

楊勢年

## 參加阿德勒班級經營研習——終於有機會轉型了！

說來慚愧！尚未加入阿德勒正向教育園地之前，看到學生上課不專心，總是直接大聲喝斥那些不專心的學生們，他們因畏懼不敢亂動，只好坐正看著黑板、投影布幕或我這邊。常自以為只要讓學生眼睛看著前方，就算是讓他們專心上課，極少考量到學生當時的身心狀態。

現在，看到學生不專心或狀態不好，腦中會閃過一個念頭，一定有某一原因，讓他無法專心上課，可能是想把自動鉛筆修好才能寫字；可能是想把昨天的功課訂正好，下一節下課才能去玩；可能是剛剛與好朋友聊天時，因上課鐘響而中斷；可能是文具掉到地上而正尋找中；可能是剛剛與同學玩得滿身大汗而無法靜心上課。也有可能只是因肚子餓卻還沒吃完早餐而影響專注力，甚至可能是因為家人最近生病或死亡，對未來的人生感到無助與徬徨而情緒低落中.....。因此，若發現學生無法專心，會先詢問學生是否身體不舒服，或有其他原因導致無法專心，鼓勵學生讓老師先知道，以免造成誤會；如果現在不方便，不一定要馬上說出，但鼓勵學生先讓自己靜下心，調整一下心情再上課，若有需要幫忙，可以試著跟老師說。譬如可以先把早餐拿出來吃完，或是在教室的某個角落先冷靜一下，準備好了再回自己的座位繼續上課.....。

目前授課的班級，是原本的一和二年級升上來的二和三年級各班（共 35 班），不論要去上課或返回辦公室，經過二、三年級教室時，一路上常會有很多學生熱情的與自己邊揮手邊打招呼：「楊老師好！」我也會以微笑、點頭或揮手回應：「你好！」或「你們好！」

之前總以為能讓學生敬畏，甚至可以幫同事管理該班秩序，是一件很了不起的事。但現在，看到學生面帶笑容或揮手與我打招呼，是令人極為開心之事。原來當一位讓學生可以親近的老師，是這麼的舒服！這麼的喜悅！非常喜歡這樣的感覺，這也是支持自己繼續「正向」的一股力量。

### 為何參加？

甫入教育現場時，擔任高年級級任老師的工作，即把「嚴格」視為班級經營的利器，加上曾有一年擔任學務處生教組的工作，更把「嚴格」發揚光大，遂被學生和同事們戲稱為全校最兇的老師。雖然讓學生守規矩或幫同事處理學生的問題，會讓自己覺得盡責，但心裡總存在著一個很大的疑問——這些孩子真的會因為我的「嚴格」，從此端正自己的行為嗎？

結婚生子之後，也常不自覺使用嚴格的方式管教孩子，平時內人即不斷提醒，太過嚴厲的管教方式，極有可能影響孩子的心理及人格發展。加上辦公室同事參加正向研習之後，分享阿德勒的諸多理念。在內人的鼓勵之下，便報名參加了為期兩年的正向教育初階班。

## 安頓自己與學生的心

每次正向教育課程一開始，端真老師皆會引導大家先將自己的心情安頓好，再開始當天的課程，所以自己也嘗試了一些方式，不管到哪一個班上課，一開始皆會與學生說一段話，先安頓學生的心情，再開始上課。如：「我們班一直都是專心且認真的班級，這點讓老師非常感動，老師也很開心到我們班上課，希望我們一起努力，讓自己可以繼續專心且認真的上課。」或是「我們班經常好專心好認真的上課，雖然上次上課時有一些同學因為某些原因分心了，但老師希望大家都能好專心好認真，希望大家一起努力。」或是「請大家先輕輕的將眼睛閉上！我們班曾經好專心好認真的上課，請大家回想看看以前上課專心且認真的情形，是不是學習的比較多、比較有效，上課時也比較開心，請幫助自己調整一下心情，告訴自己要準備上寫字課了。若自己已經準備好要專心且認真的上課，請慢慢的將眼睛張開，謝謝！」

除了不斷修正教學策略外，看待授課班級學生的不專心，心裡也比較沒有那麼緊張，提醒學生的口氣就會變得比較舒緩。雖然偶爾還是會生氣，但比較能覺察到，自己會因為一些事情導致內心急了或不平衡時，容易有情緒，也比較能調整情緒，會提醒自己盡量別把情緒帶給課堂上的孩子，他們與讓我情緒不佳的事情無關，他們是無辜的。

可能是在上課前已安頓好自己的情緒，也有可能是與學生講了一些話，幫助他們自己更加安心，雖然每個班的風氣皆不盡相同，不論是哪一個班，上課情形總是愈來愈順，聽到下課鐘聲響起，很多孩子竟會覺得時間怎麼過這麼快！每次下課前，也會繼續鼓勵孩子：「今天我們班上課時很專心又認真，關於這一點，值得肯定。」學生在下課前的敬禮，會大聲的說：「謝謝楊老師！」自己也會慎重的向全班鞠躬：「謝謝各位同學！」

寫字課的內容是自己的興趣之一，是自己花了好多時間學習，而且是與社群老師們共同討論編寫的，否則，每個班都是兩週才上一次課，面對數以千計每學期最多見 10 次面的二、三年級學生，每一節課會面對學生什麼樣的問題，都讓人有極不安定的感覺。自己因正向教育課程學會安頓自己與學生的心情，持續提供安心的環境，希望用鼓勵與引導，為學生們帶來不一樣的課程，也藉此帶給孩子們可以向上的動力。

## 鼓勵為良策

校訂課程的安排，兩週只有一節的課程，時間寶貴，為了達到教學目標，上課時幾乎是從頭到尾都讓自己「口吐蓮花」，就是想營造班級上課時一種正向的氛圍，希望低、中年級的學生們能在兩週僅有的四十分鐘內，達到專心聽與認真寫。一直鼓勵著學生們，只要專心與認真，一定有機會把字寫得漂亮。

每講解一個字後皆會讓學生們按講義練習書寫，進行行間巡視時，當看到孩子練習書寫的態度是良好的，會一直說著：「描得真準！」、「好認真！」、「真專心！」、「寫得真好！」、「寫得好漂亮！」、「寫得真棒！」、「太棒了！」、「真是厲害！」、「好希望各位的家人也能看到各位這麼認真的樣子！」.....。聽到鼓勵聲不斷的學生們，就會更加認真練習書寫，感覺各

班的學生也都很喜歡上這兩週才一堂的寫字課。教務處抽查各班國語習作結束後的某天，巧遇教學組長，她覺得今年二、三年級國語習作書寫的程度大幅提升，她說一定要與我分享此成果，希望我可以更加努力且更加有信心在校推動硬筆書法。

有些學生在課堂練習書寫時，若覺得自己描得不準，會頻繁的使用擦布。會提醒這些學生，想用擦布擦掉重寫，代表發現可以寫得更好，這是一件很棒的事，但只要愈描愈準，愈寫愈漂亮，就是進步。我們每個人都是從「不會」到「會」，從「會」到「寫得不錯」，從「寫得不錯」到「寫得漂亮」，從「寫得漂亮」到「寫得很漂亮」，只要有進步，一定會覺得自己之前寫得不夠好，若因覺得寫得不夠好就使用擦布，那就永遠擦不完了，因為你一定會一直進步的。除非寫錯字，否則不建議使用擦布。在課程進行中，想用達成願景引導孩子前進，讓孩子們知道專心與認真，有機會讓自己進步，且寫得一手好字。

若發現有些孩子無法跟上進度時，會反思自己的教學策略，是否符合孩子目前的程度與認知，進一步思考如何站在孩子的角度幫助孩子有效學習，在講義的編排上也多花時間思考，讓講義發揮較大效果。除此，使用正向指導語引導，取代指責學生，如：「你誤會了，老師的意思是...」。期待用專業取代權威，讓學生真的信服而想更加認真學習。

## 向孩子學習

### 故事一：跟學生說「對不起」

有一次在二年級某個班上課，要練習的是彎鉤這個筆畫，練習的第一個字是「手」。行間巡視時，突然發現小晴的講義上，竟然幾乎沒有一個字是描得準的，也許是小晴平時上課認真的緣故，也許是心中認為平時表現良好的學生不應該只有這樣的表現，竟然要求小晴把整列字全部擦掉重寫。行間巡視後走到小晴座位旁邊，講義上的字還是沒有一個字描得準的。再次要求其擦掉重寫，並提醒要慢慢描、慢慢寫，要描得準，當看到小晴（好像故意）加快速度，且筆畫凌亂的書寫時，心中無名火竟由心中燃起，開始對其大聲說：「看清楚！慢慢寫！」此時，突然看到有水滴到講義上，才發現自己已經嚇到小晴了。

看到小晴邊寫邊哭，自己才開始冷靜下來，要求小晴先不要書寫，先冷靜下來再說，其實也是在提醒自己趕緊冷靜下來，有一段時間沒有這麼激動的自己，跟小晴一樣，也真的嚇到了。等到小晴沒再繼續流淚，請她去後走廊把臉洗一洗並擦乾，再回座位繼續練習書寫，行間巡視後再到她的座位旁觀看，她似乎也冷靜下來，也比較能把字描得準一些。

下課後，再度確定自己和小晴都是冷靜的狀態之後，問了小晴剛剛怎麼回事，她卻一直道歉說：「老師，對不起！」我也跟小晴說：「你平時很認真練習書寫，但如果老師誤會你，是老師應該向你道歉！」級任老師也走過來，請小晴先回座位喝水休息，並準備下一節體育課需要的物品，跟著其他同學到走廊排隊。級任老師說，小晴最近開始點散瞳劑，對於描摹練習應該會有影響，另外，她原本就有注意力不集中的狀況.....。此時我瞠目結舌的看著級任老師，露出無法相信的眼神，級任老師繼續說，她平常上課常不專心，但可能因為她還滿喜

歡寫字課的，所以在老師印象中，她是個認真的學生。聽到這裡，愧疚的心讓自己很不舒服，很想馬上向小晴道歉，但全班已經離開走廊去上室外課了。在表達感謝級任老師的說明與提醒之後，趕緊到下一個班級上課。

過了一節課後，趕緊回到小晴班上觀察其狀況，看到小晴，又跟小晴說了一次：「老師上一節課誤會你了，不知道你點了散瞳劑，真的對不起！」小晴邊微笑邊說：「老師，沒關係！」此時的自己更覺得無地自容……。只能厚著臉皮跟她說：「以後若像這種情況，一定要勇敢的向老師說明，以免再被老師誤會了！好嗎？真的對不起！」

當小晴的書寫練習不像平時一樣好時，該關心、在意的是她可能出現了狀況，而不是一味的以為她今天就是不認真，不應該只有這樣的表現而已。就因為小晴平時是個認真的學生，第二次觀察小晴的練習情形還是不佳，就應該確定她一定有某些原因才會造成這樣的結果，不該用負面的想法思考——平時這麼認真的學生，能力也做得到，怎麼可能會寫不好，一定是不認真！

小晴的淚水滴醒了自己，要先調整自己的情緒，不能一錯再錯下去。還好後來找到讓自己稍微冷靜的方法，一邊提醒其冷靜，一邊讓自己冷靜。雖然道歉未能彌補已經造成的錯誤，但鼓起勇氣向學生道歉，並能承認自己的錯誤，是讓自己能持續進步的動力之一。

在參加阿德勒正向教育園地大約半年之後，心中一直很羞愧自己從任教到現在，到底傷害了多少學生幼小的心靈。參加約滿一年之時，心中開始感覺還好自己能參加此研習，不會再像以前那樣，常傷害到學生而不自知，甚至有機會讓現在的學生，和自己的孩子感受到更多的關心。

## 故事二：友善陪伴

一年級其中一個班的第一節校訂領域課程，班上有一位哭著想要回家找媽媽的學生。

第一次到 T 老師的班級上科任課，感到十分特別，認識 T 老師好幾年了，一同參加社群，還是家中兩位小朋友的低年級級任老師。以前還沒機會擔任 T 老師班上的科任老師，只知道 T 老師帶低年級有豐富的經驗，所以極為期待到 T 老師的班級上課，希望能藉此感受一下家中兩位小朋友當時在 T 老師班上的感覺。帶著微笑一路往 T 老師班上走去，快走到該班教室外面時，卻聽到一位小朋友大哭的聲音，還一邊說著：「我要回家……我要找我的媽咪……」。此時，臉上的笑容漸漸收斂，轉為稍皺眉頭，但心裡想：「還好參加了阿德勒研習，我要用那三天所學到的武功祕笈來攻下這第一節課！YA！」馬上又調整回微笑模式，準備進入該班上第一節課。當一腳踩進教室時，只聽到該生仍在邊哭邊喊，卻沒看到 T 老師的身影，內心十分忐忑的走上講臺，才發現原來 T 老師已蹲在該生身旁安撫其情緒。跟 T 老師點頭微笑致意後，我故作鎮定的在講臺上，指導著全班學生以後每節上課之初，要如何向老師問好，也聽到 T 老師安撫該生說：「快到中午了，很快就可以回家找媽咪了……」。

依序點名時，該生仍在邊哭邊喊，其他學生卻很鎮定的依序回應著我的點名，點到該生時，他沒有回應，仍在邊哭邊喊著要回家、要找媽咪，於是我配合著 T 老師說：「你要不要先

把書包整理好，很快就可以回家找媽媽了！」於是我和 T 老師似乎很有默契的引導該生整理好書包，請他坐在 T 老師辦公桌旁的椅子上，這時，該生似乎情緒比較穩定，只剩下細細的啜泣聲，T 老師則氣定神閒的繼續改作業。

在向全班說明此課程的方式與目標之後，開始進行這節的課程內容（寫字時健康的坐姿與執筆姿勢），說明健康坐姿的每一個細節之後，布幕上揭示著整理好的口訣，我提醒著學生，老師邊念，大家跟著念，還得檢查自己是否有做到該口訣的動作：腳踏實地，膝蓋彎曲.....，逐排檢查學生動作是否正確時，發現該生竟然也跟著全班做動作（其實他只是坐在椅子上而已.....），心裡想說機會來了，讚美其他同學之後，馬上走到該生面前，對他比大拇指，說他也跟大家一樣，都做得很棒。接下來要檢查的動作是身體擺正不碰桌，雙手像「八」放桌上.....，一樣先逐排檢查，因為需要有桌子才能做動作，以此為理由邀請該生先暫時回到自己座位做動作，T 老師也在一旁鼓勵著他，他雖沒有口頭回應，竟慢慢走回自己座位跟著做動作，再次讚美全班都做得超級棒，這時，令人開心的是，該生竟然露出淺淺的微笑。

可能是該生的情緒調整好了，也可能是 T 老師施了什麼魔法，該生直到下課就沒再哭泣，而且與全班同學一起做著所有口訣的動作，直到下課.....。下課後，走到 T 老師旁邊想表達謝意，我與 T 老師竟異口同聲向對方說：「還好有您.....」，接著相視而笑。

三天研習中，除了「鼓勵是良策」不斷被提到之外，印象最深刻的即為「讓孩子有安全感、價值感和歸屬感」這句話，每個人都有權利找到自己的安全感、價值感和歸屬感，而且每個人都應該可以有安全感、價值感和歸屬感。那位哭著要回家找媽媽的學生，當時可能因為想到某一件事或某一些事，或遇到某一件事或某一些事，而哭著想要回家找媽媽。實際上，我剛進教室，根本無法知道是何原因導致他會這樣，但是既然他願意暫時先坐在 T 老師的辦公桌旁邊，可能是他覺得坐在那裡比坐在原來的座位比較有安全感吧！一上課，只要學生們有做出健康的姿勢，即採取口頭鼓勵的方式，希望營造一個有正向氛圍的教室。也希望增加全班同學與該生的安全感、價值感與歸屬感。或許該生在課堂上慢慢得到了安全感，願意回座位繼續完成其他動作，繼續尋找著自己的價值感與歸屬感.....。順便一提，該生目前是班上寫字最漂亮的學生喔！

### 故事三：關注孩子的獨特性

在另一個班級，自從知道小可是「社交焦慮症&選擇性緘默症」的孩子，該班起立、敬禮和點名時答有的方式即已改變。目前點名時，班上同學自己決定如何跟我打招呼，有些孩子微笑揮手，有些學生會說：「嗨、哈囉或你好.....」我都會重複孩子說的內容回應。因為小可是轉學生，座號是最後一號，點到她時，她已會把手放在桌上慢慢的揮手，幾個較關心她的同學會興奮的說她揮手了！其實，自己的心理比那些看到她揮手的同學更加開心呢！

前些日子，經過小可班上，視線正努力在該班教室中搜尋小可未果，突然發現小可竟在隔壁班走廊的大柱子旁邊，跟我玩躲貓貓，臉上露出的可愛笑容，是我僅在其母親拍攝的影片中看過的，是我在學校從未看過的。衷心期盼小可以後皆能像那天那樣，露出微笑面對自

己將來的人生.....。

每次想到選擇性緘默症孩子的困難，心中即會想到，若不是小可的父母親願意帶她去看診，加上級任老師與全班同學齊力合作，小可在學校必定更加艱苦，真難想像她的內心有多麼煎熬。若不是自己參加阿德勒正向教育課程，或許不會刻意注意到每個學生的特別，也只會用以前的方式對待目前這 35 個班的學生，小可焦慮的情況也有可能更嚴重，每每想起，心中無法想像，後果可能會嚴重到何種地步？

面對學生，還不知道其確切情況時，不評價，並仔細觀察其學習狀況，以及與同學相處的情形，和導師及其他科任老師討論其在不同科目的上課情況，多方面了解，甚至與更專業的專輔老師討論，多觀察並關懷學生，讓學生察覺老師是關心他們的，並適時傾聽與回應孩子表達的內容，有了良好的對話經驗，孩子才會再找老師溝通。保持一個能與其溝通的狀態，當一個讓孩子願意接近的、友善的老師。

## 正向對待自己與家人——關懷、柔和、輕鬆、笑聲

除了感覺到比較能接納自己與安頓自己，內人也表示我發脾氣的機率降低了，孩子的笑容變多了。自己明顯感覺到，心中的那個「我」似乎比較放鬆了，以前容易堅持一定要如何處理的事，現在似乎比較不會那麼執著了，也比較能思考使用不同的方法處理生活中遇到的事情。甚至發現自己比較能像學生時代的自己，偶爾幽默一下，搞笑一下，讓生活可以增添一些樂趣。最近與家人一同吃飯時，聊天的氣氛也比較輕鬆，孩子也比較能主動找我聊在學校發生的事情，與同學相處的情形。聽孩子述說時，自己只扮演傾聽的角色，不評價，不批評，不指導，享受著好朋友和自己聊天的愉快感覺。真心感激阿德勒研習帶給自己的一些改變！

現在的我，不只能以正向的態度對待學生，看待授課班級學生的不專心，心裡也比較沒有那麼緊張，提醒這些學生的口氣就會變得比較舒緩。對待自己的家人，態度也變得更為柔和與輕鬆，也較能看到每位家人的優點，家人的笑聲也跟著變多了。因為參加阿德勒正向教育，自己較能察覺自己的情緒，比較容易冷靜，也比較會提醒自己要如何面對自己的情緒，讓自己的心變得更柔軟、更溫暖，也更加能感受到自己與家人的情緒，先調整自己的情緒或關心家人的情緒，再處理問題，通常比較能解決問題。自己養成正向的態度，多鼓勵孩子，孩子也就有機會擁有正向的態度。

## 感恩的心

感謝端真老師和講師們的鼓勵，由於您們的分享，讓自己更加有勇氣嘗試改變自己，往正向的思考模式面對生活中遇到的任何情況。分組討論個案問題時，提醒我們從其可能的自卑情結開始，想方設法引導其繼續發揮優勢。對待自己時，更是應該如此。

安頓好自己的身心是一件很重要的事，自己的身體若有不舒服的情況，必定會影響心情，

心情若不安定，要做的事也會受到影響。不僅僅是我們自己，孩子或學生更是如此。因此，現在總是學著去看自己孩子（或學生）的「臉色」，嘗試以先理解孩子情緒的方式，面對孩子的狀況與問題，先關心孩子當下是否身體或心情狀況不佳，即使當下孩子表達的方式是自己較難接受的方式。這一年來實驗的結果，大部分都能得到孩子正面的回應，孩子情緒比較安定，當然也就比較能專心學習。衷心感激端真老師在課堂上給予的所有鼓勵與肯定，自己亦會將此轉化為鼓勵與肯定孩子的動力之一。