

它不只是聯絡簿

文／曾端真(阿德勒學派心理治療師)

「聯絡簿」，顧名思義，是學生、教師及家長間聯絡的橋樑，它在學業中的份量，看起來微不足道，因為與學業成績無關，孩子不會因為在聯絡簿上的表現而被加分或扣分；但實質上，它卻又是學生、家長與教師每天都要接觸的必需品，沒有任何一本書或任何一項與學習有關的物品，會如此天天被碰觸又牽動著學生、家長與教師間的互動。

簽名異常背後有原因

因此，親師應該一起思考「聯絡簿」在學童成長上之影響力，如何善用這個橋樑？如何讓它發揮正向的功能？教師與家長們若能敏銳察覺其中的訊息意義，便能據以對孩子提供有效的協助，適時輔導學生。常見的現象所隱含的訊息如下：

一、謊稱聯絡簿不見了、忘了帶，或是忘了請父母親簽章等。說謊是學童面對困境時，最容易使用的策略。教師應把注意力放在孩子遇到了什麼樣的困境，而不是針對說謊來處置。

有些困境不是孩子能解決的，如：父母不在家或父母認為每天看聯絡簿實在麻煩，又或父母刁難孩子(以不簽名來處罰孩子行為未合父母意思，讓孩子在學校難堪)，尤有甚者，家長用不簽名來考驗教師是否盡責，測試教師有沒有確實檢查。在這種處境下，說謊應是孩子當下最直接的選擇了。老師們看到這類孩子的困境，能不心疼嗎？

二、學童少登載應完成的家庭作業。有這樣行為的孩子容易被冠上偷懶、抗拒或說謊的標籤。孩子出現問題行為，都是適應上產生困難的徵兆。有此現象的學童，反映出親子間有衝突、家長太嚴苛或太縱容，也很可能是寫作業本身對他來說是困難的。有些孩子單純以為少抄些規定的作業，便可早些脫離寫作業的苦；有的孩子則是寫字慢，來不及抄完老師指



定的項目，又急著回家。所以家長與教師應着力的是協助孩子克服困難，必須看見現象背後的心理因素，而不是一味質問或抓著孩子的小辮子不放。

三、不願把聯絡簿拿出來給父母簽名。因不少教師會利用聯絡簿，把孩子在校表現或犯規情形通知家長，期待父母親能協同教導孩子，或是基於對孩子的關懷，希望家長多瞭解子女的學習狀況。雖然本意良好，但卻忽略了家長的個別差異性。有些父母看到孩子的罪狀，立即的反應是生氣，不由分說便來一頓處罰或訓斥。不是每位家長對此類通知都能正向看待，況且家長是否具備合宜的教導能力，也是問題之一。

別讓孩子被兩面夾攻

不論是成人或孩童，在面對困難時都會選擇最容易的方法去處理，只不過成人可以向孩童施以攻擊，而孩童只能選擇逃避，說謊就是最容易的逃避策略。因此，教師若要透過聯絡簿通知家長有關孩子的錯誤時，宜謹慎為之，避免孩子因此被父母與教師兩面夾攻。試想，夾心下的孩童，能做什麼？

希望我們都能及時留意到孩子在聯絡簿上所透露出來的訊息，讓它確實發揮功能，將學童在適應上的困境傳遞出來。

把生命的責任還給孩子

文／曲智鏞(教育工作者)

少子化的趨勢下，常會聽到有些家庭養出小皇帝或是小公主。這些孩子長大後甚至可能變成啃老族、繭居族。家長要常提醒自己拉高一個層次，不要過度參雜個人情感，鼓勵孩子面對問題，將生命的責任還給他們。

擺脫依賴習慣從小開始

長期觀察某些特殊需求兒童的家長，常有兩種糾結：(1)我捨不得要求，因為我虧欠他。(2)因為孩子本身能力弱，我捨不得要求他。

要求孩子時，父母應該把握原則，過程中保持堅定，確實執行。堅定並不是強硬，強硬代表我們把自己的期待與意願強加在孩子身上。我學的是特殊教育，常和自閉症孩子的父母說，不要覺得孩子是自閉症他就一定怎麼樣，或是他是自閉症就一定不能怎麼樣。

每個孩子都是獨立的個體，我們無法用單一框架去侷限他！即便教養的過程中有許多挑戰，孩子可能會受到傷害，但我們仍然應該冒有意義的風險。身心有缺陷的孩子更容易變成家人同情與憐憫的對象，如果從小就培養孩子生活自理、自我覺察、自我決定三個能力，未來孩子的發展將相對穩定。

每個父母都希望孩子能擺脫依賴的習慣，學會獨立，因生活自理是孩子的維生能力。但很多時候父母做得越多，孩子的能力就越弱，覺得不管今天發生什麼事，都會有人來幫我解決。

我認同孩子在成長的過程需要愛，因為愛是安全感的來源，但我們要挑戰的是，不能在愛的過程中讓孩子養成依賴性。我的方法是：讓孩子知道，不管他發生什麼困難，父母都願意伸出援手，但希望他先自己努力看看。如果真不行，我們可以一起想辦法解決。

給他機會練習自己做主

自我覺察則幫助孩子持續進化。我們要教給孩子帶得走的能力去取代背不動的書包，我認為自我覺察是相當關鍵的能力，包含理解自己的想法、想法背後的想法與思維方式(後設認知)、情緒及感覺。當孩子越了解自己，就越容易適應外在的變化與挑戰。

而自我決定，是孩子自信的展現。幾年前曾經帶過一個21歲的自閉症孩子去賣場吃東西。那個賣場大約有20多間餐廳，這個大孩子在賣場走過來又走過去，最後跟我說：「不知道要點什麼東西來吃！」

我說：「這麼多好吃的，隨便點什麼都可以呀！」他回答：「每次出門都是媽媽幫我點的。」

這個經驗告訴我，大人可能因為孩子的外在表現，如口語表達能力不好，或能力發展落後於同年齡的孩子，就低估了孩子的潛能。但是我認為如果不給孩子機會去嘗試，很多能力是沒辦法被培養的。建議家長們，在合理安全的範圍，給孩子機會自己去選擇，並尊重他們的選擇。日常生活的安排，可以試著留一段空白時間給孩子，我們大人就當個跟隨者。

嘗試犯錯也是一種學習

我很常用管理學的理論「背上的猴子」，提醒家長(上司)要把很多責任還給孩子(下屬)。猴子代表某些任務或是責任，孩子常希望把猴子丟給家長，讓父母來幫他扛責任。但我們要練習把這隻猴子歸還給孩子。

- (1) 該下屬(孩子)做決定的，一定要讓他們學著做決定。
- (2) 做決定，意味著要為自己的決定負責任。
不想做決定，常常是潛意識裡他不想承擔責任。

(3) 下屬(孩子)不思考問題，不習慣做決定的根源一般有兩個：其一是依賴上司(父母)或別人(老師)；其二是上司(父母)習慣替下屬(孩子)做決定或喜歡享受別人聽命於自己的成就感。

(4) 讓下屬(孩子)自己想辦法，做決定就是訓練下屬(孩子)獨立思考問題的能力和勇於承擔責任的能力。

我鼓勵父母親讓孩子冒有意義的險。很多時候孩子去做一些新的嘗試，雖然可能會失敗，遭受打擊與挫折，也有可能受傷。但如果衡量過這是有意義的事情，而且失敗的後果是我們能夠承擔的，我寧願讓他受挫折。

如果孩子主動尋求我的意見，我會分析各種決定可能的利弊得失，並將最後的決定權還給他。很多時候我明明知道孩子的決定不好，但還是讓他自己選擇與決定，因為犯錯本身也是一種重要的學習！

培養足夠自信與安全感

心理學上的自我決定論(Self-determination theory, SDT)，可以用來解釋孩子缺乏能力以及不願意與外在接觸的原因。自我決定論認為人類與生俱來有三種需求：自主性(Autonomy)、自我效能(Competence)和相關性(Relatedness)。簡單來說，自主性就是所謂的自我意識與自我決定，自主甚至包含最基礎的自理能力，例如孩子要能自己決定穿著打扮或要吃什麼；自我效能就是孩子覺得自己有能力(能為自己與為別人付出)，這些能力是自信與安全感的來源。

缺乏安全感(自信)的孩子成年後不容易與外在建立好的聯繫，長期處於低自尊的情況下，心理與生理都會受到影響。造成這樣結果的原因很多時候是大人過度保護的關係，讓這些能力沒辦法從生活中開展。想一想孩子二十年後甚至三十年後的樣子，你希望未來孩子有什麼樣的能力，應該從現在就開始努力！(原文發表在獨立評論@天下 <http://opinion.cw.com.tw/blog/profile/378/article/4244>)



2018生命教育教師研習

教孩子成為一個人

教學現場許多令人感動的故事正在發生！從實務面出發，邀請投注心力於生命教育、教學創新的教師們，分享他們的理念、態度及作法，歡迎報名，一起來為教學注入活水。

【北區場次】

日期：107年7月3日（星期二）8:50～16:30

地點：新北市中和國小（中和區中和路100號）

內容：新時代的教育觀

從孩子的需要上看到自己的責任

六感體驗「心」課程

讓孩子看見心裡璀璨的星空

講師：李崇建、蘇照雅、許鴻元、莊典亮

日期：107年7月6日（星期五）8:50～16:30

地點：新北市板橋國中（板橋區中正路437號）

內容：中學生靈性修養教學實務

談自然與藝術在中學校心理輔導的運用
與學習低動機學生的相處之道

講師：錢永鎮、何茵庭、莊越翔

【中區場次】

日期：107年7月10日（星期二）8:50～16:30

地點：彰化縣泰和國小（彰化市泰和路二段145巷1號）

內容：「心」學習，「新」希望

——教室裡的生命教育課程

講師：溫美玉

對象：國中小及高中教師

免費，午餐提供代訂服務。每場全程參與之教師可認證6小時研習時數。新北市教師請上新北市教師研習系統、彰化縣教師請上全國教師在職進修網報名以核發研習時數。其他縣市教師請至泰山文化基金會網站報名(提供研習條)。

主辦：泰山文化基金會、新北市政府教育局

承辦：新北市板橋國中、新北市中和國小、彰化縣泰和國小
指導：彰化縣政府教育處

尊重別人的感受

文／蘇明進(國小教師)



帶著女兒去看中醫，看完診，坐在我腿上的女兒說：「爸爸你看，這是一艘船。」原來她拿了醫生桌上的名片，摺成一艘紙船。

我正色的說：「這是新的名片，它是有用途的，不可以這樣做。趕快跟醫生說『對不起』。」

女兒雙眼低垂，一句話都不說。

醫生說：「她不知道所以沒關係啦！」

我還是對著女兒說：「你看醫生伯伯對你這麼好，還幫你說話。雖然你可能不知道不能亂摺名片，但是現在知道了，所以要跟醫生說對不起。」

女兒仍然定格不動，眼淚開始一滴一滴往下掉。我知道愛面子的她現在正慌亂得不知所措。

醫生一臉慈祥一再重覆地說：「沒關係啦。」

我跟醫生說了聲：「真是不好意思」，就把女兒抱出診間。外頭病患也很多，所以我帶她到廁所去聊聊。

我對女兒說：「爸爸知道你不是故意的，因為你不知道那不可以，所以爸爸不怪你。只是，因為那是醫生的東西，本來就不可以亂拿，而且那是要給別人的名片，你在他面前做這件事情，他心裡說不定會感到很不舒服。」

女兒還是難過的哭著。

於是我抱著她，讓她把難過的情緒哭了一會兒。等到她比較穩定後，我說：「現在我們可以去說『對不起』了嗎？」她還是搖搖頭。

「你很害怕對不對？」小姑娘點點頭。

於是我說：「那我抱著你一起去，好不好？你只要說『醫生，對不起』，五個字就可以了。」小姑娘答應說「好」，於是我們還在廁所裡練習了一下。女兒認真的說了句「醫

生，對不起」。我小聲補問了一句：「那你知道為什麼要說『對不起』嗎？」女兒說：「因為我把他桌上的名片亂摺。」「你明白爸爸說的道理，你好棒。」

於是我抱著她進診間，小姑娘對著醫生說：「醫生，對不起。」離開前，她又說了一句：「對不起，我不應該把你的名片亂摺的。」醫生也笑著說：「沒關係，你是因為不知道所以沒關係啦！」

離開中醫診所後，我等小姑娘心情穩定、完全忘了這件事時，再和她談起這件事。

我說：「爸爸不是故意要罵你，而是當時我必須認真的告訴你這件事情是錯的。如果我沒有馬上告訴你，醫生看了可能心裡不舒服。但是因為爸爸這麼處理，醫生就會因為爸爸有教你而感覺『沒關係』。你明白爸爸的用意嗎？」

女兒說：「知道……，因為爸爸有教我不可以亂摺名片，醫生就不會那麼在意了。」

嗯嗯，女兒，你真的很棒。希望經歷過這件事，能讓你體會到該怎麼去面對因不知道而犯下的錯誤。也許摺名片是一件很微小的事；但尊重別人的感受，卻是一件很重要的大事。

很多事因為我們不懂所以做錯了，但是別人卻不一定要體諒甚至是同理我們。所以，我們必須認真看待這些細節，第一時間就誠懇表達歉意以彌補傷害，那才是讓對方能心理感到舒服而釋懷的處理態度。

