

教室內正向語言的運用

文／李佳音

在諮商輔導領域中，論及自我形象的建立，除了受到先天氣質的影響外，與權威者的互動經驗是形塑自我觀念的重要因素。

所謂「權威者」，指的是個體成長過程中，在他生命中位居主導地位的角色，尤其是父母親和教師。心理學中所謂「自我實現的預言」，指的是父母親與教師對孩子、學生抱持怎樣的期待，他們就會朝我們所期待的方向去發展。當學生受制於過去失敗的經驗，不斷對自己述說負面的語言，認定自己是失敗者，他的未來就十分堪虞。

一個在愛和鼓勵中長大的孩子，會用正向的眼光來詮釋所處的世界、善待自己、關懷他人。相反的，從小置身於被責備、被否定環境中的孩子，經常給予自己負面的訊息、評價及預測，導致過往的失敗無限的往未來延伸。

從事特教工作多年，看遍教學的各式場景，心中一直有一種傷痛。特教教師因為長期缺乏成就感和來自學生的回饋，很容易累積負面情緒和疲憊感。外顯在行為方面，就是「負向語言」的產生，久而久之，對師與生都是相當大的虧損。

如何具體有效的協助父母，或特教教師避免被「負向語言」制約，以下提出幾點意見：

一、同理孩子的感受

孩子回到家或一到教室，先用幾分鐘的時間同理他的感受，詢問一下他今天的心情如何？有沒有什麼高興的事情可以分享？然後告訴他，接下來要進行的活動，一定要有他共同參與才有意思。讓孩子感受到受人重視，進而肯定自己存在的價值。

二、正向語言的操練

(一) 不要只說「你不要做……」，要說「你可以做……」。給予孩子替代性的、被認可的活動，讓偏差行為不會持續存在而造成衝突。

(二) 不要說「你給我去做……」，要說「請你去做……」。用平和、禮貌的表達代替「命令式」的語氣，讓孩子知道他接下來要從事的活動。

(三) 「我」訊息的運用：大部分的人在表達情緒時習慣使用「你」訊息，例如：「你讓我很失望、你真是氣死我了。」等，將情緒表達變成責罵，將負面情緒歸因於對方，增加衝突的可能性。要達到良好的情緒表達，我們應當為自己的感覺負責，要以「我」訊息來正確表達情緒，才有助於溝通與了解。「我」訊息包含三個部分：{1}行為：當你……{2}感受：我覺得……{3}後果：因為……。例如：「當你很晚回家的時候，我覺得很擔心，因為我怕你在外面出事。」讓孩子了解他的行為會造成什麼傷害或後果，父母或教師純粹出於關心或擔心，並沒有否定孩子的想法。

(四) 避免嘲諷：父母或教師經常會在無意中使用嘲諷的字眼跟孩子說話，例如：「怎麼教了這麼多次還不會？真是豬頭！」經常如此，孩子的自信心和自尊心就一點一點的流失了。

三、正確的表達方式

- 1.先詢問孩子，問題出在哪裡？是否教材難度太高？
- 2.讓孩子自己學習解決問題：請孩子跟你一起思考如何面對目前的問題；如果他的方法很有創意，要即時給予鼓勵和讚美。

當父母或教師習得如何以正向表達方式對待孩子，和煦的春天就會常駐在家庭和班級之中了。