

讓孩子自尊尊人

問：親愛的陳老師您好：

我有一個孩子即將在今年暑假升上五年級，因為只有這個男孩，從小他就得天獨厚，比同年齡的孩子發育得較高、聰明，所以很得寵，但是我漸漸發現他長得越大，好勝心越強，學校的老師也開始向我反應我的孩子雖然成績一直很好，但是會為了自己的目的，而不太顧慮到別人的需要與感受。

我自己今年暑假以後，也開始要成為五年級的級任老師，很想利用一些機會增強孩子們在「自尊尊人」這方面的認知與能力。我的教育理念是：「不論成績好壞的學生，他們都有權利去接受較健全的教育方式。」

但是自覺很缺乏這方面的經驗，所以一直沒辦法融入我的課程設計中，請您給我一些資訊或提示，謝謝！ 敬祝

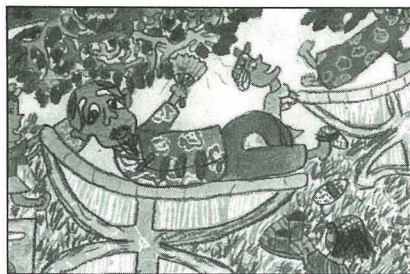
健康、愉快

台北縣楊老師

答：親愛的楊老師您好：

很替孩子們高興，他們能擁有一位這麼盡責又開放心靈的老師與母親，我總認為良好而健全的教育方式的根本就在於教育者的心態，您能有這樣的自覺與想法就已邁進成功的大門了。

用鼓勵的方式來建立孩子的自我認同與尊重，他自然不會再爲了要達到目的而不顧別人的感受了。



就我個人在美國教書與在國內帶團體的經驗，大概可以提供下列的原則與作法讓您做參考。

一、了解自己與別人：您可以利用課外活動的時間，設計一些增進孩子們了解自己的活動，比如：可以從很簡單的喜惡（喜歡或不喜歡什麼人、事、物等），到較深入的思考模式及個性形成時所受那些人的影響，再探究一下他的這些思想或行為，對他的生活產生什麼樣的影響，是否有那些可以改變的。

依我的經驗來說，如果稍微改變一下帶活動的方式，例如傳統式的「自我介紹」——自己講出來自己的喜、惡……等，不如

用「逆向」思考的方式，轉個彎，讓別人來介紹，這樣一來氣氛能夠馬上熱絡起來。而您也可以利用這個機會提醒孩子，有那些是願意讓別人來了解的。而在別人蒐集資料之後所做的介紹中，是否又有那些自己覺得還可以加以補充說明，讓別人更了解自己的。

依照著這樣的方式，同時也可以讓孩子了解別人。再從這樣的觀點出發，讓孩子了解自己與週遭的人、事、物之間的關係影響。

二、接受自己與別人：在了解自己（別人）之後，我們還希望孩子接受自己（別人），例如可能有個孩子的身材不是很高，他自己知道和別人比較起來，個子顯然是矮了些，如果因此而產生自我價值的減低，不能接受自己，對心理健康而言是有所損害的。

要幫助孩子克服這些障礙的根本方法是去除「凡事比較」的觀念。我常使用的一個做法是：拿幾個一樣大小的透明罐子，分別裝滿各式東西，比如花生、象棋、迴紋針、糖果……等等，然後讓他們去猜猜看這些罐子裝的東西數目各是多少？等到他們發現；看起來體積比較大的花生或

象棋的數目，卻遠遠少於總體積看起來很少的迴紋針，藉這個機會讓孩子去體會：外表看起來較弱、較低，內容卻有比較多的有趣現象。

然後再試著提醒他們這樣的情況：「所以如果你比別人較矮或成績比較不好，難道就真的比別人不行嗎？反過來說如果你比別人成績好，長得比別人高，難道就可以因此而瞧不起別人嗎？」有了這樣「看得見」的比喻，通常孩子們都能很接受，而且可以舉一反三呢！

三、培養孩子自主與解決問題的能力：「鼓勵」與讓孩子去「嘗試錯誤」是培養孩子這些能力的不二法門，常常有家長或老師問我：「讚美與鼓勵之間的差別在那裡？又那一種比較好？」基本上「讚美」是不太被強調培養孩子自主能力的教育家所接受的，因為「讚美」是為了外在的品質或成果，而給予外在的價值評斷；而「鼓勵」則是對於孩子所做的努力給予肯定。

舉個例子來說：「你做得好美。你是一個多麼棒的孩子，因為你能把這麼難的作業做得這麼好。」這些是讚美。如果換個講法：「你現在會用說的方式來表達你的生氣了。」「你會辨別更多的顏色。」另外一個方式是：「我很高興看到你的努力，你自己覺得呢？」

用這樣鼓勵的方式，來建立孩子的自我認同與尊重，一旦找到了自我的價值，他自然不會再為了要達到目的而不顧別人的感受了。

許多的父母或老師一方面為了怕孩子受傷，另一方面怕麻煩，所以往往會替孩子代勞了許多原本可以讓孩子成長、學習的機會。事實上，孩子從嘗試錯誤的過程，可以逐漸累積思考，接受挫折、調適壓力與解決問題的能力。

如果我們把眼光放遠一點，在孩子還小的時候，我們所付出的代價，大概只有打破幾個碗，家裡髒亂一點，赴宴遲到了些而已。但是一個缺乏這些能力的孩子，長大之後，若是由「社會的規範」或「法律」來修正他的行為時，那付出的代價，又豈只是打破幾個碗所能相提並論的。



四、關心、欣賞與感謝週遭的人、事、物：無可諱言的，現在的人際關係的親密程度，似乎與人口密度成反比了。許多孩子也常被要求「你只要把功課做完，成績考好，其他的事情都可不必管」，所以他們漸漸只在乎自己的表現，因為他所得待遇的好壞，取決於他的表現，在這種「自顧不暇」的情況下，實在叫我們很難再苛責他不顧別人的感受。

通常，我們會很生氣他這種行為，所以處理的方式就先痛責一番，理智一點的會用「說道理

」的方式，來「循循善誘」，但往往會發生「我才說一句，這孩子竟然丟下一句——你要說的我都背了，掉頭就走，難道我這樣也錯了嗎？」的怨嘆與困惑。

在我的教學經驗裡，深深地體會到「引發興趣」比「強迫威脅」的效果來得好太多。給予孩子的是：疏通生命的源頭，讓生命之甘泉汩汩流出，讓孩子去關心、欣賞，並感謝在他週遭的人、事、物是很具體而微的作法。

提供您一個簡單又易行的點子：從孩子日常生活所必須使用的器具或食物，讓他們去看看這些東西是怎麼來的，曾經有什麼樣的改變，才使得我們的生活能有如此的便利、舒適？這些改變的過程，需要那些人的參與？貢獻？而我們又能夠用什麼樣的方式來表達對他們的感謝呢？

提到感謝，我一直很想向那些一大早就在路口維護同學上學安全的糾察隊致謝，連我這個上班的大人都能蒙受其利。

但是，看到這些孩子站在污濁的空氣中維持交通，而老師個個自備口罩，我想，我這個蒙受其利的人與其他學生應該要發起購置口罩的運動吧！也呼籲開車的人常常維修您的愛車，因為排放的廢氣，也造成您身體與愛車的嚴重傷害呢？

以上所敘述的理念與作法，當然並不侷限只在學校中的固定課程裡教授，只要您把握住這些原則，在孩子的日常生活裡一樣可以運用。

祝福您和孩子們有一個快樂的兒童節