

情緒困擾學生的 正向管教

專輔教師 郭宇軒

111/3/7

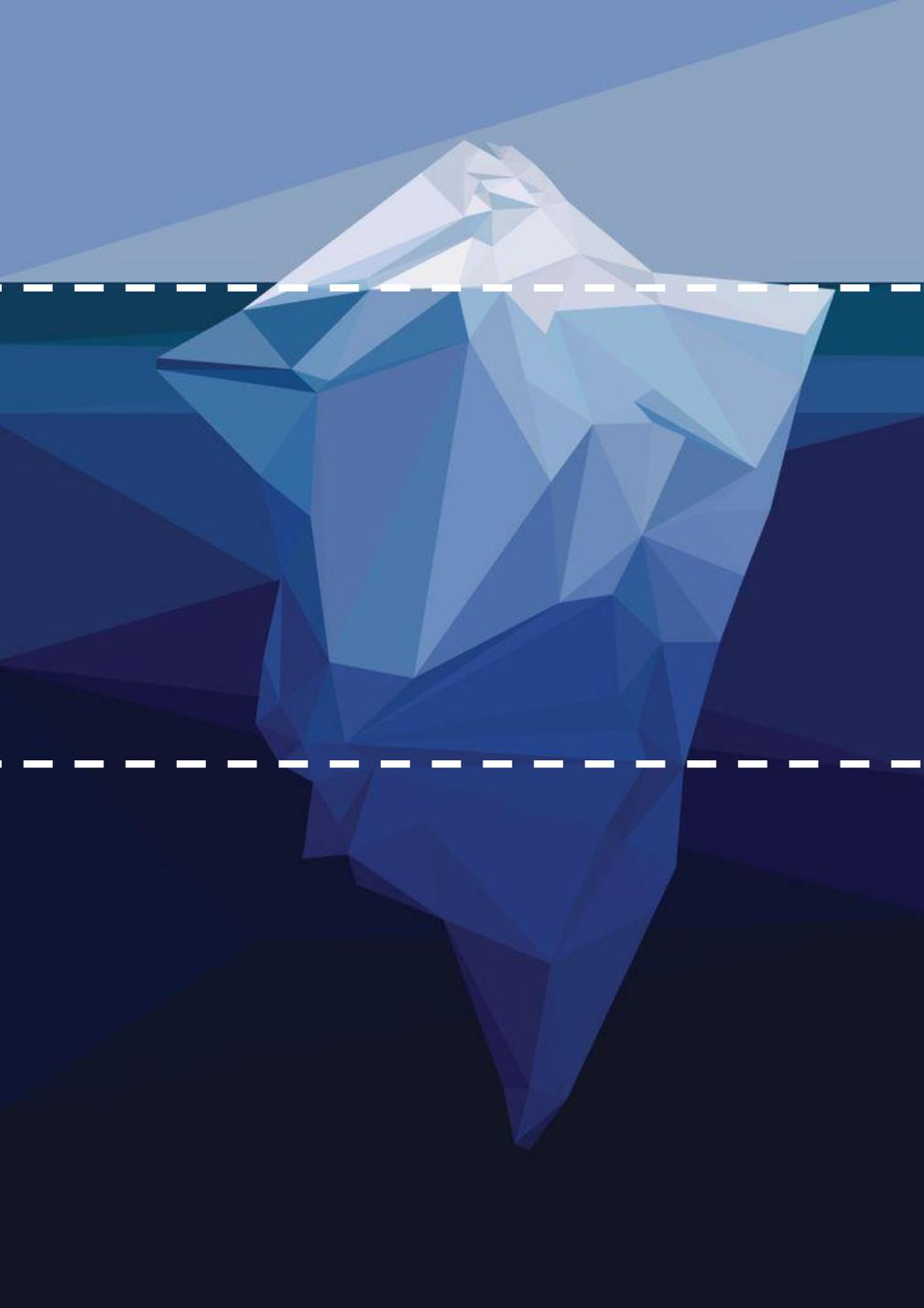


怎樣才算是 正向管教？

簡·尼爾森博士的**正向教養**

阿德勒的人性觀

- 人的行為皆有目標，且通常和獲得歸屬感及價值感相關。
- 人不一定清楚知道如何達成目標。
- 「一個行為不當的孩子，就是挫敗的孩子。」



水面上

外在行為

不斷發言過度尋求關注

淺海

行為背後的信念

只有當我被其他人注意到，
我才有歸屬感。

深海

對歸屬感與價值感
的需求

請注意到我

讓我參與

錯誤的目的

錯誤的信念

過度尋求關注

唯有在擁有你的注意力時，我才有歸屬感。

爭奪權力

只有我當老大或你不是我的老大時，我才有歸屬感。

報復

我沒有歸屬感，但是至少我可以報復。

自暴自棄

我不可能爭取到歸屬感。算了，放棄。

求注意

爭權力

報復

自暴自棄

- 成為小丑、要求幫助、鬧脾氣。
- 核心訊息：請注意我，讓我參與。
- 可用策略：
 - 重新引導學生做有貢獻的行為。
 - 避免特殊待遇(可以建立非口語訊號)。
 - 忽略不當行為(但不要忽略學生)。

求注意

爭權力

報復

自暴自棄

- 「不參與權力爭奪，就能減弱孩子的權力」
- 核心訊息：讓我幫忙，給我選擇。
- 可用策略：
 - 退出爭鬥，冷靜緩衝。
 - 承認無法強迫他，尋求他的協助取得共識。
 - 提供有限選擇(該怎麼做、何時做)。

求注意

爭權力

報復

自暴自棄

- 因感到受傷而報復(不一定是老師的錯)。
- 核心訊息：我很受傷，請認同我的感受。
- 可用策略：
 - 先安頓好自己的感受(積極暫停、正向轉化)。
 - 避免反擊。
 - 同理學生的感受。若教師為主因，進行道歉。

求注意

爭權力

報復

自暴自棄

- 真心相信自己很無能，不是裝的。
- 核心訊息：別放棄我，告訴我如何小步前進。
- 可用策略：
 - 不幫忙完成所有事情。
 - 降低任務難度，創造成功機會。
 - 鼓勵任何嘗試的舉動，並且停止批評其表現。

不當行為

不 寫 作 業

行為背後的錯誤目的

吸引你的關注（注意我注意我）

展現權力（你不能強迫我）

尋求報復（比起我你更重視成績，讓我很受傷，所以我就傷害你）

覺得自己不足（我真的辦不到）

錯誤目的偵查表



<https://drive.google.com/file/d/1kzGH5SX4RNd8NjDjyAAEzR1s8zuldHGb/view?usp=sharing>

錯誤目的偵查線索表

1. 學生目的	過度尋求關注	爭奪權力	報復	自暴自棄
2. 家長或教師的感覺	<ul style="list-style-type: none"> ● 煩躁 ● 擔心 ● 罪惡感 ● 惱怒 	<ul style="list-style-type: none"> ● 受到挑戰 ● 受到威脅 ● 挫敗 ● 生氣 	<ul style="list-style-type: none"> ● 受傷、難過 ● 失望 ● 不敢置信 ● 厭惡 	<ul style="list-style-type: none"> ● 絕望 ● 意志消沉 ● 無助 ● 無能為力
3. 家長或教師的反應	<ul style="list-style-type: none"> ● 提醒 ● 哄騙 ● 為學生做他可以自行完成的事。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 對抗、爭執 ● 退讓 ● 想證明自己是對的。 ● 心裡想：「你不可能為所欲為。」 	<ul style="list-style-type: none"> ● 反擊 ● 以牙還牙 ● 「你怎麼能這樣對我？」 ● 認為學生在針對自己。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 放棄 ● 對學生缺乏信心 ● 過度協助 ● 為學生做他可以自行完成的事。
4. 學生的反應	<ul style="list-style-type: none"> ● 暫時停止，但不久又故態復萌，或轉向其他干擾行為。 ● 獲得對方全部關注後才停止 	<ul style="list-style-type: none"> ● 行為加劇 ● 貌似順從，但心裡不服 ● 家長或老師生氣時覺得自己贏了 ● 消極抵抗 	<ul style="list-style-type: none"> ● 反擊 ● 傷害別人 ● 破壞物品 ● 變本加厲 ● 行為增強或選擇另一種問題行為 	<ul style="list-style-type: none"> ● 更退縮被動 ● 沒有改善 ● 沒有反應 ● 不願嘗試
5. 學生行為背後的信念	<p>「只有在被注意到或是得到特殊待遇時，我才重要。」</p> <p>「只有讓你為我忙得團團轉時，我才重要。」</p>	<p>「你管不了我。」</p> <p>「只有當我發號施令、掌控一切，或沒有人能控制我時，才能得到歸屬感。」</p>	<p>「我沒有歸屬感，所以我也要让別人感受我的痛苦。」</p> <p>「我不受歡迎也不受喜愛。」</p>	<p>「我不相信我能有歸屬感，所以我會讓別人不要對我有任何期待。」</p> <p>「我很沒用，根本不用嘗試，因為一定會失敗。」</p>
6. 家長或教師引發問題的內在信念	<p>「我不相信你能面對失望。」</p> <p>「你不快樂的話，我會很內疚。」</p>	<p>「你得聽我的話，並照我說的做。」</p> <p>「我認為要讓你進步，最好的方法就是告訴你該做什麼，並在你沒有照做時懲罰你。」</p>	<p>「我是去幫你，才會(不聽你說)告訴你。」</p> <p>「比起你的需求，我更擔心別人的看法。」</p>	<p>「我希望你能達到我的標準。」</p> <p>「我以為幫你把事做好是我的職責。」</p>
7. 學生的訊息密碼	<p>「注意我，讓我參與。」</p>	<p>「讓我幫忙，給我選擇。」</p>	<p>「我很受傷，請認同我的感受。」</p>	<p>「別放棄我，告訴我如何小步前進。」</p>

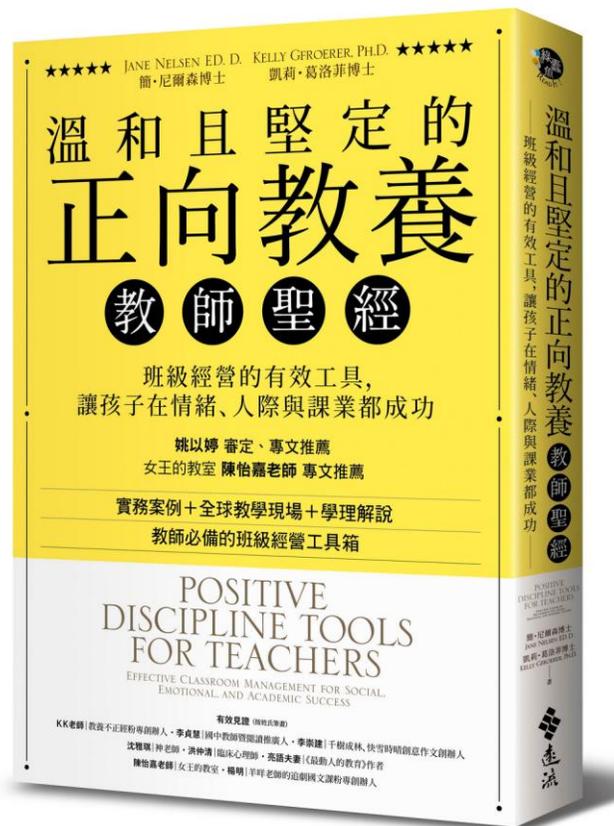
正向教養基本原則

- 鼓勵學生。
- 和學生建立良好關係與連結。
- 專注於解決方案。
- 從錯誤中學習。
- 溫和且堅定的態度。

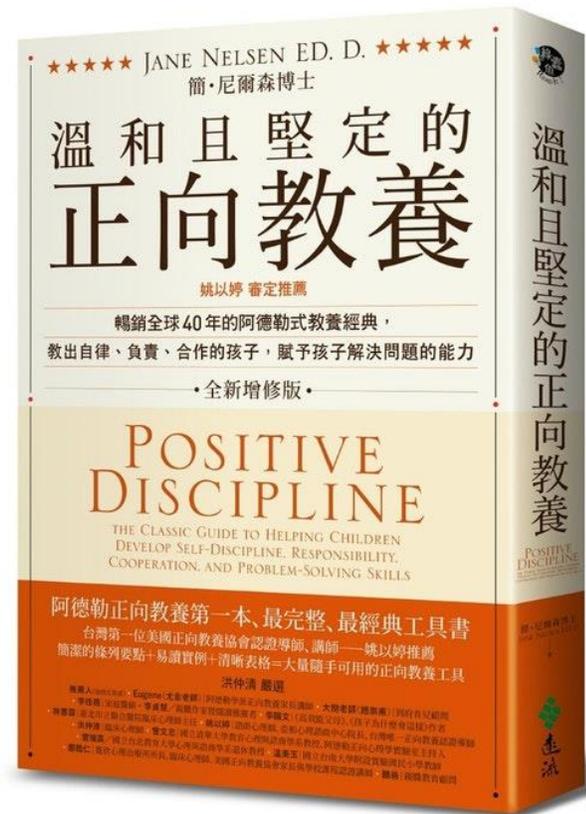
溫和與堅定

- 溫和：對孩子的尊重。
 - 肯定孩子的感受，相信他們能度過失望。
 - 不是討好、也不是過度幫助。
- 堅定：對自己和情境的尊重。
 - 維持住雙方已事前決定好的界線或限制。
 - 透過詢問而不是命令來提醒界線。

推薦書單



溫且堅定的正向教養
教師聖經



溫且堅定的正向教養