

涂美芳

## 正向連結，啟動美好開始

二年前，每次我遇到情緒障礙的孩子，別人話語激怒或者莫名的動作，都讓這個孩子上課情緒激動，我都會無所適從，情緒下不去，常常需要情緒發洩，求助隔壁班老師，他總是有很多法子，穩定我的情緒，並提供我一些方法解決，而且一直告訴我要“正向”“正向”，我很好奇，他為何能夠情緒平穩的解決班上孩子的問題，我一問他，他腦袋就有好多方法，原來他參加心靈導師的課程，我想這就是我所需要的，每次聽到柏瑜、柏嘉老師幽默風趣的分享、珮瑜老師的實務經驗，卓瑛、包子、瓊玉老師專業理論，最後再加上端真老師，用非常溫柔細緻的聲音，一種有容乃大的聲音，孩子到他跟前都沒有問題，他們只是氣餒的孩子！

### 親師溝通

從前的自己，學生一遇到問題，我就在放學後立即跟家長聯繫，告訴她：A 今天在學校發生亂丟東西、大發脾氣，上課就躲到桌子下一直生氣，不上課，請家長協助溝通，好好教導。或是 B 在學校發生好幾次打同學的狀況，他的狀況有些好動，跟他溝通之後似乎沒改善，媽媽是否需要帶她去醫院檢查一下？（但也要思考好久，才能說出這些話）想當然爾，A 和 B 行為沒有改善，反反覆覆度過痛苦那二年，再換不同症狀的 C 和 D.....

### 讓改變先在教室中發生

進入阿德勒學習後，我學會讓改變先在教室中發生，現在會對 A 說：為什麼你會這麼生氣？如果是亞斯症狀的小孩，會因為別人的話語而激怒，我請他練習說：哈哈.....我會告訴老師，因為亞斯的孩子固著不知變通，若他在課堂生氣，先讓他坐在教室後方，深呼吸冷靜一會，等他準備好再上課。後來幾次對於別人的言語激怒他都能釋懷。

### 跟家長溝通需要事先做好準備

以前總是告狀，現在會累積多次孩子發生的狀況，想好解決策略，提供家長參考，也會提及孩子在學校表現優異的部分，如小 U 在學校發生好幾次打同學的狀況，他的狀況有些好動，累積好幾次，才跟家長面對面溝通，先提及孩子在校上課表現踴躍發言，雖然是小一已經能認得許多國字，畫圖可愛，家長也會說在家是貼心的常常幫忙晾衣服，晚上跟媽媽黏在一起睡覺，主動講故事給媽媽聽和創作故事，媽媽還會錄影，跟他一起讚美孩子，這麼優秀懂事的孩子，媽媽教導有方，但如果有一個地方能改進，會改善孩子在班上的人際關係，之後才跟媽媽建議，是否這樣的狀況，去心智科檢查，狀況較佳，而且他不一定是，但我們可以更了解孩子的狀況，從旁協助，所以媽媽後來就帶孩子去檢查。以前跟家長溝通這種事時，

總是不好意思開口，而且也沒站在家長的角度去看待問題，只是一直想解決這個問題，這次有聽懂家長的故事。接納讓他們放下防衛；鼓勵讓他們有勇氣改變；傾聽讓他們贏得信任。

## 用孩子身上的美好開啟對話

小一開學第一天，小 Z 一進教室就嘰嘰喳喳，我講一句話她就會馬上回覆 2 句話，第一天結束後，老師有種快崩潰的感覺。第二天跟孩子講班上常規，第一點就是要說話先舉手，上課若沒舉手，就提醒他，進步很多。另外發現她才剛進來小一，現在還在學注音符號，可是她竟然會用國字寫自己的名字，而且很愛畫畫，我跟她說：小 Z，你寫的字很漂亮，而且還會寫國字，真的很厲害，上課時，如果你一直講你想講的話，別人就聽不懂老師在說甚麼，所以你要學會要說話先舉手。她似懂非懂的點點頭，但他說了一句話讓我很開心，她說：老師我好喜歡你！

接著，她一進教室會跟老師問早，之後又大聲地機哩瓜啦講一堆話，我叫他過來，跟她說：早上你好有禮貌，會跟老師問早，可是早自修大家在做什麼？他說：大家在安靜看書，我說：對啊！你一進來講話，是不是會吵到大家？她對我點點頭，後來早上有時做到有時沒做到，但至少比一開始時，進步許多！

中秋節設計柚子讓他們畫，裡面有畫嫦娥，她顏色塗得很美，我誇獎她，這個嫦娥很美麗，她非常高興，誇讚她之後，會對我說：老師我好喜歡你！老師頓時心花怒放！想轉圈圈！有時還會誇讚老師今天穿的衣服很漂亮！

## 友善陪伴

其實小 Z 是個注意力不集中的孩子，在考試時，只要一遇到不會寫的問題，就會說“老師我不會寫了”，而且常常發出多次聲音，很令人崩潰，後來我請他過來跟他說：每個人在考試時都會遇到不會寫的題目，如果一直說老師我不會寫，是不是會影響其他人的考試？老師提醒過大家遇到不會寫的問題，應該如何解決？他說：先跳過去，先寫其他題目，全部寫完，最後再回來寫。我說對啊！如果你一直停在那裏有什麼後果？（之前他好幾次這樣考 0 分或 20 分都有），他說會考不好。後來那幾天的考試狀況有比較好，而且考試前都會再提醒他，如果遇到不會寫的問題，應該如何解決？他說：先跳過去，先寫其他題目。

## 鼓勵是培養勇氣的途徑

那天進教室先跟他溝通請他安靜抄聯絡簿，再好好考試，他現在早上抄聯絡簿速度都會加快，有時一抄完會走過來跟我說他抄完了，我說他很棒，可以做得到。考完試後，他很開心畫了一張卡片送給我，開啟美好連結的開始，今天考國語第六和數學第二單元他都有很認真的考把該寫的寫完，讚美他，他也很開心 😊，並在卡片上畫一個可愛的圖，還說要貼上貼紙給我，因為我的鼓勵，國語進步為 73 分，數學 90 分。感覺到美好的師生情緣流動。

## 理解孩子的難處，提供協助

班上有一位亞斯的孩子，10月某一天第一節課橡皮擦不見，在位置一直哭，問他，小S說：橡皮擦不見了。我說：老師桌上有很多橡皮擦，去後面失物招領區找。小S說：那些都不是我的。繼續哭。我說：雖然不是你的，但非常好用，可以拿去用。小S接受拿走了。

第三節課讓孩子畫圖，大家安靜畫圖，看到小S坐在地上一直哭，問他怎麼了，他說：我的尺不見了。我請同學去幫她找尺，後來在他的抽屜找到。

畫自畫像不會畫，就在座位上一直跺腳生氣，用力擦橡皮擦，愈擦愈生氣。我問他怎麼了？他說：我不會畫。之前有觀察好幾次，畫圖時就會用力跺腳生氣，用力擦橡皮擦。

後來一次分組描正方形、圓形、長方形、三角形並剪下，我請大家收乾淨時，他仍然很堅持在剪，有了之前經驗，我提醒他大家收乾淨了，要準備慢慢收拾了，走近一看發現他剪了超過20種大小不同形狀的長方形，其他同學大概剪5~6種，難怪要花這麼多時間，後來他自己也慢慢在收拾，其他同學也不會因為他這樣，故意收拾很久。

## 有待補足能力——練習表達

先教小S學會表達自己的需求自己的情緒：

◎如果東西不見，練習說出來告訴老師說：老師，我東西不見了。

◎不會畫畫，練習說：老師，我需要幫忙我不會畫畫。

有時我會開頭幫他畫個人形的臉，讓他自己接下去畫，後來我交代小天使，不會時幫他畫幾筆，讓他接下去。

◎我要求全班東西收乾淨，若他東西沒收完，要說：老師再等我一下，而不是用發脾氣跺腳的方式表達。我會一邊數等等他一下，不要一開始就要求他一定要全部收乾淨，但他要有收拾的動作。現在他在我倒數時比較不會跺腳會加快速度收，因為他知道我會等他。

## 民主討論增進孩子的自我掌控能力

對於一年級星期二午睡是個大挑戰，有幾個孩子一直翻來覆去不睡覺，或者會發出聲音影響別人午休，我想試著民主討論，讓孩子說說看。

◎題目：中午要睡午覺嗎？

小孩回答如下：

- a.腦袋是一個工廠，中午要讓它休息，下午才有力氣，繼續工作。
- b.睡午覺眼睛才可以休息，眼睛不會累。
- c.睡午覺才會長高
- d.下午上課才會有精神
- e.要睡覺才會變聰明，因為眼睛頭腦都有休息。

哈哈他們的答案，真是出乎我意料之外。

## 療癒先於教導，梳理情緒

一月底時，班上家長透過同事告訴我一些話，那一陣子剛好要期末考，說小孩很敏感一開始喜歡老師，現在覺得老師有點難親近，不太喜歡老師了，因為老師有時情緒起伏比較大處理方式不恰當。有一次他們沒帶文具一直搞不清楚該怎麼辦，我責罵了幾個小朋友，被說時，突然間不知該說什麼，感覺自己的缺點都被發現了，有種很不好意思的感覺。

當下有好幾種感受，心情很低落，感覺自己原本是很優秀的老師，怎麼會情緒控管能力這麼差，無法當孩子的模範；為何自己情緒一上來就會以不恰當的方式來處理事情，希望趕快修正他們的錯誤.....

隔天我就想到個方式，早上跟他們講繪本《沒問題我可以搞定》，順便也把這幾天發生的事整理一下，拋出問題——如果我做錯事時，我感到很抱歉，有辦法解決嗎？發現一年級小朋友很愛講話，要讓他們暢所欲言，講自己做錯的事，也順便說老師也會做錯事，要如何處理，我看他們講的很開心，老師也很開心！也有特別讓那位提出想法家長的孩子說出自己的話，他提到有時自己沒錯錯事，卻被媽媽誤會，難過的心情，聽他們講完話，自己的內心也被梳理過，開心！