

王震宇

我的班級心交流

阿德勒的學理認識

基礎的知識

2012 年因為參加「愛與引導」初階課程，認識了阿德勒，當初的學習是從「鼓勵」開始，學習鼓勵的語言、了解孩子錯誤行為的原因、認識家庭星座、早年回憶等對孩子的影響，感受到阿德勒的理念就是「以孩子為中心」的教育方式，因此深深地被阿德勒的理念所吸引，往後的日子也不斷閱讀阿德勒相關的書籍，深感阿德勒學派博大精深，不是三年五年可以了解透徹，是值得身為教師的我一輩子持續學習的課程。

進階的機會

2019 年等到了心源基金會開設進階課程，當然毫不猶豫地報名參加，希望能再透過更專業的課程及老師的教導，更深入了解阿德勒學派。這一年多來，從端真老師、鮑子老師、柏嘉老師、瓊玉老師、柏瑜老師及珮瑜老師身上學到許多更深入的學理及實務經驗，每一次的課程總是有不同的收穫、觸動內心深處的感動，再一次認定自己從事教職是最正確的選擇，可以在學生成長的路上，給予最需要的支持與幫助。

我的專業成長

行為的目標導向

孩子行為的目的總朝著克服自卑感和追求優越感的方向前進。

- 我帶的學生是低年級孩子，在班上上課時會發現有些孩子很喜歡搶著說話想要表現，甚至不惜違反上課秩序，其實他們要的是被肯定、被接受，只要我認真地聽他說並正面回應他，就會發現他會自動的安靜下來或者願意等候發言的順序。反則如果著眼在糾正他不守秩序、違反規定的行為，他就會採取不配合的心態，讓我們更難上課。
- 不管孩子在課堂上回答的答案是與非，我們都給予適當的鼓勵語言，例如：你的答案很有創意、我喜歡你這個答案，這個答案真特別等等，孩子將感受到有成就感、優越感，進而願意與老師合作，讓課堂進行得更順利。
- 學生有時候也會在課堂上表現出不專心、沒有投入課程的狀態，以前可能會為了讓孩子專心就常常提醒他們或者責罵他們，結果就像在打地鼠一樣，整堂課幾乎都在管理上課秩序。現在我會注意學生的狀況，對於某些行為先暫時忽視，但只要他們有想要表達或表現不錯的時候就立刻給予正向回應及肯定，這樣會讓學生覺得上課很有成就感。
- 這個學理讓我在課堂上更順利，不需要費力責罵學生或處罰學生，就能讓學生投入課程，配合老師。

孩子需要有歸屬感與自我價值

- 倘若孩子在生命初期的歷程中，缺乏了這兩項需求，便會從問題行為中去表達，進而獲得假象的歸屬感與自主權，如果我們疲於奔命地去解決表面問題，而忽略孩子真正的需求，那麼對孩子就無法有效的幫助。現場上常常看到孩子反覆地進入學務處，處罰只能暫時停止錯誤行為，並無法滿足他們內心的需求。目前我輔導的一位五年級男孩子，原生家庭帶給他的傷害很大，他不斷地用錯誤行為證明自己的存在，也讓老師們傷透腦筋。這個學生我從一年級開始教他，慢慢了解他的生長背景及家庭環境，在每次與他談話時，我心裡都有一股擔心，覺得家庭對他的影響很大，要改變他的錯誤價值觀及行為恐怕不容易。雖然從一年級到現在五年級都持續在關心他，他在學校及班級的錯誤行為還是不斷出現，讓我也常常感到挫折及沮喪。幸好這一年又上的阿德勒進階的課程，讓我不斷改變輔導他的策略及方法，最重要的是【不輕易放棄】，不要太急於只想處理孩子表面的行為，忽略了他內心深處的需求。
- 幫助孩子必須先連結情感，同理孩子的情緒，才有契機糾正行為。孩子會觀察老師是不是真的關心他，還是只是想糾正他的行為。那位五年級的孩子每次有狀況發生時，我會先聽他說，接受他的情緒、委屈或想法，先不給任何評斷或指證，當他心情平穩一些之後，我才用提問的方式，與他一起想出解決方案。當然在平時我會先與他建立關係，請他吃點心、關心他上課情形，送小禮物給他，持續的與他作情感連結，得到他的信任感之後，才能與他談他的錯誤行為。所以雖然他在與其他老師同學相處上，還是有不少問題，但至少當我跟他談話時，他會願意真誠的接受。

帶教師社群的成長

自己的成長

決定要成立社群成為領導人，是因為我希望能推廣阿德勒理念，我自己深受這個理念在班級及教學上的好處，也希望同事們能學習到好的方法。我主動去邀約幾位對阿德勒完全不了解的同事，簡單說明社群運作的模式及我的規劃，並承擔所有社群運作的工作，讓老師們不會覺得在教學工作之餘，還要有額外的工作負擔。也因為一開始我先承擔了所有工作，從聚會內容規劃、時間安排、講師聯繫、報告撰寫、專書選讀等等，讓我自己整體規劃及溝通聯繫上的能力增進許多。雖然花了許多時間，但凝聚了同事之間的感情，讓他們漸漸了解阿德勒、認同有更好的班級經營及學生輔導的方法，這讓我感到所做的努力非常值得。

社群教師的成長

每位老師在每一次的聚會裡有著不同的體驗與感受，從他們分享的心得中讓我感到很開心，因為每個人都有自己的收穫。

○玲老師說：

「參加社群之初，原以為悟性太低，入寶山而空手回。但是在接新班級時，一相比較，

雖然班級經營仍有待加強，但總覺得動怒機會減少。對於學生多了一分『包容』與『看見』，包容他現階段的犯錯，看見他背後隱藏在深處的不能與受傷。我好像能多出一些力量來協助孩子，陪他一段。雖然說不出我究竟學了多少阿德勒的正向教養，但現在我能更自在與孩子相處，讓孩子在班級中找到歸屬感及看見自我的價值。」

○茹老師說：

「參加心交流社群後，在班級經營方面，透過成員彼此之間的經驗分享，在遇到類似問題時比較能夠迎刃而解；在兒童輔導方面，當遇到孩子發生狀況時，懂得站在孩子的立場，用他們的角度去理解；在個人成長方面，不斷的練習溫和而堅定的態度與原則，讓自己的情緒更平穩，在教學或待人處事上更圓融！」

○臻老師說：

「每次聚會完，就彷彿又產生新能量、又可以重新面對學生及家長了！而且總是洗滌心靈般，可以重新以比較正面的角度去看待學生的行為，也更能提醒自己『他，就是一個需要學習的小孩而已！』」

○媛老師說：

「當初要下來一年級時，真的很猶豫，因為已經有十幾年沒接觸這一群似乎甚麼都聽不懂的外星人，而且之前的經驗是每天都累到早上像打仗，中午就吃不下飯，都沒有成就感。謝謝主任邀請我們參加心交流社群，讓我在一年級教學中有新的體驗。例如：重視孩子的感受，當孩子犯錯時，我會用同理心，連結情感，再糾正他的行為，當你了解後，自然而然你就不會常生氣。有同事甚至問我，我是不是很少生氣，其實是心境上、教學上有所改變了，自然就很少生氣了。有人說，當老師走的是菩薩道，是教人行善，做好事。自從學了阿德勒正向管教後，更證實了這一點。發現（鼓勵）比（責備）孩子，更能得到孩子的信任，孩子也會更願意親近你，他的偏差行為，也會慢慢消失。雖然阿德勒的正向管教，在實施上很難馬上有立竿見影的成效，但是我相信，從小一開始，一點一滴地教導，總會有效果的。這一屆的孩子雖沒有上一屆成熟，感覺心智小了些，但是如天使般可愛，有要（抱抱）的，有向我說（老師您辛苦了），這些行為像會傳染一樣，班上洋溢一片和樂。也感恩小宇主任讓我加入心交流社群，讓大家一起分享好書，一起為這群孩子努力，真是太棒了，繼續加油！」

○誼老師說：

「我在心交流社群中學到了靜心瓶 DIY，調製屬於自己獨一無二的靜心瓶，當壓力或情緒來臨時，可以隨著情緒起伏的程度用力地搖晃靜心瓶，再讓靜心瓶靜置，瓶子裡的亮粉就會像雪花一般緩緩落下，專注地看著瓶子，將注意力放在此時此地，就會發現情緒神奇地也隨之漸漸和緩下來。在學生輔導方面，學生如果有難過、生氣、亢奮等等的情緒出現，往往沒辦法立刻冷靜，這個時候老師如果用說理的方式，孩子也不見得聽得進去，藉由『靜心瓶』可以讓孩子的心情平靜沉澱下來，之後的師生溝通與輔導也會更加地順利！」

○華老師說：

「在每天每週每月的教學生活中，有時會因為課程壓力、家長意見，以及學生特殊狀況，常忘了要溫柔而堅定的對待孩子，在每次的聚會雖然是輕鬆無壓力，卻可以讓自己的心靈淨化一下，讓自己更有能量去對待每個孩子。加入心交流社群，在聚會交流中、閱讀專書，以及講師研習中，讓我對孩子的態度改變許多，其實以前也明白高壓式的教學管理方式，雖有威嚇短暫的效果，但長久下來，助益不大，也無法改變孩子的內在想法，唯有從心帶起，才

可以讓孩子壯大內在，得到真正的成長。隨著時代的變遷，多元的社會裡，唯有自身去改變，不斷精進和嘗試不同的做法，才能使自己在教學路上能更有力量。」

獻上最誠摯的感謝

最後我要獻上我最誠摯的感謝，在 2012 年有幸參加了心源基金會辦理的心靈導師——「愛與引導」阿德勒心理學輔導技巧訓練課程，開啟了我對阿德勒的認識，也開啟了我不同的教學生涯。2019 年再次幸運的加入了「MOXA 心靈導師：正向教育園地」進階班課程，成立了學校的社群，不但更進一步學習阿德勒，還能將所學分享給同事，帶領更多人學習正向教育方法，運用於現場教學與班級中。也讓更多的學生們得到更好更棒的對待，在友善及充滿關懷的環境中學習。再次感謝心源基金會對教育的付出與貢獻。