

《跟阿德勒學正向教養－教師篇：

打造互助合作的教室，引導學生彼此尊重、勇於負責，學習成功人生所需的技能》

整理：東安國中專任輔導教師黃愛玲老師

行為背後的訊息解密：錯誤行為目的表

孩子的目的	孩子行為背後的潛在想法	訊息密碼	父母師長積極賦能的回應
過度尋求關注 (讓別人為他忙得團團轉， 或想得到特別待遇)	只有在我被注意到，或得到 特殊待遇時，才覺得很重要 (有歸屬感) 只有讓你們為我忙碌時，我 才重要	注意我 讓我參與 讓我做個有用的人	重新引導孩子以做有用的工作來獲得注意力 說明你會怎麼做(例如：晚一點我會花時間陪你) 避免給孩子特殊待遇 相信孩子自己可以處理情緒 計畫特殊時光 幫助孩子建立日常慣例表 讓孩子參與解決問題 召開家庭或班級會議 設定非言語的溝通訊息 拍拍孩子的肩膀，忽略行為本身
爭奪權力 (想要主導)	我只有當老大、有控制權、 證明沒人可以指使我時，才 有歸屬感 你無法讓我屈服	讓我幫忙 給我選擇	透過請他們幫忙，引導孩子產生積極正向的力量 提供有限的選擇 不要爭吵，也不退讓 從衝突中抽身 要堅定且溫和 做就對了，不要多說什麼 決定自己的做法 讓「日常慣例表」做決定 離開現場，到一旁冷靜 養成彼此尊重的習慣 設定合理的限制 練習「貫徹執行」



			召開家庭或班級會議
報復 (以牙還牙)	我不認為自己屬於這裡，所以，我要傷害他人，因為我們感覺受傷 我無法受人喜歡或被愛	我很受傷 請你認同我的感受	認同孩子受傷的情緒 避免自己感覺受傷 避免施行懲罰和報復 建立互信 使用「反映式傾聽」 分享感受 進行彌補 表示關心 正面鼓勵孩子的強項 對孩子一視同仁 召開家庭或班級會議
自暴自棄 (放棄，不想別人理會他)	我不完美，所以我不屬於這裡，我要說服其他人別對我抱有期望 我覺得很無助、沒有能力 試了也沒用，因為我不可能做對	不要放棄我 教我如何一次踏出一小步	將工作分成幾個小步驟 停止批評 鼓勵任何積極的嘗試 對孩子的能力具有信心 聚焦在孩子的才能上 不要憐憫 不要放棄 為孩子製造成功的機會 傳授技能或示範做法、但不要替孩子做 珍惜孩子原本的模樣 以孩子的興趣為基礎 召開家庭或班級會議