來，換一個眼光看看孩子「他在奮力做什麼？」他為什麼在那裡搗蛋？」

「沒有壞孩子，只有氣餒的孩子」。當我切換視角，我的心就柔軟了下來。沒有孩子想要被罵，他們都奮力在尋找自己在班上的一席之地。我相信當我們願意多一點看見，幫助他們，他們就會慢慢長出自己的勇氣。

鼓勵讓孩子和自己都有了空間，看著願意努力的他們，我就自動關上想責罵的心。

「你不是不會，你只是還沒有學會」這句話我真的覺得受益良多。尤其是面對有困難的孩子，這樣想著，就會想去陪他們一起想方法，而不是指責他們。

成長型思維，我覺得這真的是棒的概念，而且可以鼓勵到學生。我覺得這跟阿德勒所提到的「沒有不會，只是還沒有學會」的概念很像。只要多努力一下，不放棄，就一定可以學會。我在課堂上考聽力或小考，和學生談到困難。我告訴他們：「當你覺得困難的時候，要知道你的大腦正在變聰明。」鼓勵孩子去努力，不要放棄。我當下觀察學生，很多人都點頭同意。我覺得成長型思維超棒的！我有機會也會在課堂上用來鼓勵學生。

傾聽：你是這麼棒的孩子，有誰知道？

科任課時，小懷告訴老師他被小君撞到了，但是小君不肯道歉。老師請兩人過來了解，只見小君不說話，只是好生氣。這時旁邊的同學也跟著說「他們有看到小君撞人」。小君眼睛瞪得大大的，雙手握緊拳頭，直說「他們都亂說」小君仍很生氣，我先讓小君在一旁冷靜，同時也告訴全班這時候可以怎麼幫助小君。我請全班安靜做自己的事情，讓小君可以好好冷靜下來。讓他們可以幫忙，而且這就是好的幫忙。

當孩子情緒在高漲，讓她先靜下來，現在的我可以接受有的孩子慢一點，不需要立即跟

上全班的進度。等下課，我留她下來補寫功課，也是為了問她剛剛發生的事情。老師低下身子，問她是否願意跟老師說說看，她同意了。這才說出了她的觀點。她表示是小懷先撞到了她，使她轉了一圈後，才會撞到了小懷。聽到了這段話，我才更理解為何她剛剛堅持不願意道歉。老師也請小君回去應該要轉告小懷前面發生的這段事情喔！

看到小君的笑容，我真的寬心多了。而且老師有感受到小君被理解，似乎比較願意信任老師。傾聽真的很重要，而且給孩子多一點時間，事情好像就比想像中更容易解決了。

<老師覺得你是個這麼棒的孩子，但有誰知道？>

我和個案晤談，我一直覺得面前的這孩子很善良，是個很棒的孩子。但是他最近似乎因為人際關係而非常煩惱。晤談到後來，我想到端真老師的那個案例，那個好棒的問句。我就問了這個孩子「老師覺得你是個這麼棒的孩子，但有誰知道？」我觀察到這個孩子沉思了好幾秒鐘，非常認真的在思考我當下的這個問題。我後續也想讓他可以注意到自己的好，提昇自己的自信。畢竟他還是要回到班級和同儕相處的。

「你是個這麼棒的孩子，但有誰知道？」這個句子真的好棒喔！孩子的好，若能自己有所覺察，並進而讓他人也知道，這樣好多困難都變得小小的了。我們也應該要常常看見孩子的好，並讓孩子自己也能意識到自己的好。

鼓勵：鼓勵孩子在自己的起跑點努力進步

我開始對每天會來打掃教室的孩子說感謝的話。程度落差一直是每個班級都會有的現況，尤其在英語課會更明顯。現在我開始會在課堂鼓勵孩子在自己的起跑點努力進步。我告訴他們覺得自己程度好的人，要去努力做到態度好，而且願意幫助別人；覺得自己程度還可以的人，要願意努力；若是覺得自己程度不好的人，遇到不會的地方要有勇氣問問題。這樣大家都在一起進步當中，這樣的學習氛圍是合作的、讓人比較有勇氣的。

情緒處理：問題就平息了

學生兩人下課在吵架，只見阿靖很生氣，生氣到五官糾結，把手上的水壺作勢往嘻皮笑臉的阿建的方向一揮，差一點兒就打中阿建了。我請他們兩個過來詢問。我先把觀察到阿靖很生氣的樣子說出來，阿靖點點頭，表示情緒有被同理。之後阿建表示更早之前阿靖也是這樣對他，所以阿建覺得可以這樣跟阿靖玩，但卻忽略了阿靖已經生氣的表情與動作。在讓兩個孩子的情緒被同理之後，之後再引導兩人思考後果，他們似乎比較可以理解，問題就這樣平息了，感覺真好。

能夠承接眼淚的人，才是勇敢的人

小雯是個乖乖的女孩子，可是經常因為小事來跟老師說別人弄到她，她希望老師可以幫她處理。小雯那天上課請假在教室休息，同學說是祕密。後來，有同學說老師你想知道也沒關係。這位同學告訴我「因為小雯的奶奶過世了，她難過得在教室放聲大哭，所以今天沒有

來上科任課。」下一次的上課，小雯自己來跟我聊聊她的家庭狀況。本來是很平淡的對話，後來我意識到這好重要喔！她告訴我「因為她媽媽生太多個，本來不要她了，現在的媽媽其實是她的阿姨。但奶奶很堅持要把小雯留下來照顧，所以才有了現在的她。所以奶奶上天堂了，她很難過。」

我很謝謝她願意告訴老師，也安慰她人是早晚都會走的。我告訴她：「因為奶奶很照顧你，因為你很愛奶奶，所以你才會這麼難過。不要難過太久喔！」講著講著，她又哭了。不過，她能大哭出來，也願意說出來，我覺得情緒有宣洩，真是太好了。我想到了柏嘉老師說過的話「你的感受並不是你的敵人。能夠承接眼淚的人，才是勇敢的人。」

瞭解小雯的成長背景，我就比較可以理解她為何一點小事就抱怨，很怕被孤立或被不公平地對待。下次換座位時，我要幫她換在一個旁邊坐的是比較能同理、而且有愛心的同學旁邊。我想這樣，她受傷的心會感覺比較溫暖。

對身邊的人持正向的好奇

我學習到了留意每個人的早年經驗與生命風格是非常重要的。一件事。「說幾個你小時候的故事來聽聽？」我覺得這句話是個很棒的開始。對象是大人的時候，我就會想多聽聽「你最近怎麼啦！或是今天有事麼特別的事情嗎？」對身邊的人持正向的好奇，這真是很棒的一件事！不管是家人還是學生，這都讓我更想要了解他們、認識他們。

和孩子接觸的品質很重要

我下課都會讓學生在走廊排隊，然後好好地跟他們說再見。我覺得這樣很棒，平常上課我沒辦法兼顧每一個人。而這樣我會站在門口，好好地看著每一個人，覺得大部分的他們都好可愛喔！有的孩子還會和我擊掌或是好好看著我說聲再見，當然也有孩子是默默地走掉，但他們其實都知道老師在看著他們呢！

用鼓勵，積極等待：不是不會，只是還沒有學會

小侑是個氣餒的孩子，上科任課時可以明顯看出來他完全沒有動力，作業和簿本也常忘了帶來。而在課堂活動時，他常覺得自己不會而就不想參與，即便在導師的課也是如此。每次，我只是鼓勵他趕快跟上，還有表達老師對他的擔心。那天考完期中考，全班果然只有他一個人沒有交回家長簽名考卷，而上次的訂正任務也只剩他沒有完成。我一開始其實有點不愉悅，心理想著他還是這樣、怎麼還沒有進步。就在下課時，他把考卷拿來，有努力訂正好。他自己也笑了，我好像是第一次看到這個孩子笑，好燦爛、好可愛！他每次來上課總是在放空，今天我看到他有試著努力，我的不開心好像就跟著他的笑容隨風散去了。

「鼓勵，讓孩子發掘自己的優點與接納不完美」

期中考完，Eason 是個總在英文課表現很積極主動的孩子。理應是個很優秀的孩子，但是在班上卻得不到老師和同學的肯定，因為帶頭搗蛋的同學裡頭，常常有一個會是他。我其實

也有觀察到這樣的情形，他一直想被看見、被關注，但是用了不好的方法。他英文不錯，也很願意努力，所以我一直試著給他機會讓他可以在英文課這邊得到成就感。有一次我在地下室看到他與他爸爸的互動，我觀察到他爸爸總是比較多的指責與高要求。這也反映到他的課堂表現，這次考試，Eason 英文考了 99 分，他竟然難過地傷心了好久。我觀察到他的難過。我提醒全班，能考九十幾分已經很棒了，但是要考到 100 分要很細心喔！他的難過，讓他在課堂上沉默，一點都不像是平日踴躍發表的他，我有些擔心。下課，我把他留下來，關心鼓勵他。原來，媽媽更在乎成績。我鼓勵他說：「老師平常觀察到你在英文課非常認真與用心，你的努力，老師都有看到。老師知道你很難過，但不要難過太久，好嗎？」他點點頭。

「你不是不會，你只是還沒有學會。」

小州是個乖乖的孩子，這一直是我的印象，還當過班上的班長呢！那天跟導師聊天才發現原來小州的情緒控管很不好，還會罵髒話。哇！這真是顛覆了我對他平日的印象，我也慶幸從來沒在英文課遇見過這樣的他。那天上課，他還沒到英語教室。同學紛紛說他剛剛被隔壁班老師罵得很慘，因為他剛剛罵髒話，又表現得很沒有禮貌的樣子。我聽同學說了情況，了解一下大致狀況。後來，一進教室，他頭低低的進來，我只問「你還好嗎？」然後繼續上課。他上課也都正常。下課後，我把他留下來，稍微跟他聊一下。告訴他情緒來的時候，要先關上自己的嘴巴，注意呼吸，避免他的生氣旋風擴大。雖然很簡單的小動作，但我想應該從來沒有人教過他，所以他面對生氣的處理方式就是罵髒話，比大聲的，後果當然更慘。他點點頭表示願意試試看，我希望他可以趕快學會照顧自己，希望他越來越好。

感謝與鼓勵帶來穩定的力量：自己穩定，孩子也就穩定

那天，○○班的那小女孩又生氣了，每次生氣總是認為別人不體諒她，很小的事情總能引爆她的情緒，所以這次沒能在課堂上完成習作。大家下課後，我留她下來協助她。她的態度並不是很好。我試著安撫她，她很兇的請我不要碰她。我楞了一下，但我說「好，謝謝你告訴我。」她也沒再說什麼。我說「老師知道你情緒不好，但我很高興你很負責任，留下來完成你該做的事情。」她最後離開教室還是非常臭臉。這孩子已經有一段時間表現得很穩定，所以今天又這樣，我也覺得有點不知道該怎麼辦。沒想到隔天，她突然出現在我教室，眉開眼笑的送我一個她的小手作。那是她和好朋友最近在玩的捏捏粘土手作。跟昨天的她簡直判若兩人，但我很喜歡看到今天這個開心的她。我找到孩子的優點，並且感謝她。我不隨著孩子的情緒起伏，在孩子需要時給予鼓勵。當自己穩定下來了，孩子真的也比較容易穩定，原本很困難的問題，似乎就都不是太大的問題了。

減少孩子進教室的困難

上次上完課，端真老師提到要減少孩子進到教室的困難。我注意到自己本來就不會太為難孩子，只是之前還會請孩子說「Sorry, I'm late.」然後就進教室。其實，有時候晚來上課大多

是因為被導師留下來。我想再調整一下。現在我看到孩子晚到，站到門口，我看到了會示意一下，然後招手讓孩子進教室（練習面帶微笑）。也不多說什麼，繼續上課，讓他們自然融入跟上進度。給孩子台階下，我覺得這樣真好。

邀請孩子進教室原來是很重要的呢！我們舉手之勞的話語或小動作，可以避免學生的許多尷尬。讓他們喜歡進到我的課堂來學習，這才是我想要的啊！多了微笑，感覺更有溫度。

「Feel good, do good.」

參與 MOXA 心靈導師的課程，我有滿滿的收穫。我是個溫和的老師，以前都會很羨慕同事帶班嚴格，班級管理得有秩序；現在，我並不會再去羨慕別人，我喜歡做我自己，溫柔也很好。帶著正確的信念，在溫和堅定下，邀請孩子來共同學習，協助孩子降低困難，並給予更多成功的經驗。試著去看見孩子的「勇氣」，用溫度跟孩子相處，而不是耗費力氣。

「當一個老師最重要的任務，就是幫助孩子找到一個喜歡自己的理由。」這句話讓我覺得自己的角色好重要。而在每堂課，真的都有許許多多的機會，我能給孩子舞台，我也願意給他們舞台。

「Feel good, do good.」，我深深相信這句話。感謝是最直接有效的鼓勵，也是我最常運用的，讓孩子喜歡來上課、讓孩子感覺良好，對他們表達感謝。「不改變，但擴展」，我也很喜歡這句話，在微調中，慢慢前行。記得柏嘉老師提過「學習阿德勒，做人會很有溫度。」而這樣有溫度的課堂風景，我很喜歡。

放下自己的生氣，收起自己的嚴厲

參與 MOXA 心靈導師的課程，我在跟自己的孩子相處的時候，我也會運用學到的概念與方法。我的兒子很有自己的想法和步調，但在情緒來的時候，經常用不對的方法表達，尤其在我的面前，更容易在遇到挫折的時候有情緒爆發的現象。我總覺得我就是他的目標人物，這一點讓我很困擾。他是個氣餒的孩子，我試著協助他預備好。也試著「用我的穩定，去面對他的不穩定」。以前，我常常在孩子犯錯的時候，叨叨絮絮著告訴孩子怎麼做才是對的。而現在，我會試著按下暫停鍵，先關心當下這個人，而不說教，通常這時他需要的是一個小小的關注或是抱抱。在情緒來時，要先放下自己的生氣，收起自己的嚴厲，雖然這真的很不容易，但我試著改變。因為我學習到「在孩子做錯事的時候，要試著重新連結情感；而在孩子做對的時候，才講道理。」在他情緒穩定時，有做對的地方，就試著鼓勵他。他願意主動幫忙的地方，就感謝他。偶爾還是有需要處理情緒的時刻，不過他漸漸可以越來越穩定下來了。當他感受被愛，好像很多問題就不見了，真好！

我很感謝有一群人一起學習阿德勒，這一路上我們不寂寞。

做就對了，其他的就，「靜待花開」吧！