

陳佳釗

從接納的溫柔中，長出前進的勇氣

進修是教師日常的一部份，但如果要推薦研習，有什麼研習是可以跨越領域適合每一位老師？目前我只想到：正向教育（阿德勒理論的實務運用）！

人生沒有永遠的晴天，但阿德勒教會了我如何在雨中跳舞，如何面對受傷的心靈，柔軟的同理學生，溫柔的接納自己，我從未想到能找到教學的另一種可能性，原來，在愛裡無懼，就能與更好的自己相遇。

初遇～任何事都有不同的樣貌

世界上沒有兩片完全相同的葉子，也沒有兩個一樣的人。當然，教室裡坐滿的二十幾個孩子，應該也是有不同的樣貌，可是，一個求好心切的老師，往往期待孩子有良好的習慣、正向的學習態度，用單一齊頭的標準來要求每一個學生，而忘了他是孩子，在成長的過程中本來就會犯錯、會挫折、會抗拒，忘了他來自不同的家庭，在教養的過程中本來就經驗不同、刺激不同、風格不同，教育的本質應該允許孩子出錯，教師也應試圖了解孩子的生命故事。然而，當孩子表現不同預期時，認真的老師姿態可能就轉於嚴厲，容易以生氣、指責的樣貌來回應孩子，這樣的方式通常效果短暫，導致同樣的戲碼不斷上演。如果我們對孩子能降低滿足自己的期待，避免評價孩子，保留更多的彈性，才有可能真正關注到孩子的需求，協助他面對自己的問題。

記得第一次上阿德勒的課，我就被一句話打動：任何事都有不同的樣貌！是啊，孩子的樣貌不會相同，教師的樣貌當然也應該有著不同的可能性，才能造就多元美麗的生命樣貌！

改變～用我的穩定，面對孩子的不穩定

教師工作繁忙，情緒難免受到外界波動，如果我們想以溫柔堅定的姿態來面對孩子，就需要努力隨時擦亮自己的心，擁有一顆不被情緒、雜務干擾的心。

每一次阿德勒的課程都有很多讓我獲得力量的內容，但聽過的東西要如何落實於日常呢？我把能提醒我的句子，寫在彩虹籤上，決定天天抽籤來提醒自己，也許這並不科學，也許有心理暗示的成份，但這就和出門前看一下星座預測一樣，心定了，有了航行的方向，更能維持情緒的平穩、接應的姿態。

我發現抽籤的動作，天天抽，維持 21 天，真的慢慢就能把喜歡的理念化為信念的實踐！曾經好幾次要處理爭執事件前，連續抽到「用我的穩定，面對孩子的不穩定。」因為太穩合當時的情境，每一次抽到，內心都會閃過：「也太準了！」甚至還會起雞皮疙瘩的，也曾經連續四天我抽到「不要評價孩子，要信任和鼓勵孩子。」這些話彷彿是光的指引，讓我立刻調

整自己，讓心靜也淨，才能讓孩子的世界倒影在我心中。

我發現～只要相信，願意領受，就能從文字獲取能量！當教師自己開始改變，心裡有了能量，才能給孩子安全感、價值感、歸屬感。老師先示範表達鼓勵、欣賞、感謝，教室充滿了正向的氛圍，學生自然能模仿、練習和內化。

覺察～找到心的方向，重新照見自己

阿德勒的理論協助我改變了帶班的風格，甚至也幫助我更進一步從回憶早年經驗來探索自己。阿德勒強調早年回憶與自己和外在世界觀點的一致性，每一個人都是由對過去經驗的解讀塑造現在的自己，因此找到過去的記憶和現在行動的連結，就能再次解構自己，安撫內在那個無助的小孩，賦予它新的意義。從看見自己生命風格的缺口，找到自己生命風格的資產，就能給正陷困境的自己溫柔的提醒。

還記得，小時候要參加幼稚園的畢業典禮，但是我生病了，爸媽先帶我去看醫生，才趕往表演的地點。當時，時間非常趕，我隱約感到內心的不安和緊張，深怕錯過重要的時刻，但又不敢對爸媽說出自己的感受，要求他們再快一點，只好一路壓抑著情緒，所幸最後終於趕上了。這段記憶不知為什麼特別深刻，在我思考最近的煩惱時就浮現在腦海，阿德勒認為：「沒有所謂的隨機記憶。」個體只會選擇與當下困境相關聯的記憶。透過對話和省思，我才發現這樣經驗其實隱含著我的世界觀，我是知道自己要什麼，但覺得他人無法幫助我，所以我認為世界是變動的，希望透過把自己準備好，讓生活可以更容易掌控。那時我帶學校社群，但夥伴可能各自有事要忙，無法依照時間交出社群的作業，這件事困擾著我，才會在心中想起這段記憶。

課堂上，黃柏嘉老師鼓勵我們：「用不同的方式面對同一個課題。」要練習在舊的故事中，選擇不同的詮釋觀點，而有新的看見，找到心的方向。於是，我開始用不同的角度來看待小時候的回憶，我想，我應該要感謝爸媽的協助，而不是覺得他們無法幫助我，對那時的他們而言，其實已經盡力做到最好的自己了。對應在現在的煩惱也是如此，我不該只關注目標和結果，而忽略夥伴們的努力，其實只要我願意調整步伐，最後還是可以一起到達終點。

因此，如何察覺自己內心的想法，對照自己的世界觀，找到更多的可能性，才能避免內心的沮喪和挫折。或許我們除了鼓勵努力的自己外，也能允許自己放慢腳步，在事情不如預期時接住他人，也接住自己。

接納～敲開人際的冰磚，融化內心的冰山

高年級的孩子類型多元，其中有一種是刺蝟小孩，只要別人對他有一點點意見，他就會先啟動攻擊來維護自尊心，在上了課之後，我更深刻體認到攻擊行為是孩子爭取被看見時的偏差方法，他們需要的是老師的陪伴，而非糾正，只有「聽他說，他才會聽你說。」

我開始試著不評價孩子，接納了孩子的情緒，同理他偏差行為背後的傷口時，我發現我

和孩子們之間有了更多的連結，更能開放接納彼此，也就敲開了人際的第一塊冰磚，慢慢融化了孩子內心的冰山，我發現刺蝟小孩的眼神開始變得溫柔，爆炸的頻率也逐漸降低。

當教師願意柔軟，多一點接納，多一點傾聽，多一點鼓勵，生命才可能開啟對話、交流，師生之間的笑容變得更多，相處更舒服自在。

同理～不要贏過家長，而是要懂家長

一直以來，和家長關係都十分良好，因為我把家長當夥伴，會把教學理念和家長分享，共同商討孩子的學習成長，也會暢通管道，隨時溝通，讓親師對話零距離，但偶爾也會遇見不講理的家長，這時就需要用阿德勒的同理心來面對。在和情緒上的家長溝通時，姿勢要放軟，先同理家長的感受，再說出自己的想法，若和家長的教育觀點不同，不要批判和指責，也不要硬把自己的想法塞給家長，試圖提出一個折衷的方案，才容易圓滿順利解決。

好喜歡曾端真老師說的：「親師會談的原則，就是不要讓父母感覺被責怪。」天下沒有不想把孩子教好的父母，但卻有許多受挫折的父母，其實他們和孩子一樣，也需要被同理，需要被接納，需要被疼惜。在我接觸的家長中，有許多是經濟弱勢的家庭，他們被生活壓力追趕到無法喘息，工作不穩定，無法安頓自己，回家自然也無法用正向情緒面對孩子，和孩子之間缺乏對話，這時，老師就可以成為親子之間的潤滑劑，聽聽孩子的心聲，鼓勵他多體諒家人，也試著站在家長的立場，了解他的困難和辛苦，曾經，我協助過一個以自殘和父母抗議的孩子，給她安穩的力量，再鼓勵她尋求解決方法，與父母和解。

在教師生涯中，深深覺得親師溝通是一門很深的學問，首先最重要的是傾聽家長和孩子的聲音，唯有建立良好的關係，當 ME 變成 WE 時，當彼此理解和同理時，溝通和改變才可能發生。

不負遇見～情感的流動，生命的交會

二年的課程，學完到底留下了什麼？我記得有一次端真老師說：「留下的應該是一顆想幫孩子的心。」說再見前，我確信自己還擁有一顆滾燙的心，雖然不捨，但我相信已經不負遇見。

感謝 MOXA 心源教育基金會舉辦這麼優質的研習，感謝講師群們長期的陪伴，讓生命交會的光芒成為閃耀的希望，讓我可以二年的時光裡，努力將知識變成信念，讓信念轉化為行動！

「當孩子離開我之後，到底他們會記得什麼？」

期盼自己成為能接納孩子的老師，陪伴他們長出前進的勇氣！