

吾愛鶯園

第 27 期 105.02.24

發行人：李麗昭校長

編輯：鶯歌國小輔導處

電話：(02)2679-2038

發行單位：新北市鶯歌國小

地址：鶯歌區尖山埔路 106 號

傳真：(02)26784724

目次

有關親師交流的重要議題參考.....	1
鼓勵對孩子而言，真的非常有效嗎？.....	4
減壓的做事方法之參考.....	6
生理上的「波峰、波谷」時段之探討.....	8
楷模學習之探討.....	9
孩子怎麼看待大人生氣這件事？.....	11
「關鍵字」在學生輔導工作中的啟示.....	14
在校園中影響學生對待同儕態度的重要因子之探討.....	16
校慶園遊會.....	18
玩遊戲帶來的效益之案例分享.....	20
這不是你的錯.....	22
連鎖反應---孩子的負面情緒事件簿.....	24
家庭教育重要資源.....	26
鶯歌福利資源機構.....	28



有關親師交流的重要議題參考

鶯歌國小諮商室撰文

學期初，是一個繁忙的時間點，因為有許多新的、未知的挑戰正在進行中，無論是您新接的任何班級，或持續帶同一個年段往上升的二、四、六年級，您會面對新的學生、新的家長、以及學生家庭狀態在暑假期間可能產生的新變化，對班級導師而言，都是一項嶄新的挑戰，而班級紛圍、以及學生對紀律規範的遵循程度，也慢慢以這個階段為起點，逐漸成形，在這起步的階段，我們若能與家長建立信任的關係，並傳達一些重要的觀念及訊息，相信對孩子而言，是非常重要的，這其中有幾項議題，筆者以在我們的校園中發生的事例為引，提供給老師做為與家長之間溝通的參考，但基於學生資訊保護原則，有些可供辨識的細節就不多說。

第一個實例，是關於一位注意力不足過動且有行為偏差的孩子，是單親家庭，平常看到的他，衣衫不整，且上面常留有污漬的，這孩子會習慣在某些課堂中干擾上課秩序，說話也欠缺禮貌，這是上個學期的情形，但這個學期，筆者再次看到他的時候，發現他的衣服穿得整齊乾淨，眼神中流露著過去不曾見過的光采，炯炯有神，且變得願意等待別人先把話說完，自己再說，表達話語的過程是直視筆者的，讓人覺得倍受尊重，這是不一樣的地方，雖然這也許只是一個表徵，不代表其他行為已有改善，但卻是一個進步的開始，凡事總有個起頭，這到底是怎麼發生的呢？我們把時間點回溯到上個學期末的倒數幾天，由於這孩子常違反常規，也在校園外有較嚴重之違規情形，長時間工作在外的家長發現了事情的嚴重性，轉而尋求學校人員協助，那天，筆者與該名家長懇談近一個半小時，一同探尋孩子過去的生活軌跡，發現家長因工作之故，孩子放學後，除了與安親班的人相處之外，回到家也少與家長有所交流，若有，也是發生了一些重要的不好的事件，家長才會予以關注，而這份關注，對孩子而言是重要的，即使是不好的事，但能讓家長多注意他的存在，被罵總比被忽視的好，筆者與家長晤談的過程中，發現了這樣的事實，也探討出管教上似乎不給力的原因，可能在

於親子之間少有互動，規勸與規範就難奏效，後來，其家長承諾，在之後，尤其暑假的這段長假，多花時間好好陪陪孩子。目前看來，家長似乎做到了這件非常重要的事——「**陪伴**」，我們有必要多與家長溝通這個觀念。

第二個實例，一樣在這兩天，有位過去常跑來找筆者聊天的孩子，並非個案，只是基於想找個老師閒聊，且經過導師同意，彼此合作給予正向關懷，並試著改善其某些較偏差的行為認知，時間就這麼訂了下來，每星期總會約個固定的下課，玩玩遊戲聊聊天，筆者也讓他邀請朋友一同遊戲，從中也能瞭解其生活概況與同儕互動情形，適時介入協調。就這樣過了一年，這孩子的偏差行為，也因為親師之間的合作，家長有好好的陪伴引導，配合醫療資源的介入，加上導師運用行為改變技術的策略多管齊下，有了不錯的改變。這是該名孩子的簡略概況，不過，新的學期開始，筆者發現這孩子臉上少了笑容，浮現沉悶之氣，細問之下，原來是在暑假期間，家庭產生重大變化，父母離異，這件事對孩子而言是相當大的衝擊，孩子不知道該怎麼辦才好，雖然知道偶爾可能有機會見到另一位沒有監護權的父（母），然而，這樣的混沌心情，將會在心裡面持續好一陣子，筆者會把這件事告知導師，並花時間再陪這名孩子，而這件事的重點在於，我們經過了一段未與孩子接觸的時間，或者是新接一個班級，必須覺察或發現到孩子外觀、行為以及進一步探知其家庭狀態的變化，這是牽一髮而動全身的，有時候，許多孩子不知道如何調適家庭中的衝擊事件，或是其他環境、人際的變化，會累積一股負面的情緒，一旦心中的支點傾頹，就會在其行為中表現出來，也就是我們常見的偏差行為，所以我們需要有這樣的**警覺**，進一步提供必要的關心與協助。

最後一個事例，是關於一位教學經驗豐富的導師的經驗，相信校內有不少老師會這麼做。這位老師在新接班級之時，會先打電話到每一位孩子的家裡，先向家長簡單介紹一下自己，並稍微瞭解孩子的概況，先行溝通未來需注意之處，後來發現幾位家長給予了這樣的回饋：「老師很友善，願意在開學之初即關心並問候他們，讓他們感到很窩心，也相信這位老師是位用心、細心的老師，也讓人更想配合。」這位導師的帶班評價相當不錯，班級常規亦佳，親師生之間的互動良好。從這件事中，我們可以發現到，**一開始即表達真誠的關心，會是正向互動的開始。**

綜合以上所述，再看看拜現代科技所賜，演化出人手一機（手機、電腦、平板），看看許多戶外場合，人與人、或親子間，許多人總是低著頭，不分大人與小孩，似乎少了許多實

質的相處，殊不知這面對面的連結，對於孩子身心發展至關重要，有品質的親子互動，就算是撥出一點時間也好，對於國小絕大多數孩子的適應調節，都能帶來較佳效果，而平日對於孩子的變化，我們多一分細察，也能留意一些良好親師互動的原則，並試著讓家長明白：

「陪伴，是一種讓愛的光源集中的力量，也能照亮原本正步入灰晦暗枯竭的那顆心靈，使之重新萌芽。」



鼓勵對孩子而言，真的非常有效嗎？

鶯歌國小諮商室撰文

近兩年來，筆者接觸到一個非常重要的概念，這個概念以阿德勒學派為核心，透過鼓勵方式來誘發孩子內在動機的輔導，實務上對於某些個案，確實達到一定程度的作用，有助於提升孩子的自信心，並增進其改變與調整自己的意念，但過程通常是緩慢推進的，需要較久的時間才能看到成效，同時也要等待孩子有一些好行為發生的時候，我們才能鼓勵，有時候，筆者不免懷疑，這有點運氣的成份在，當孩子有好的行為出現時，我們具體的描述其表現，並試著將自己的感受說出來，進而再補充孩子的內在動機，也許孩子當時並不做如是想，只是單純「突然」想做好這件事，不過經我們這麼一說，這個好的「動機」就可能成形，進而誘使其他的好行為發生。

上述的例子，舉一個具體的實例來說明，比如說，有一個孩子平常都沒有注意到自己的桌面及抽屜要維持整潔，在老師多次叮嚀後，突然有一天把桌上的東西收好，抽屜的書也排好，雖然離「整齊」還有一點小距離，但是我們可以告訴他「老師發現你今天很認真的利用時間，把桌子整理的非常乾淨，垃圾有丟到垃圾筒，而且桌子有擦過，看起來比平常亮哦！抽屜裡的很多書也有對齊（具體描述行為），老師感覺真的很棒，也很高興（自己的感受），你有注意到這件事表示你更懂得愛護自己的環境了，你真的很努力（補充其動機），老師給你一個讚！」這是對年紀比較小的孩子所使用的鼓勵方式。不過，筆者認為這雖然對部份的孩子確實有用，但有另一部份的孩子，您採用這樣的方法，不見得看得到效果，像被動

型、固執型或早已養成壞習慣的孩子而言，我們如果只用鼓勵，也許望穿秋水，都難以看到其改變，所以筆者才會對純粹使用鼓勵的方式存疑。

舉一個生活上的例子，民國 86 年 6 月起未戴安全帽者開罰，在這之前，並沒有規定騎機車要一定要戴安全帽，所以我們常見許多機車騎士直接就騎車上路，這個罰責的立意是要維護個人生命安全的，當時的國人也較沒有這樣的保護觀念，也因為沒有強制性就沒有現在這樣的習慣，所以，罰責在訂定之後，有一段大執法期，不想跟自己的荷包過不去也許是最初的理由，後來，大部份的人也就養成了騎機車戴安全帽的習慣，這是行為對應後果的概念，屬於行為改變技術的運用，當然，這樣的概念我們也廣泛運用在班級經營與學生輔導上，現在回過頭來談鼓勵，單純鼓勵孩子，有時候會遇到怎麼鼓勵都無效的窘境，這時候，我們就需要一個規範的力量了，怎麼說呢？最後一段我們簡要做個總結。

適度與適時的鼓勵，能增加孩子的自我價值感，提升其內在動力，這是實務上我們所經驗到的，不過，我們也可能遇過更多鼓勵許久也無效的狀況，原因可能就在於，由於鼓勵孩子之時，那些我們所期待的好行為，孩子根本沒做到，缺乏動機或不知如何做都有可能，這個時候使用鼓勵的方式，就失去著力點，那麼，該怎麼做呢？我們可以試著結合行為改變技術，必要的時候，與其他老師合作，一同先將孩子的行為導入適當的方向後，再持續的關注並肯定其改變，慢慢養成習慣，賞罰需與孩子的行為相對應，規則要明確、具一致性並能貫徹到底，不對的地方若屢勸不聽，則使用合法的罰責予以提醒，做對的事則給予肯定及鼓勵，強化其內在動機，所以，我們回過頭來看看「鼓勵對孩子而言，真的非常有效嗎？」這個問題，簡單來說，需要有個前提，就是設法先將孩子的某項目標行為導入一個較適當的方向，順著這個方向前進後，從旁鼓勵，這時的鼓勵才會像加速器一般，產生加乘的效果。



減壓的做事方法之參考

鶯歌國小諮商室撰文

身為老師，在學校裡常常會有許多紛雜的工作或任務，我們的工作主體對象是孩子，不過，除了例行工作外，在各種其他待辦事項的包圍之下，也可能會影響到我們的工作效率與心情起伏，事實上，也由於主要工作對象是人，我們的情緒變化也有可能直接影響到其他人或學生，因此，首要的工作就是能夠先好好的照料好自己，才有更多的精神照顧他人，最近，筆者從一本書《不要逃避了！事情沒有你想得這麼難》之中，發現了一些幫助我們更有效率處理手邊事務的方法，如此，我們才能更從容的面對挑戰，讓自己常保好心情，畢竟，心理會影響生理，焦慮及壞心情會讓人老得快，經筆者整理後，這些減壓的做事方法，說明如後，大家不妨試試，也許有助於調節時而浮現的緊繃心情。

這些方法，是由專長「神經語言程式學」的心理學者溫蒂·賈珂所提出，筆者簡單試做，發現透過這樣的彈性工作模式，可以更有效解決日常生活中經常困擾你的問題，共有六項具體作為：

一、定期光顧法：

就以寫聯絡簿為例，我們常常會關心一些孩子的生活狀況，透過文字表達關懷之情，只是，平常想到才去做，不如周一至周五，每天排定不同的幾位孩子，用文字與他們溝通交流，也許一天三位，那兩個星期共十個工作天，全班的孩子都關心到了。或者，您是兼任行政者，也可以把手上工作切割為幾個項目，例如第一至第七項，該做些什麼，表列出來，每天完成某個部份，這樣，一個星期過去，也許原本頭疼的大工作，因為每天都有進度，就完成了。

二、打彈珠台法：

這個方法，就如果彈珠台上的彈珠，彈到哪裡就做哪件事，有點隨興所至，尤以家務工作，或自己桌面上堆積如山的工作最為適用，在家裡，也許您剛開始在整理桌子，整理完後，看到地板有些髒，需要清掃，那就開始清地板，而在學校，桌上堆積的工作表或簿本也是，寫完一份後，就近再完成手邊的另一份，以較靠近目前手邊的工作為目標，逐步跳躍式來執行，移動來移動去，東完成西完成，就像做運動般，再加點趣味性。

三、隨機出擊法：

簡單來說，您可以把並非立即需要完成的工作，例如線上研習、電話聯繫、改作文等工作細項，寫在小紙片上，再投入一個箱子裡，有空時，就像摸彩般，把紙片拿出來，抽中什麼，就立刻去做，為忙碌的生活，增加遊戲般的感覺。

四、鈴響得救法：

這是有點隨機又任性的方法，手上拿個可設定時間的響鈴，或身邊的手機，定個二十分鐘、三十分鐘做某件重要的事，鬧鈴一響，手邊工作無論做到什麼地步，就先暫停，讓自己休息一下，這段休息的時間，可以給自己一些獎勵，例如散散步、喝喝水、聊聊天等等，只要我們上班期間合法合情合理可做的事，不妨拿來當做暫時休息的增強物，當然，下班後時間所做的工作之間暫停後的犒賞，就由您發揮創意了。

五、瑣事變專案法：

有個比較典型的做法，例如整理教室櫃子這件事，我們可以把它視為一個專案處理，將教室分為不同的區塊，隨著時間的累積，我們可能堆積夾雜了不少文件、簿本在不同的櫃子中，也許其中不乏小有歷史者，這時，將整理書櫃視為專案，一次專心整理一兩個櫃子，在這一週裡的空餘時間，您就專心處理這件事，相信一週過去後，您的櫃子內就變得更美觀又有序。

六、找救兵法：

顧名思義，就是在忙得不得了的時候，我們不要單打獨鬥，有疑問或困難可以問問同事或朋友，這件事也許可以怎麼做？或者，有些班級事務，可以請學生們一同分工，例如，教室佈置，當然，客觀上老師應該要完成的工作，強烈建議還是自己做才不會有爭議，總之，就是找人助您一臂之力。

綜合以上的六個工作模式，也許能為您帶來更多工作上的樂趣，擁有更高品質的生活。



生理上的「波峰、波谷」時段之探討

鶯歌國小諮商室撰文

要照顧好我們身邊的學生，老師們也需要先好好的照顧自己，讓自己的身心維持較佳的狀態。延續上週減壓的做事方法，我們可以選擇適合自己的工作模式來調整步調，在本篇文章中，從人體生理時鐘的角度——波峰波谷的概念，來看看我們的生理狀態，再從中找到一個好的平衡點，本文的論述，同樣擷取自溫蒂·賈珂的著書《不要逃避了！事情沒有您想像的那麼難》，融合入我們的工作型態中。在這本書裡，筆者發現了兩個極具參考價值的觀點，其一為減壓的做事方法，已寫成上一篇文章，其二就是關於我們人的生理時鐘之變化，如何妥善運用這個特性，來調節自己的身體狀態，並發現當中的利基所在。

首先，我們先來瞭解生理上波峰波谷時段的這個現象，從一天的作息來看，白天工作，下班後我們會利用時間稍做休息，運用睡前的幾個小時時間進行其他活動，或繼續加班陪伴及照顧孩子，接著就來到睡眠時間，日復一日，這叫做「晝夜節律」，周末及假日則可能有其他的安排，不過，1979年，幾位研究者在《科學雜誌》上，首度提出「次晝夜節律」這個概念，指出一個人每90至120分鐘，會歷經一次身心活動的完整循環，從波峰到波谷，那麼，要如何判別呢？當你精神極佳，思慮清楚時，就是來到了波峰時段，反之，如果覺得注意力難以集中，常會出神，則是來到了波谷的時段，然而，瞭解這樣的生理現象，是要告訴我們波峰時段就該好好工作，波谷時段就好好休息嗎？若答案如此簡單明瞭，那就不必寫這篇文章了，我們來看看以下的說明。

單以90分鐘的這個週期來看，波峰時段，一般而言，會佔有45分鐘左右的時間，波谷時段，則大約20分鐘，其餘時間，則是波峰往波谷，或波谷邁向波峰的能量遞減或累積的時期，有個問題，不知道您持何種看法？也就是：「工作時間的長短，一定與工作的品質劃上等號嗎？還是工作的效率高低才是最重要的？」在這裡，我們提出波峰波谷的概念，就是試著要釐清工作品質這件事，回想過去求學的階段，我們花很長的時間K書，有時候可能昏昏欲睡了，還是一直持續下去，不過，這個時候的讀書效率並不高，倘若小睡片刻後，在精神回復的狀態下再繼續讀書，肯定這時的消化吸收能力，會勝過精神不佳的時刻，而很重要的一點則是，人一旦長時間將自己逼入工作的狀態下，不稍事休息，調整身心，則常會造成

情緒不穩定、疲倦易怒，有時候也可能會不小心把這樣的情緒帶給週遭的人，形成負面的循環，尤其我們的工作對象主要是人。

波峰時段的概念容易明白，這是人的思緒流轉迅速及工作效率佳的時刻，但波谷時段則並非完全負面，因為人總是需要休息的，在休息的過程中，意識的運作仍會持續著，人在這個時段儘管精神不佳、神情疲憊，然而，卻具有組織化的內在運作潛能，這個時間，我們可以告訴自己，稍做休息，也利用這個時間進行內省、療癒自我身心，就如同電腦暫時進入休眠一般，我們可以在課餘時間找一個安靜的地方，例如辦公室、圖書館稍坐，或在校園中走走，午休時，若情況允許，儘量讓自己睡一下，藉此重建個人內心的和諧度與平衡，或許也可以發個呆使自己放開意識焦點讓思緒漫遊，也許您會靈光乍現，突然想到某些解決班級或工作難題的方法，也或許，有些您想了很久，想處理卻又多次忘了處理的事又再度浮現腦海，趁這時候，趕快用紙筆寫下這些事來吧！

生理上的波峰時段，我們可以用來處理需集中精神的事，而波谷時段，則可讓自己稍微利用這短暫片刻，簡單休息或讓思緒馳騁遨遊於天際，當然，這是一個理想狀態，回到現實層面，有時候我們會連續上好幾堂課，或有要緊的行政事務需繃緊神經加速完成，那麼，就利用空堂或工作到一個段落的彈性權衡時間，讓自己稍微休息放鬆心情後，再回到工作，才能有更佳的工作效率，善用生理上的波峰波谷時段，對生活品質會帶來更多助益。



楷模學習之探討

鶯歌國小諮商室撰文

以下先提出幾個人物角色的名字，看看老師們認識其中哪些角色？魯夫、索隆、喬巴、鳴人、佐助、史豔文、藏鏡人、素還真、一頁書、葉小釵、金剛狼、鋼鐵人、雷神索爾、蜘蛛人、桃樂絲、艾莎女王、安娜、藤原拓海、柯博文、Kobe、Curry、Jordan 有些是動漫人物、有些是電影人物、有些則是布袋戲裡的人物、以及一些運動明星，有的是現在式，有的

則可能已小有歷史。我們常常可以從孩子的討論話題中，知道他們目前關心的是什麼，也常會看到某些孩子模倣出一些人物的動作語言與行為，回想您的過去，是否曾有些角色人物，無論是虛擬的，或真實的，曾停留在您生命中的某些時刻，影響您的某些想法與行為？舉一個簡單的例子，喬巴是動漫航海王裡面，說話相當可愛逗趣的動物主角，筆者就曾看過某個大人朋友用這麼可愛的方式開玩笑式的跟別人說話，這是一種楷模學習。

本次主題，主要從楷模學習的這個論點說起，接著，再以我們學校為例，筆者剛從其他學校調來時，發現校內存在著良好風氣，很多資深老師不但提攜後進，還能時常給予鼓勵協助，也能在工作分派時，不會認為自己資深就待在一旁，甚至能擔任領頭羊的角色，帶領資淺者學習，一同努力完成某些工作，更有資深老師，退休前仍承擔極為勞心費神的行政工作，盡心盡力，直到退休，也有一些已退休老師，持續到校為孩子們服務，還有某些老師，默默的為學校孩子出錢出力，成為非常好的榜樣學習對象，相信也引領很多後進老師，秉持這樣的態度持續努力，未來也能夠好好的照顧新進者，這也是楷模學習。

現在我們回過頭來看班杜拉的社會學習理論中的觀察學習，簡單而言，就是在我們的生活週遭常會出現的「榜樣行為」，當然好壞摻雜，我們可能會選擇將某些榜樣行為記在腦海裡，透過反覆的練習，而後在某些時刻出現了動機，而將這些行為表現出來，當然，其理論的精髓，不止於此，還包括了自我效能，行為適應與治療等內容，在這邊引用其理論中的觀察學習，只是想陳述一個重要的事實，就是人會從環境中學習模倣其他角色的行為，經過自身的其他經驗，不斷調和成自己生命中的一部份，也許成為自己既定的行為模式，也或許，經過一段時間的淬鍊後，接收到其他的訊息而融合成自己的風格，也有可能被其他經驗取而代，這些都是可能存在的。接下來，我們再來看看校園中的孩子。

孩子們除了家人之外，平常接觸不同的老師，很多同學、朋友，有時候我們常會發現到，某些孩子的對話中出現我們似曾相識的用語及行為，好像那是在電視上、電影、或某些時下流行的話，也有可能，這些話語或行為的樣板學習者是我們，某天我們所說的話或動作行為被孩子們學了起來，不知您有沒有遇過這樣的情形？筆者以前帶過的班級裡的某些學生，說話的風格看起來就有點在模倣本人，也才讓筆者驚覺，原來在不知不覺中，孩子正在偷偷學習著，有時下課聽到某些熟悉的對話形式，是相當有趣的一件事。這也是一種楷模學習。

那麼，我們既然知道人有這樣的學習潛能，平常在指導孩子的時候，是不是能夠做些什麼？筆者這裡有一個過去的輔導經驗，對象是一位拒學的孩子，喜歡動漫、沈迷網路，家庭功能較弱，後來是透過教師間的合作，以及一些較為強制的措施，先治標將其導入正軌，而後隨著關係穩固後，由於該名孩子熱愛日本動漫《火影忍者》中的主角鳴人，而其經歷有部份也與這位主角相似，所以筆者以這個正向角色為楷模，與孩子討論這個角色的經歷與作為，慢慢提振他的信心，而後，隨著這名孩子的學習動機提升，出席率逐漸穩定後，筆者某天再告訴他，現在的他正從過去的黑暗世界中走出來，體內有著充足的查克拉，宛若九尾附身。當然，如果您聽不太懂這些話，google 關鍵字會稍微瞭解的，用孩子懂的語言與他溝通，似乎對學習動機的提升有很大的幫助。

最後，我們再做一個總整理，從目標物角色的學習上，無論是虛擬人物或真實人物，都有可能影響孩子，若在過程中，我們能適時導入一些想法，或催化孩子對於角色行為的認同，會是一套有用的方式，校內即有老師買了一套幾十本的各界典範人物奮鬥的書籍，讓班上孩子共同閱讀學習即是很好的輔導與學習方式，然而，我們再更深層的問一個問題？為什麼孩子會想學習某些現實或虛擬的角色人物呢？有認同感、喜歡這個角色人物、有類似且熟悉的經驗、覺得有趣…等皆是高動機的原因，那麼，回到我們與孩子們的相處過程，也許我們可以從中導入些想法，激發孩子對於正向楷模角色的認同，進而引導其學習，如果學生喜歡與尊敬某位老師，關係也是穩固的，那更容易促成楷模的學習，怎麼樣的楷模，形塑我們怎麼樣的孩子，值得深思一番。



孩子怎麼看待大人生氣這件事？

鶯歌國小諮商室撰文

在各位老師教學的歷程當中，或者也同時為人父母者，是否曾遇過孩子因為一再犯錯，好言相勸未果之後動怒的情形？寫這篇文章的用意，並不評價生氣這件事，因為生氣是人之

常情，每個人都有可能因為身邊的人，或遇到某些不如意的事而生氣，然而，要探討的部份，則著重於生氣的過程中，是否因為有某些未注意的地方，對孩子造成無法彌補的傷害，又或者，因為觸動了孩子內在的反抗之心，形成如數學符號「∞」般的惡性循環。因此，我們需要多瞭解這樣的心理因素，才能有效的防止這樣的傷害。

坦白說，孩子並不容易用理性的方式陳述其怒氣，但在行為上及背地裡，則可能有所行動。為什麼筆者可以這麼斷定呢？因為，曾經在幾次與家長或老師對立衝突的個案晤談中，得到相關訊息，其中有幾位孩子，即清楚的表明，雖然知道做了某些事會受到懲罰、感受到不悅，但因為看到老師或家長生氣了的樣子，是件有趣的事，所以還是會一再的挑戰。這有點弔詭，不過，生活裡卻很常見，無論是在家中或在學校，我們先來看看以下幾個例子。

第一個例子，筆者引用小說上面的情節，因為小說其實也反應了作者對所處環境週遭的細膩觀察及生活經驗，在《湯姆歷險記》當中，湯姆非常頑皮，常惹老師生氣，是個令老師頭痛的問題學生，但也因為他勇敢對抗師長的行為，為朋友頂罪承擔罰責，被其他的孩子視為英雄人物，湯姆雖受到皮肉之痛，但換來了同儕的追隨，其自我價值感是高的，所以被罰是件無所謂的事，還能藉著逗弄老師生氣來讓同學們開心。

第二個例子，我們看看在美國巨著式小說《奇風歲月》中，故事主人翁有段經典的 OS（內心的話）：「我坐在座位上，耳朵聽著老師的長篇大論，心裡卻暗暗祈禱她趕快結束，我腦子裡塞了太多金玉良言，真希望能夠把腦袋打開，把那些金玉良言倒出來，讓它們在燦爛的夏日裡隨風飄散，只可惜，在下課鈴響之前，我們還是內維爾老師的囚犯。」反映出師生關係的緊張，但這位老師在學期末給予主角真誠的鼓勵，指出他的作文能力有不錯的水準，讓主角有很大的動力，持續寫作，而有了不錯的成就；反之，成為極度對比的，主角的班上後來有位大部份同學不服的師長，常言詞侮辱學生，一位外號「魔女」的學生，是個化學天才，某天偷偷調配了黏度極高的化合物，將該位師長黏在座位上，氣得七竅生煙，但許多人背地裡可樂著呢！

第三個例子，是美國杜布森博士所寫的《我家沒有小霸王》這本親職教育的書，提到了兩個男孩躲在房間裡的私語，其中一個男孩告訴他的朋友，大意是：「你信不信，我可以把我爸弄到火冒三丈哦！」於是開始跟他的朋友在房間中大鬧，他的爸爸在多次制止無效後，果然如他所言，非常生氣地修理了他一頓，這個男孩之後告訴他朋友：「哈哈！我說的沒錯

吧！」

最後一個例子，是筆者實際在與孩子晤談過程中所得到的訊息，原本也是抱持著半信半疑的心情看待，但確實從一些孩子口中知道，雖然會有一些無法預期的責罰發生，然而，看到父母師長生氣的樣子，卻能產生快樂的感覺，簡單解釋，這就是「你讓我不好過，那我也不會讓你好過。」的心態，在一些深刻剖析大人與孩子衝突的親職教養書中，常會提到這樣一個心理現象。

現在我們來看看孩子看待大人生氣時的心情是如何？這跟彼此之間的互動型態有很大的關係，如果孩子與大人之間的關係是對立的、疏離的，或孩子對大人較缺乏尊重的態度，也許較容易激發這樣的態度，即便可能會遭受皮肉之痛或其他責罰，但孩子在這樣的關係中並不會去體諒大人的苦心，然而，若孩子對某位大人或師長的感受是願意去體會並珍視者，在他們生氣的時候，則比較容易喚起自己的反省之心。當然，這個部份要做到並不容易，但只需要注意幾個生氣時的互動要點，則較有可能避免掉不必要的對立情形。

在這些要點之中，最重要的，是能夠掌握表達憤怒的分寸，我們應該向學生表達自己對其不當行為的不滿，但是，切記在言詞上盡量不要引起對孩子人格上的傷害，美國的兒童教育專家吉諾特博士提到一些非常值得參考的具體作法，當看到某位孩子用石頭丟人的時候，可以告訴他：「我看見你扔石頭，我很生氣、也很難過。石頭不是用來打人的，不可以扔石頭傷人。」來代替：「你瘋啦！」、「你可能害他一輩子不能走路，你想這樣嗎？」；或者遇到學生在教室丟互丟麵包，弄得教室亂七八糟，可以告訴學生：「我對你們糟踏麵包這件事很火大，難道你們不知道麵包不能用來打人，這間教室需要馬上清理！」值得注意的是，這些話語避免了對孩子的抨擊與侮辱，也減少了孩子敵意態度的產生，同時也有指導作用，我們不妨在指責孩子的時候，參考一下上述作法，對不當行為生氣是很正常的事，但謹慎的避免生氣時所造成的殺傷力，才是與孩子之間維持一個尊嚴關係的適切做法，也能讓孩子用較平和的心情看待大人的生氣。



「關鍵字」在學生輔導工作中的啟示

鶯歌國小諮商室撰文



筆者最近聽到一位國中老師提到了他的班級，當時正適逢該校運動會前夕，他為了幫班級學生打氣，同時想幫學生做足心理準備，所以告訴他們要好好加油，也別給自己太多心理壓力，所以開頭說了以下這句話：「同學，再幾天就是運動會，正式表演與比賽前，老師要幫你們打個預防針，告訴你們有一些需要注意的事項…」這個時候，班上有位孩子很認真並緊張的舉手表示：

「老…老…師，不會吧！我們為什麼要打針？」這勾起了筆者聽聞或經歷過的其他與師生溝通有關的事，這篇

文章，我們將從訊息傳遞與接收的角度，來看看師對話中與所謂的「關鍵字」之連結。

我們先來看看大人之間的溝通，您是否曾遇過跟他人之間，明明自己所講的事情是如此，但聽在他人耳裡卻解讀成另一種看法？是否，您曾經有些無心之言，卻讓別人誤會而記在心裡非常久？又或者，您聽過情侶之間，因為某些很小很小的細節，如表情、用語不合對方的意，而產生激烈的爭執？即使對大人而言，某些訊息的接收與解讀，都有可能造成傳達意念不一致的現象，因而產生了許多令人感到訝異或灰心的溝通結果，甚至造成不必要的紛爭，那麼，對於很多抽象概念、隱喻、情境辨識還正在吸收理解的孩子而言，是否更容易造成類似上述師生溝通上的誤會呢？事實確是如此，而且，若當下少了澄清這一個步驟，恐怕會製造不少親師生之間的紛爭。

因此，我們從兩個方向來看待師生溝通這件事，第一是學生的辨識與理解能力、第二則是他人訊息灌輸的時間長度。如果您能夠掌握住這兩個原則，相信能夠免去許多不必要的紛爭，尤其是與家長之間，畢竟，孩子在某些訊息尚未釐清之時，即告知家長老師所說的某些話是常見的，而經由孩子傳達來的第二手訊息更容易失焦而讓原本可能單純的問題愈趨嚴重。

首先，從辨識與理解的角度來看這個議題，皮亞傑將兒童的認知發展分為四個階段，分別是感覺動作期（0-2歲），1歲的孩子發展出物體恆存的概念；前運思期（2-7歲），孩子已經能使用語言及符號等表徵外在事物，不過，常以自我為中心，且思考邏輯不夠周全；具體運思期（7-11歲），這時的孩子已能根據具體經驗思維來解決問題；形式運思期（11-16歲），孩子開始學會類推，有邏輯思維和抽象思維，較能以假設驗證的科學方法處理問題。由以上四階段理論來看，其時間順序雖然不變，但由於孩子們的個別差異性大，所以您在一個班級中，會發現有些孩子能正確快速地理解您所說的話，有些孩子則不一定能知道您話語裡的含意，所以，您也會發現，有些用語對六年級大部份的孩子而言，是他們可以很快聽懂的，但同樣的話對一年級的小朋友說，也許他們只能疑惑的看著你。所以，我們需要使用孩子所能聽得懂的話與他們溝通，並視其理解能力調整成合適的。另外，在個別與孩子對話時，比較容易澄清一些想法，但在面對一大群班級成員的時候，用字遣詞則需要更加斟酌，因為有許多老師發現，孩子回去表達的事情，常會與自己當初在班上所說的版本不同，當然，也有可能孩子站在較利己的角度，選擇性傳達了不太一樣的訊息，所以，請學生再複述一次他們所聽到，再次澄清是明智之舉。此外，如果您很生氣的時，請稍微冷靜一下，避免說出容易被孩子誤解的隱喻、明喻字詞，切記很多親師生之間的嚴重衝突，常由這樣的誤解而來。

接著，我們再從訊息傳輸時間的長度來看，以前筆者與學生玩過一個無厘頭傳話的小遊戲，班上同學分成四組，每組六個人，先發一張留有一段話的紙條，讓第一位學生默念完畢後，耳語式的告訴第二位同學，接著，再傳話給第三位同學，最後再分別由各組的最後一位同學寫下來，結果每一組所講的都與原版本不同，有些用字也鬧了笑話，這件事，可以讓我們得到一些啟示，訊息是會流失與變動的，以及更重要的是，傳達訊息的時間愈長，對於理解也會造成更多阻礙，不少孩子大多只記得自己較容易理解的話語，通常會以某些關鍵字句為主，如果我們說得太長，他們最後還是只能記得幾個關鍵字句，既然如此，我們是不是能夠把本來可以準確傳達的字句再精確處理呢？可以用一句話表達的辭令，就用一句話，因為簡單明瞭。比如上課鐘響，您說：「為什麼上課了，現在課本還不拿出來？為什麼還有這麼多人在講話？老師講的話到底有沒有在聽？安靜！現在第一組拿課本，換第二組…，第三組…」這樣說很累人哦！不如：「上課了，課本翻開第10頁！」來得簡明扼要。平常在指導

孩子行為時，這樣的原則很重要，「言簡意賅」完勝「千言萬語」，也能降低劍拔弩張的氣氛並提高師生關係的和諧。

以上是「關鍵字」概念的掌握。



在校園中影響學生對待同儕態度的重要因子之探討

鶯歌國小諮商室撰文

在進入這個主題之前，我們先來看看丹麥家庭治療師雅斯培·尤爾在《優秀的教

養，是相信孩子的能力》所提到的一個例子，他指出，當一個家中有小小孩時，可以觀察到這些孩子會在客人來訪當下，仔細打量父母親的神情，如果父母在迎接客人之前，態度是緊張、不愉快的，孩子在客人到來之後，即使父母笑臉以對，也會顯得焦慮不安，或許會開始哭鬧，反之，以喜悅期待態度來迎接客人的父母，則他們的孩子同樣也察覺得到這些變化，這是孩子對於大人行為模仿的例子，我們將從觀察學習的角度，來探討影響孩子某些態度的重要因子。



現在，我們將焦點移到班級中，從幾個最直接影響到班級學生人際互動及班級風氣的角度著手。首先，我們來看看學生之間的模仿行為，每逢一段時間，您仔細觀察一下孩子的下課時間，可以發現他們的遊戲常會有一些變化，比方說這陣子流行打躲避球，之後是打籃球、鬼抓人、紅綠燈、紙牌，甚至在家中上網玩的遊戲也可能會成為孩子們討論的話題，而這些遊戲，總會有一些帶頭的人，讓身邊的其他同學群起仿效，也有可能是流行的玩具、文具、吊飾，看到別人有，其他的孩子也可能跟著買，然後私自帶來學校與同學分享，這是同儕之間的影响力。

而後，隨著年齡漸長，對大多數孩子而言，這份影響力會凌駕在師長、父母之上，舉一個簡單的例子，某些低年級的小朋友可能常常會告別人的狀，但是與被告狀者仍然不太受到告狀事件的影響，告完了，處理完了，還是會沒事般玩在一起，然而，若是高

年級的孩子，愛告狀者常會是被其他人排擠的對象，因為同儕關係常會有這樣的一項不可公然侵犯的潛規則，有些較能察覺又路見不平的孩子，則會選擇採用私下隱密的方式，所以我們在聽到一些孩子私底下跑來告知事情的時候，應該也要視當時的情況考量到保密的原則。

再來，我們看看班級中同儕的互動關係及行為，慢慢會成為一小群團體，有位資深老師跟筆者分享在校園中曾經看到的一個現象，有兩位小女生平常看起來乖乖的，但有天卻在踢校園的某樣公物，細問之下，原來是其他人也有這麼做過，也沒發生任何被處份或告誡的事，她們看到了，一時興起，也一人一腳的踢擊，雖然當下也向老師坦誠知道這麼做是不對的，但從這件事，我們能發現，其實有些孩子盲從、受同儕態度影響的程度非常高，即便知道是錯事，但只要多一點人做了，那就不用怕了。這件事的影響，如果涉及到同儕對同儕的態度，那麼，所造成的後果及影響極為深遠，因為關係霸凌常常就是群體效應的結果，關係霸凌不致於產生外在的傷痕，但深刻影響到一個被欺凌者的自我價值感及信心，儘管有些跟著霸凌的孩子心裡認為不該如此，但為了維持自己在同儕團體中的被認可性，也會跟著做。

那麼，老師的態度有沒有可能影響學生呢？這結果顯而易見，尤其在面對班上孩子的這一個部份，需要特別留意，倘若不慎，則有可能在某些孩子身上一再烙下無可平撫的痛。在這裡也附加一個說明，如果學生對於老師是喜愛、尊敬與認同的，通常其行為也會表現出老師所期待的，倘若不喜歡老師，則反其道而行的機會是很高的，這是指一般情況。不過，如果今天在班上有位學生因為生活或衛生習慣不佳、學習落後，假設老師常常在言語或態度上有戲謔、標籤化、輕視該名學生等作為，這樣的態度通常會先被班上部份的學生學起來，在短時間內蔓延到其他孩子身上，形成一種更強而有力的集體式霸凌，因為更多的孩子會因為老師的態度，而將這種對待特定同學的態度合理化，所以，您也可以隨時自我檢視，觀察學生的行為態度，並適時修正調整。



校慶園遊會

鶯歌國小諮商室撰文



這篇文章的主題，乍看之下，像是篇學生作文題，事實上，是來自於筆者在 11 月 21 日校慶當天遇到的一些學生輔導議題，有感而發的陳述。在這一天，每位老師都各有其工作任務，導師需照顧自己班級學生，其他的老師，則分頭執行分配到的工作事項，是個讓大家相當忙碌的一天，也因為當日有園遊會，筆者也抱持著必「敗」的決心，決定在面對到小小推銷員的時候，乖乖的打開皮夾付錢，畢竟機會難得！在這過程中，也接觸到許多孩子的另一面，這次的主题，集中在與園遊會有關的一些對孩子們的觀察。

在園遊會開始前的一至二周，校園即開始有了一些不同以往的歡樂氣氛，有的孩子手上拿著傳單，介紹他們班級中所推出的活動，有些孩子，也展示一些他們即將要賣的產品，從這些熱鬧的氛圍中，可以感受園遊會這項活動對他們而言，是學生生涯中的重要大事，有部份的孩子，也紛紛拿著傳單，請筆者當天要光顧他們的店面，所以也做足心理準備，當天需要多帶些錢才行。

而後，校慶運動會的活動在表演、各班進退場、來賓致詞結束後，孩子們開始瘋狂的湧向自己的攤位，園遊會正式宣告開始。有些攤位除了定點銷售外，也派出外賣部隊，不斷地向各處推進，今年的主辦場地位於廣大的操場，人來人往，仍讓部份區域顯得非常擁擠，到處都是孩子們的歡笑聲，也不時聽到叫賣的聲音，筆者在攝影的過程中，不時會有小朋友推銷自己的產品，有些平常不常說話、害羞的孩子，竟然在這樣的情境中顯得自然大方，宛如外面在做生意的樣子，而其中有幾個場景，讓筆者印象深刻：有位高年級的孩子，手中拿著大聲公，反覆在操場來回移動，口中複誦著販賣產品的台詞，其動作及神態是那麼的專注，讓人不覺肅然起敬，理所當然般的買了其產品，不過，筆者想到一件事，雖然有入班課程，接觸過這個班級的孩子，但對該名孩子沒有特別印象，心裡猜想，可能是個較為安靜的孩子吧！此外，筆者也遇到一名認識的孩子，平常話不多，可是在推銷自己產品時的熱情程度，以及口才流暢度，是令筆感到訝異的，與同儕也因為這個活動，而有更多的互動。結合教育及輔導的概念來看待這個發現，有很多的孩子，如果把他們放在一個合適的情境中，給他們一個練習的機會，有個活動的重心，他們會展現出我們平常所看不到的優勢能力，這也是一種重要的學習，以及培養良好生活態度的機會。

另外，筆者當天 11 點半在圓夢樓的角落，看到一個中年級的男孩躺在地上，眼睛無神的看著天花板，起初以為他是不是身體不舒服，細問之下，原來他正在等待父母親來學校，口中一直唸著：「我爸媽沒有來學校…」語氣盡是悲傷、氣憤的，由於筆者手上有剛買的一杯飲料，直接拿給他，告訴他：「老師知道你難過，這杯飲料請你！」這孩子後來就站了起來，接了飲料，目送筆者離開。就在星期一早上，筆者途經這個孩子的班級，發現這個孩子主動跑來問候，表情愉悅，告訴筆者：「謝謝老師那一天送我飲料，我爸媽那天沒來！不過，我還是很高興老師有關心我。」這個孩子，筆者曾在學校遇過多次，常常一個人玩，臉上也少有笑容，常常表情是凝重的，但星期一見到的他有些不一樣，很專注的看著你，微笑著，讓筆者聯想到，在某些孩子心裡面，一直不斷期待著自己的家人能來看看自己在學校的活動、生活，參與也是一種陪伴，不過，也常常歷經失落。像上述的這名男孩似乎就是如此，所以，我們如果在班級中，看到某些孩子悶悶不樂，不妨趨前關心，也許您的這一份關心，可以點亮其心燈。



玩遊戲帶來的效益之案例分享

鶯歌國小諮商室撰文

本月初，一位校內資深老師分享了她在班級學生輔導的運作情形，結合筆者過去曾經與班級導師協同指導某位個案學生的經驗，以及成立個案支持性小組來協助學生生活適應的歷程中，可以發現透過遊戲媒材的方式，能改變班級生態，並且，也有機會營造出更和諧的班級氛圍，所以本週以這個議題為核心，進行案例分享。

在這裡我們不從抽象的理論思考，只單純就遊戲這件事，來探討孩子如何看待遊戲？有時，我們不免會想，某些遊戲是否具有教育的意義，我們才接受，事實上，遊戲的種類繁多，規則亦存在彈性，像堆疊遊戲、紙牌遊戲、常見的桌遊、球類運動等，有句話：「遊戲是孩子的語言。」對很多孩子而言，其思考、能力、語言發展還在初級階段，相較課業而言，能常玩遊戲該多好，這是很多孩子的夢想，實際上課業的壓力持續存在，人際及家庭議題也充滿變數，有些孩子適應佳，有些孩子表面上適應尚可，另外，也有些孩子在壓力、怒氣無從渲洩之下，選擇其他的路，比如擾亂秩序，或出現逃避壓力下所產生的病癥，筆者也從實務中發現，很多的孩子，如果能夠培養其他的興趣、參與其他非課業活動、與同儕產生較佳連結，很多問題常會迎刃而解，關鍵在於遊戲能有效抒緩孩子一段時間中所蓄積的壓力，倘若老師在初期能從旁觀察指導，協助孩子如何自己去排解遊戲輸贏的衝突，並理解遊戲的樂趣勝過輸贏，效果會更好，以下三個實例可供大家參考，簡述如下：

第一個案例，是在三年前筆者從個案輔導中所發現的，有位二年級的孩子，因為沒有辦法與其他同儕有良好的互動，不常言語，下課時常常自己一個人坐在位子上，也常會選擇用被動的態度面對學業，所以人際處於孤立狀態，後來，筆者先與其進行個別晤談，並配合遊戲治療的方式，安排一些個人遊戲任務，讓該名孩子從簡單的玩具模型組裝起，慢慢引導他進行更細部的工作，並漸漸加入透過玩具公仔來與這些物件進行角色交談，增加其說話的機會，慢慢的，他從這些角色扮演式的互動中，學習到對話的技巧，回到班級中，也開始有了較多的人際互動經驗，最後再經由以這名個案為核心的支

持性團體，讓其他的孩子與他進行遊戲，逐漸形成自己的朋友圈，也有了自信。回想小時候的扮家家酒遊戲，是不是透過模擬大人的對話情境，無形中也讓我們學會一些人際互動的技巧呢？這個孩子現在已經五年級，已能主動認識新朋友，下課常見其與同儕互動，有固定的好友。

第二個案例，是一名畢業已兩年的孩子，過去因為不斷干擾他人，捉弄他人，所以需要透過輔導機制進行協助，這個案例，是2015年5月14日的專欄文「從黑暗到光明」中的主角，過去有非常多次的違反秩序及干擾行為，筆者評估需要建立正向的依附關係為先，再導入其他的活動，在協同導師實施一致性且高強度的處理其違規行為的過程中，使其明白行為與後果之間的對應，筆者亦在事後，同理其想法與感受，並鼓勵案主試著改善這些行為，但中間有個重要的問題需要協助，這個孩子需要有個生活重心，否則捉弄他人仍是其首選，因此與導師商量之後，安排了一位具包容性的孩子，與其進行遊戲互動，從旁凝聚其情感，在開始有了正向的同儕關係之後，筆者買了兩種遊戲（UNO、三國戰），自編簡易規則，送給案主與其同儕在班級中玩，此後直到畢業前就很少聽聞其有不當的行為。

第三個案例，筆者要感謝校內這名老師最近提供的經驗分享，非常重要，在其班級當中，有位孩子人際關係不佳，常違反班級秩序，暴力行為常讓她憂心，試過許多方式協助，該名孩子的偏差行為依舊，家庭的管教功能不彰，後來，這名老師在兩個多星期前，將一個大富翁類型的改良遊戲，交由該名學生保管，請他利用下課時間，待在教室與其他同學一同玩這個遊戲，奇妙的事情發生了，這孩子在有了保管權之後，也樂於與其他同學玩這款遊戲，開始有了與其他同學相處的正向經驗，學會友善待人，某位疏遠他的同學看到不一樣的他，也主動靠攏，就這樣啟動正循環，有了好的生活重心，這個孩子變得正向，人際衝突大為降低，其他同學也因為老師決定多往優點處看而變得更好，才兩周時間。

當然，遊戲本身並非萬靈丹，孩子的問題往往是因為與家庭、人際、課業等因素形成的集合體所反映出來的現象，在經由遊戲釋放壓力怒氣的同時，值得注意的是，某些與人際議題有關的案例，還需要老師特別從旁協助指導，改善其原本的人際互動模式，有些遊戲的衝突點高，剛開始老師得先從旁觀察孩子的行為是否就序，並指導一些基本

原則、禮節，面對衝突時的處理態度，有些遊戲則屬於合作型態，則能夠訓練同一小組成員的默契及培養同儕情感，平時若能利用課餘培養種子玩家成員，在班級中創造出一些良性有趣的互動角落，產生好的漣漪效應，相信可以營造出一個友善減壓的班級環境。



這不是你的錯

鶯歌國小諮商室撰文

1997年的電影【心靈捕手】當中，有段令人印象深刻的一幕，心理治療師尚恩從一些過往的檔案資料中，看到了主角威爾受虐及被他人背叛的過去，在多次接觸後，也強烈感受到他對於人的防衛及不信任，隨著時間的流逝，因為尚恩真誠坦然的態度，使得主角慢慢卸下心防，在心靈深處的內在小孩重新步出過去被人遺棄的苦痛記憶深淵，因為過去的傷痛而封閉其心，從自責轉變為強烈的抗拒他人的自我防衛機轉，常傷害他人，在別人離開他之前，自己先選擇離去，以避免再承受被遺棄的痛苦，這個內在小孩，在過去深信一切都是他的錯，才會被別人如此對待，而後，在一個重要的時機中，尚恩告訴他：「這不是你的錯。」，強調多次，終於讓其長久以來積聚內心的衝突得以平復。

類似這樣的心裡機轉，其形成原因往往來自於當一個孩子幼小的時候，並沒有能力去反抗與挑戰自己所遭逢的來自於他人的磨難，更無法將其不幸歸咎於身邊的人，在找不到合理的原因之下，只能選擇自己承擔這些責任，「因為自己不夠好，因為自己可能做錯了什麼，所以才沒有得到足夠的關愛，甚至遭到責打」，這樣的想法便漸漸地烙印在其心中。在校園中最常見到的，就是某些與霸凌有關的案例，部份孩子以為自己被欺負，代表著自己有不好的地方，會貶低自我，其他像兒虐、性侵、父母離異，或家庭發生的重大變故、衝突等事件亦可能造成這樣的心理狀態。在孩子年幼時，常會錯誤解讀這些

外在訊息，倘若沒人予以釐清引導，常會對他們的價值觀造成重大影響，或許引領其人生走向消極退縮，也可能在將來成為一位憤世嫉俗者，像【心靈捕手】中麥特戴蒙所飾的威爾即是後者。

筆者晤談過一名孩子，由於家庭紛爭不斷，其重要他人因為有許多不被家庭成員所認同的行為，使得這個孩子常常在衝突中感覺到自己非得選邊站不可，但矛盾的是，這些家人與他都有著深厚的情感，無法做任何的抉擇，也改變不了什麼，這樣的無奈感始終困擾著他，後來孩子主動向導師提及家中的事，導師再請他與筆者深度晤談，見面時，筆者很肯定他願意將自己的困擾勇敢的說出，並試著尋求其他人的協助，後來也瞭解到，這名孩子一直無法釋懷的癥結點在於，他不知道家裡發生這麼多爭執到底是誰對誰錯？在找不到原因之下，認為應該是自己不好，導致家裡有這麼多爭吵的事件發生，有一種懷抱著罪惡感生活的心態。筆者在瞭解這個孩子的想法後，跟他提了過去筆者朋友的故事，關於他小時候面對類似家庭衝擊事件時的心路歷程，讓這個孩子明白這些事件的發生，在於大人彼此之間意見觀念不同所致，事實上，身處其中的孩子並無法改變什麼，再告訴他：「這不是你的錯！」，聽後，這個孩子似乎有些放下心上的石頭，後來，也會找筆者談談自己的感受與想法。從這個案例中，我們會發現，某些孩子常常會將心事隱藏在心裡，有可能對外界訊息解讀錯誤，形塑出負面思維，進而影響其情緒及學習適應情形，所以如果我們在得知孩子在遭逢一些事件後，有必要多去關心他們怎麼想，協助他們澄清想法。

最後，開個題外話的小玩笑，如果某個孩子到處做壞事，違反規則、欺負他人，那麼，我們千萬不能告訴他們：「這不是你的錯！」，因為，他的確有錯！



連鎖反應——孩子的負面情緒事件簿

鶯歌國小諮商室撰文

上個星期五的 20 分鐘下課，筆者看到一位低年級的孩子，在活動中心被四位同學牽制住不能動，立即走近請這些同學鬆手，並詢問發生了什麼事，過程中發現，原來他們正要求該名孩子回教室完成該做的功課，同時，也看到這個孩子在離開的同時，非常生氣的推了某位拉他的同學，憤憤不平的跑回教室，大約過了 5 分鐘之後，筆者再次遇到他時，已經和班上其他的同學在玩鬼抓人的遊戲了，他告訴筆者，已經完成了功課，事後筆者也向導師求證為真，原本以為這件事到此為止，不料，在第四節的時候，筆者看到輔導主任正在與這個孩子對話，當時的他，並不願意到教室上課，滿懷著怒氣，直到主任仔細聽他說完話，適度安撫後才走進教室，但在放學排隊時，他再度推擠了早上事件中的某位同學，筆者也將觀察到的這些情形，告知導師，讓導師瞭解事件的部份原因。從這個事件中，我們看到一位憤怒情緒未消的孩子，不斷壓抑累積其怒氣，伺機而動。

負面情緒，對一個人而言，常會有累積的現象，若沒有得到適當的緩解，找到出口，則會在不同的情境中被誘發，進而產生連鎖反應，尤其，就一個班級系統來看，最容易觀察到的，例如，我們看到某個孩子阿東被班上某位同學阿西打了一拳，表面上可以解讀成阿西對阿東不滿，背後結了怨，但事實上，阿西發現打錯人了，原來是另一位跑走的同學阿南丟了一顆球砸到他，阿西轉身看到阿東，想到阿東平常對他不友善，加上動手已是習慣，二話不說就打了下去，追溯原因，原來是阿南在家跟自己的妹妹吵架，被爸爸修理了一頓，怒氣未消，來到學校看到球，就隨意亂丟，不小心砸到可怕的阿西而快閃，留下倒楣的阿東，原來，這件單純的打人事件，背後有著這層因素存在。類似事件在校園中很常見，某些孩子們也常會把在家裡的怒氣帶到學校來，以致於引爆衝突，或在校園中，課業學習、人際相處、師生關係方面產生了調適上的議題，進而在某些外在刺激中一發不可收拾。

此外，如果孩子的個性非外顯型，屬於較壓抑者，則在發生家庭重大事件、校園人際、課業壓力等問題時，也許我們會從他們的行為中觀察到退縮、精神渙散、無法專

注、神情黯然、沉默等反應，都會影響其往後的人格養成，由於較不容易直接觀察到，所以需要透過上下課時的多留意，以及平日聯絡簿、作文等文字圖像交流中，窺見端倪。如果您發現孩子有上述這些異常的情緒反應時，先私下找來問問，告訴他：「老師看到你好像有些心事，能不能說說看發生了什麼事？」，或者直接問他：「最近過得還好嗎？平常忙不忙？有沒有什麼你擔心的事？」，也許話匣子一開，孩子覺得您願意聽他說，就能夠協助其心情得到抒發，這個時候，強烈建議，聆聽是最重要的，直接講道理是最不必要的，除非孩子需要您提供建議，這樣比較能達到同理孩子的心情。

最後，回想一下我們在生氣時所做的判斷，以及心平氣和時的判斷，是否有所差異？有時候在盛怒後的冷靜狀態下，可能會後悔我們之前所說的話，所做的事，也可能您努力按捺住自己的怒氣，事後對於未在盛怒之下做決定而感到慶幸，較成熟的個體如我們，但年紀輕的孩子們，他們的認知發展仍在初始階段，所以更不容易踩剎車而衝動做出一些不當行為，因此，若您能在發現孩子神情有異時，給予多一點的詢問關懷，做錯事的時候，能先釐清原因，不立即實施懲處，較能夠協助較不容易控制衝動的孩子，慢慢學習如何平衡自己的心理狀態，因為，這麼做正是一個良好的示範。雖然我們也明白，某些孩子透過這樣的方式引導，不見得能立即看到其掌控負面情緒的能力提升，但隨其年紀漸長，也能知道老師的體諒而逐步調整。



家庭教育重要資源

一、★★412-8185 (幫一幫我)★★

家庭教育諮詢專線(手機請加區碼 02)



(一)服務內容：夫妻相處、親子溝通、子女教養、婚前交往、情緒調適、家庭資源、生活適應、人際關係等問題，歡迎撥打諮詢。

(二)服務時段：周一至周五早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00、晚上 6:00-9:00。周六早上 9:00-12:00、下午 2:00-5:00

(三)面談諮詢服務：請撥 **412-8185** 專線預約面談時間。

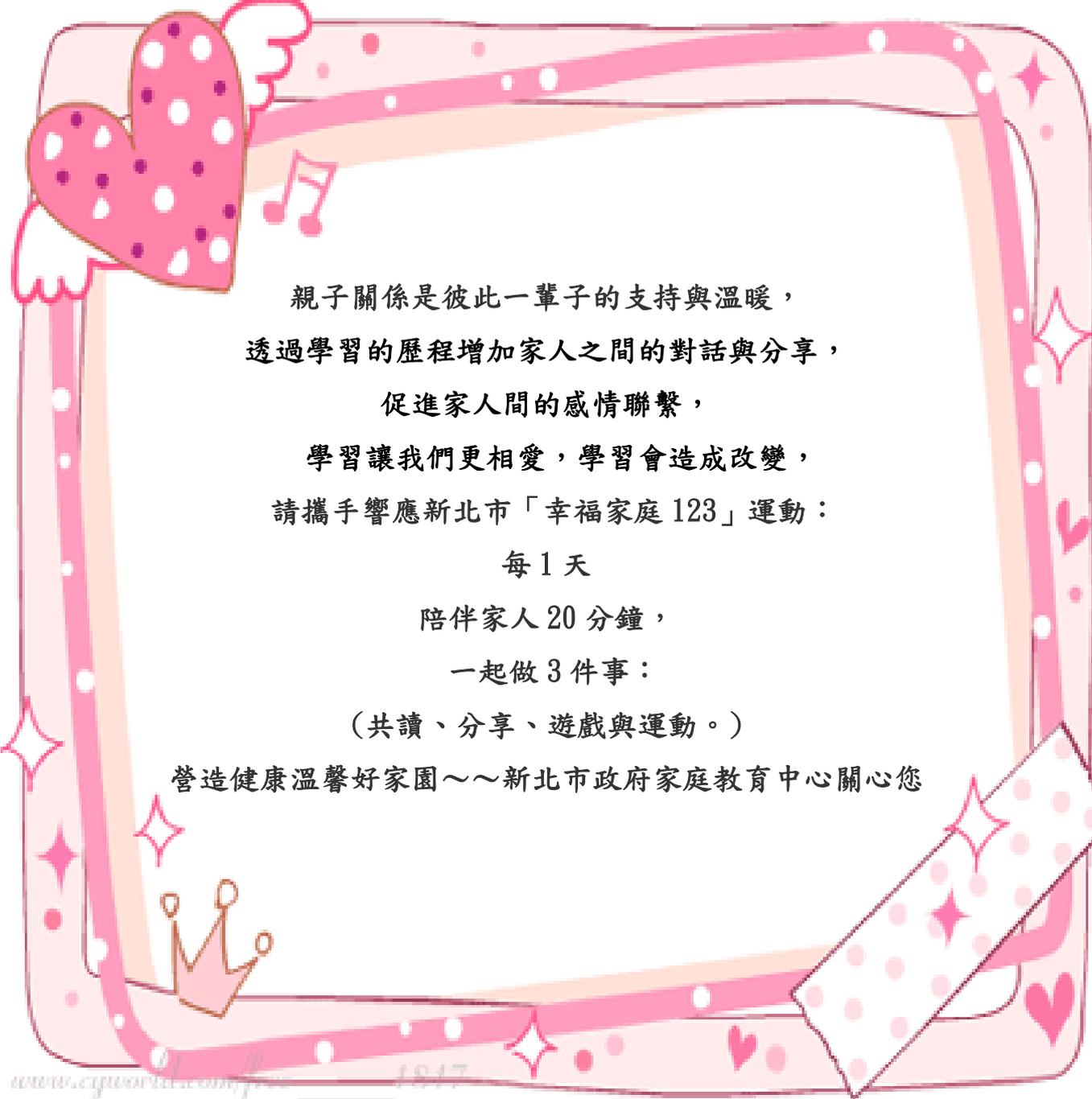
二、★★其他相關諮詢電話★★

專線名稱	專線號碼	服務時段
全國保護專線	113	24 小時
生命線	1995	24 小時
張老師	1980	下午 14:00~21:00
內政部男性關懷專線	0800-013-999	上午 09:00~下午 23:00
新北市新希望關懷中心 (失業、急難救助)	1957	上午 08:30~下午 17:30
新北市政府高風險家庭服務管理中心	8968-2380	上午 08:30~下午 17:30
新北市政府家庭暴力暨性侵害防治中心	8965-3359	上午 08:30~下午 17:30

三、★★新北市政府家庭教育中心網站資訊★★

歡迎至本中心網頁，查詢**最新訊息**、各項**家庭教育資源**或下載**出版品**參考。





親子關係是彼此一輩子的支持與溫暖，
透過學習的歷程增加家人之間的對話與分享，
促進家人間的感情聯繫，
學習讓我們更相愛，學習會造成改變，
請攜手響應新北市「幸福家庭 123」運動：

每 1 天

陪伴家人 20 分鐘，

一起做 3 件事：

(共讀、分享、遊戲與運動。)

營造健康溫馨好家園～～新北市政府家庭教育中心關心您

鶯歌福利資源機構

單位名稱	地址	電話	備註
●基督教臺灣貴格教會 —鶯歌教會	新北市鶯歌區文化路 249 號 1 樓	2679-3534	兒少關懷及課後輔導
●臺灣兒童少年希望協會	新北市鶯歌區國華路 57 號 2 樓	2679-1074	兒少關懷及課後輔導
●昌福公共托育中心	新北市鶯歌區永明街 22 號	2960-3456 轉 3780	102 年 10 月增設
●新北市家長志工教育 成長協會	新北市鶯歌區永和街 122 號	2679-7554	新住民關懷據點
●新北市私立佳緣老人 長期照顧中心	鶯歌區中山路 41 號、41 號 2 樓、41 號 3 樓、41 號 4 樓	2670-7278	
●新北市私立溫馨園老 人長期照顧中心	鶯歌區建國路 85 號 4 樓	2678-2277	
●新北市私立愛鄰田園 老人長期照顧中心	鶯歌區鶯桃路永新巷 21 弄 2 街 7 號、9 號	8677-3288	
●新北市鶯歌區靖山社 區發展協會	新北市鶯歌區中正二路 5 號	2678-7246	社區關懷據點
●新北市鶯歌區東鶯社 區發展協會	新北市鶯歌區文化路 159 號	2678-8634 2670-5051	社區關懷據點
●新北市鶯歌區同慶社 區發展協會	新北市鶯歌區尖山埔路 8 號	2670-9282	社區關懷據點
●新北市鶯歌區大湖社 區發展協會	新北市鶯歌區朝陽街五柳巷 1 號	2670-2892	社區關懷據點
●新北市鶯歌區鳳福社 區發展協會	新北市鶯歌區福隆 2 街 42 號	2679-2853	社區關懷據點
●新北市鶯歌區鳳祥社 區發展協會	新北市鶯歌區德昌街 162 號	2670-7964	社區關懷據點
●新北市鶯歌區永昌社 區發展協會	新北市鶯歌區鶯桃路 95 巷 20 號	2678-2585	社區關懷據點
●台灣基督長老教會鶯 歌教會	鶯歌區光復街 11 號	26792524	物資資源提供
●北台一心慈善會	鶯歌區中正一路 18 號	2670-9958	急難救助協助
●馬全恩老師	鶯歌區中正一路 463 巷 1 弄 12 號	2679-8016	急難救助協助

●鶯歌區工商婦女公益 推展協會	新北市鶯歌區南雅路 415 號	2679-5083	101 年開發實物銀行物 資
●合綸實業股份有限公 司	新北市鶯歌區大湖路余厝巷 2 號	2678-3777	101 年開發實物銀行物 資
●財團法人新北市邱和 成基金會	桃園縣八德市大發里後庄 1-2 號	(03)3623105 #3316	
●救國團鶯歌區團委會	新北市鶯歌區中山路 2 巷 10 號	2670-8528	101 年開發實物銀行物 資、志工人力結合
●鶯歌區衛生所	新北市鶯歌區文化路 389 號	2670-2304	精障個案定期追蹤
●私立宏祥護理之家	新北市鶯歌區建國路 85 號 6 樓	8677-4677	
●行政院勞委會職訓局 北基宜花金馬就業服務 中心鶯歌就業服務站	新北市鶯歌區仁愛路 55 號	2678-0202#111	就業資訊提供
●新北市鶯歌區公所	/新北市鶯歌區仁愛路 55 號	2678-0808	
●新北市鶯歌區志願服 務隊	新北市鶯歌區中正一路 355 號	26701989	1、獨居老人定期關懷 2、弱勢家庭定期關懷
●新北市政府社會局三 鶯區社會福利服務中心	台北縣鶯歌區建國路 122 號 4 樓之 3	8678-1066	1、社會福利宣導與資 源整合 2、規劃推動福利服務 方案
●鶯歌戶政法律諮詢	鶯歌區仁愛路 53 號	3322-6666	雙週三 14:00-17:00
●鳳鳴派出所	新北市鶯歌區莒光街 20 號	2678-9110	
●湖山派出所	新北市鶯歌區大湖路 370 號	2679-2474	
●鶯歌分駐所	新北市鶯歌區中正一路 195 號	2679-2024	
●二橋派出所	新北市鶯歌區中正三路 6 號	2678-1225	