

遇見阿德勒系列（四）

文◎中和國中 孫菊君老師

令人期待的寒假（2024年2月1日）輔諮培力研習，講者是我一直因為時間而錯過的張英熙教授。一整天下來我完全可以了解，為什麼和寒假期間，老師們願意拋夫棄子也要前來。老師的姿態是那麼溫暖正向，完全接住所有人的回應，讓現場所有人都深深感到被關注、被理解。即使我過去曾參加過那麼多場薩提爾研習，都沒有生出這種從容自在、舒適療癒的感覺。

英熙老師自剖自己雖然在台北教育大學幼教系，但諮商背景的他其實並不專長幼教，他的角色反而是將諮商細節轉往非諮商現場，幫助師培生建立正向關係，轉化支持性的對話。運用的心法是：

- 鼓勵的五個語法
- 同理心
- 我訊息

「從知道到做到」真的很困難，師培系統大多在知識傳遞，但是教學現場更重要的也被忽略的，卻是「關係」連結的建立，當知性訓練超過情意培育，是難以發展出「知行合一」內在人性觀的。教育長久以來錯誤政策讓我們自食惡果，對高學歷的功利性追求，無法真確引發學習熱忱，造成真實生活與學習之間的斷裂。因此英熙老師採用素養導向的「體驗」式教學，來幫助幼教系的大學生。

Ⅰ 先談到【情緒腦&理智腦】

當情緒高張時，智力便下降。情緒腦穩定，理智腦才能建立。理智腦要多刻意練習，才能建立迴路捷徑，否則又會退回情緒腦的應對方式。在練習正向語言的突破時，大家普遍都會覺得「很怪、很假、很卡」，感覺不自然、很工具，甚至覺得利用他人來刻意練習。

為此英熙老師多年來發展出有點複雜的技巧：

1. 先進行一般造句，接著優化句型，找到自己的完美句型。
2. 倆倆相互角色扮演與比較不同句型所帶來的感受。
3. 體驗互動關係的歷程，讓感受更強烈，也得以建立新經驗來深化學習。
4. 發展自己的句型，刻意練習，延伸到生活他人情境（創造）。

Ⅱ 英熙老師要求大學生的實習報告內容面向大抵如下：

- 記錄課堂上運用鼓勵句型時的任何想法感覺。
- 思考如果不用鼓勵句型，孩子可能會有哪些反應？
- 使用鼓勵句型之後的影響。
- 過程中的困難度。
- 嘗試再次改寫鼓勵句型。

同時分享一篇實習報告給我們：

- ★對話1：「發生什麼事了嗎？」（促成彼此連結的好的開始）
- ★對話2：「你因為……所以……。」

(同理1, 說出孩子現在的感受, 同時確認不想的原因) (直述句)
 (同理2, 複述孩子現在感受, 孩子知道被懂, 以此為契機, 進入更深對話)
 (同理可以很多次, 更深刻)

★對話3: 「我覺得你是一個很有想像力和創造力的孩子, 你在學習區用加加積木做的恐龍是那麼特別, 也很有你的特色」

使用第一個鼓勵語法(說出具體的特質和行為描述)(不比較, 沒有最好, 每個人都有特色)

(鼓勵1: 提出正向特質與具體行為)(提供更多的具體觀察證據)
 (讓孩子好好說出自己的需求, 用提問幫助孩子說出, 而不是給答案)

★對話4: 「我真的很高興你有把我的話放在心裡, 讓我不用擔心...」
 (鼓勵2: 說明我的感受〔展現老師的開心〕, 以及他的行為對我的多項影響, 進而延伸到對其他人能有什麼幫助)

(連結、歸屬感、成就感, 強化學生的正向行為, 合作意願會提高)
 (學生必須要有很多次的被接納, 才能避免怕犯錯而退縮)

III 英熙老師邀請一位夥伴進行實踐歷程分享:

當夥伴陳述自己的經驗之後, 也邀請大家給分享夥伴一個回饋, 具體說出自己看見的讚賞, 經過第一次和第二次主動邀請, 我們輔諮夥伴們都好熱忱願意舉手練習, 前後共有七個人回饋, 切入面向豐富細膩(給學員更多時間更多邀請), 而且不斷讚賞大家, 有了很棒的互動品質。(同時鼓勵大家, 說出自己的觀點時, 即使跟別人一樣也很重要, 也是有價值的)

我在現場, 紀錄了英熙老師與台上夥伴的互動對話:

★英熙老師: 妳記得他人哪些回應, 印象深刻?

A: 勇氣、耐心、應該

★英熙老師: 接受自己有界限又有耐心, 是什麼感覺?

A: 安全感

★英熙老師邀請: 多說一點

A: 「有限度的耐心」讓自己有安全感

★英熙老師: 聽起來你在接受自己有界限但又有努力, 喜歡嗎? 有多喜歡? 0~10有多喜歡

★英熙老師: 謝謝你的分享, 我看到你在點頭, 現在有什麼體悟嗎?

A: 我「應該」要更好, 永遠覺得不夠好, 那個「應該」一直好打擾

★英熙老師回饋:

—當「心」聚焦在如何「成長」如何「更好」, 而非「會表現不夠好」, 因此能生出勇氣

—我們是「為了價值而工作, 而非為了價格而工作」

—「有界限」不代表「沒有耐心」



—過去否定自己無止盡的耐心，但是畫了界線之後卻覺得自己沒有耐心

最後英熙老師延伸，如果要繼續的話，之後的對話可以回溯什麼時候開始覺得自己不夠好，進而找到信念所在，嘗試改寫舊有信念，開展新的體悟。

IV 英熙老師特別示範第五種鼓勵語法：

描述現場的學員的學習行為、姿態、反應和動機。並提問：當我這麼講時，你們的感覺是什麼？

A1：學員都被關注

A2：很開心

A3：很享受，接住所有人、充分邀請大家分享，Don' s judge , just listen.

菊君：我發現老師最後的小結不只是回應當事人夥伴，更把關注投射到現場所有人身上。

（英熙老師表示粉開心聽到我的觀察，希望大家能把這點複製到自己的課堂，關注全體）

第五種鼓勵語法是從客觀描述外在行為揣摩內在的動機、態度。

這個語法老師在教學現場很能夠做，只要能夠放下「你們都『應該』如何」，就可以單純地專注描述孩子此時此刻的外在行為，讓孩子感受到被關注被理解，讓彼此的心更靠近。當老師建立起有價值有品質的關係，便可以引發孩子的改變。

我自己是藝術科老師，英熙老師提到，因為是非學科（老師舉的是家政或體育），也許是孩子能重新做人的機會（哈），老師反而能把孩子在平常學科或班級課堂看不到的好抓出來，或是那會是孩子重生的入口。孩子需要從老師眼中看到自己的好，當孩子的小小用心被看見，便肯定到自己的價值。

這裡我們一起討論到最近很熱的新北少年傷害事件，如果孩子放棄自己，看不到自己的價值，傷害他人便會更狠，因為他會用極端鬥狠的方式來滿足3個C：

—價值Cost

—能力Capability

—連結Connect

偏差的孩子不在乎自己，他們什麼時候開始不在乎自己？可能從原生家庭即是如此，因此只要外在誘因能符合自我價值、能力與連結的需求，就會奮不顧身去做。老師應把這些對渴望的需求，導向學習。

習近平的人性觀是「高控制」，人是需要被規範的，但是我們的信念是「信任」、「合作」，這需要「尊重」，需要費時費工，但卻能走向高度穩定。這就是「民主」，每個人的「需要」和「價值」都被看見。

學生被信任愈多，自律愈多（信任需要慢慢放）需要的控制就愈少。

阿德勒相信：「沒有人想當壞孩子」孩子不好是因為他的處境讓他沒有學好，如果有一個好的處境，當他犯錯被接納，得到建議要怎麼好好對應，會慢慢變好。

被放棄的孩子，也學會自我放棄。每個孩子都知道老師怎麼看他的，知道自己在老師眼中是什麼咖，因此也學到怎麼看自己！

所以阿德勒的解方是回到每一次的對話連結，那不是加分就是扣分，所以要把握每一次的機會，真是一輩子的修煉啊～

研習的最後，

√ 英熙老師讓過去學習的夥伴，彼此分享這些日子以來的實踐：

★ 淑遠老師分享她在低年級閩南語課堂的感受，她看到自己的進步，也看到雖然和孩子連結需要對話，進度會落後，但是看到孩子們都很開心，也不會排斥學習閩南語，相信這樣的學習是值得的

英熙老師回饋，老師因為喜歡學生，影響到學生也喜歡老師，進而喜歡上這樣的課堂。教育是成就孩子，而成就孩子是讓孩子喜歡自己、喜歡他人也樂意分享。並非為了成就老師的業績，所以雖然花時間但這是對的選擇。

★ 孜芳老師分享她如何把正向的語言帶入自己的家庭，發現孩子越來越成熟。

英熙老師回饋：讓出空間，放下控制，反而讓孩子可以有反思成長、做自己、學習擔當的空間。越信任對方，對方才會越有責任感。

並強調：阿德勒強調的是責任，合作，營造團隊的歸屬感，相當適合教育現場。如何促成師生合作的歷程？老師得釋出善意、欣賞、邀請合作，而這立足於關係的平等，因為正向鼓勵的言語，得到自我價值的滿足，擁有主權可以自主做決定。

舊模組要轉換成新模組，需要有目標意識，漸進式的改變，更要自己的善用天賦長項。

★ 蕙蘭老師分享自己總是在嚴苛與給愛之間矛盾擺盪，她過去總是相信「不成規矩，無以成方圓」。

英熙老師回饋，規矩是要有的，但必須要從內在長出來，而非是外在強加的規定，而且內在規矩一旦成形，在哪裡都會是一樣的。

行為學派確實能夠有效地達到規矩，但那屬於外控的，不是不能用，而是目標的設定必須讓孩子也一起參與，讓他們成為自己的主人。應該與孩子一起討論，怎麼做你會真正的開心，什麼是你的自主選擇？

英熙老師最後勉勵大家，將正向的語言帶入教育現場，創造對學生有益的環境。

讓自己以及孩子都能夠享受學習，而非害怕不完美，就算沒有一百分，也不會改變我對你的愛，不管你在什麼樣的位置，有所學習才是最重要的。

