

大人別再當裁判

文／蘇明進(國小教師)

教書很多年後，上天給我一份極大的禮物！

美術班上學生都是聰明、活潑的孩子，然而被塞得滿滿的生活作息、在學業與繪畫上的沉重負擔，以及承受父母親高期望的壓力，都讓他們個個像壓力鍋一般，隨時都會被引爆。

這班學生的情況就是現代孩子的縮影，他們在情緒教育方面，需要更多的關注與引導，也需要跳脫狹隘的自我角度，換位思考學習同理心。

轉念思考，和平相處很難嗎？

一天中午阿宏與小昇這兩個個性水火不容的男孩，因為午餐用餐動作慢，要一起負責抬走最後一個湯桶。

臨走前，兩人已經發生小爭吵，各自臉色不悅的合力抬走湯桶。過了五分鐘，阿宏回到教室外的走廊，來回踱步不斷咆哮。小昇則是衝進教室，紅著眼，哭著拿水桶和掃把衝出教室……

問明了原因，原來是兩人在樓梯間打翻了湯桶。只好加派班上小天使前去幫忙善後。

他們回來後，阿宏一臉忿忿不平，小昇則是若無其事的待在座位上看書。

後續接手處理，兩位男孩各有各的說法。站前面的小昇說：「我在等一年級的學弟走過去，阿宏卻一直催促我。」站後頭的阿宏卻說：「小昇下樓梯衝太快，害我煞車不及撞上去。」說來說去都還是對方的錯。

這兩個孩子，平時對人就動輒愛生氣，應該是在家中經常受到大人們的責罵，所以也學習大人們的指責姿態，試圖用憤怒情緒



來壓制對方。

即使平時在班上經常引導他們轉念思考，但在事件發生的當下，效果十分有限。原因是他們在衝突發生時往往先看到自己，只想在當下脫罪卸責。

等到他們說完了以後，我說：「你們知道我此刻在想什麼嗎？」

兩人搖搖頭。

我說：「我其實一直在思考，現在該怎麼處理才好？你們之間的問題我已經處理好久了，效果卻很有限。但是，我還是很想教會你們能善待對方，如何和對方和平相處。」

我繼續說：「不如，你們告訴我，怎麼做才有用呢？」

兩位男孩你看我、我看你，一臉錯愕。

有事好說，引導孩子紓解情緒

我又說：「請你們去討論一下，究竟老師該如何處理這件事情比較好？是要好好的跟你們說，還是該嚴肅的說？還是有別的方式比較有用？請你們討論後，再跟我說好嗎？」

接著，我請他們到旁邊去討論。兩人仍各自生著悶氣，不發一語。最後好不容易小昇釋出善意，主動說了幾句話，但阿宏還是

不理會他。

他們過來找我，小昇說：「老師，我有努力，但他都不理我。」

我說：「所以，你們還沒有討論好？那只好再去討論一下囉！」

我補充：「我是請你們去討論：究竟你們希望老師如何處理，才能把這件事情處理圓滿？……或是，你們兩個自己能把事情處理好，那我就不要再管這件事了？」

兩位男孩又繼續去討論了一下，這次兩人開始有對話，先是語氣大聲的說，接著音量逐漸降低……。過了一會兒，他們走過來：「老師，我們自己處理好了。」

「哦？怎麼處理？」我問。

阿宏說：「我們就各自說自己的原因，也說對方做錯什麼。說完，我們都可以接受對方的說法，並且互相道歉，就不生氣了。」

「什麼？什麼？」我笑了出來。「你們已經互相道完歉？不生氣了？」

兩位男孩說：「對呀，我們討論好了，沒事了。」

我笑到有點誇張，我問：「所以，你們各自心裡都舒服了嗎？」

兩位男孩點點頭。我都還沒反應過來，一場亂七八糟的狀況劇就瞬間落幕。

讚美與練習，發展正向人際關係

當然他們有這樣高水準的表現，與平日師生之間的默契有很大的關係，我感受到此刻他們為了老師，盡量釋出最大的善意。但更重要的是，他們藉由聆聽對方的說法，學會了同理對方的情緒與感受，再回到自己身上，就比較能放下自身的堅持，卸下那滿滿的情緒。

我說：「我要謝謝你們，在這件事情裡頭你們有努力釋出最大的善意，情緒穩定的好好說話，並且傾聽與同理對方的理由，這真是了不起。」

我並且讚美他們最近在情緒控制上的努

力與進步，也請他們說說下一次衝突發生時，自己還能夠怎麼做。小昇說：「先一起把地上的廚餘清起來，再來討論誰對、誰錯。」阿宏說：「不要急著發脾氣，要聽對方在說什麼。」

我微笑的說：「真是太好了，這些方法都好棒！老師要謝謝你們，一起為這班上的和諧做了極大的努力。」

孩子們不好意思的笑了，眼中有著不一樣的神采。

面對一群正處於情緒風暴的孩子，身為老師的我，此刻需要蛻變成更有智慧，更有包容力的引導者。我要以身作則，示範如何不用情緒來解決問題的做法。

從這些孩子身上，我也學到大人不用再當孩子們紛爭的裁判，弄得彼此心裡不舒服。孩子的人際相處問題，就交給他們自己來處理吧！相信這一次又一次的練習，就是對他們未來人生最好的人際關係課程！



善念行動，改變世界 11月起人間衛視播出

2017照亮心靈講座「善念行動，改變世界」精彩演講內容，將自11月底於人間衛視「當代生活講座」播出，包含劉大潭、李嗣涔、張輝誠、郭基瑞、吳娟瑜、呂紹睿、蘇文鈺、鄭振煌、黃勝堅、盧蘇偉、馬大元等場次，首播時間為週一至週五上午9-10時，隔天凌晨4-5時重播，歡迎準時收看。詳細資訊請上泰山文化基金會網站查詢<http://www.taisun.org.tw>。

※播出表由人間衛視依實際情況調整，若有變動，將於基金會網站另行公告。