



臺北市天主教光仁國小輔導資訊 2021 年 04 月

反省，讓孩子超越過去的自己

作者：林怡辰 教師

在段考之前，我們已經請孩子寫下自我複習表，設定自己想要挑戰的成績。在進行了一段時間的複習後，現在終於要透過考試驗收成果了！在評量成績公布之後，師長千萬別忘記帶著孩子一起省思，收下時間給的禮物。

師長的敦促確實能讓孩子改變，但若想要促成長久且持續的改變，需要從孩子的內心出發：思考改變行動、行動帶來習慣、習慣形成性格、性格左右命運。而改變思考最快的方法，就是讓孩子自我省思，誠實面對真實的自己。

還記得嗎？幾週前，孩子曾在自我複習表上寫下預期分數。現在，在讓孩子把真正獲得的成績填入空格之前，帶著孩子穿越時空，看看當時自己對於預期分數的想望和期待，問他：「當時你是怎麼對自己說的？」

看看過去的自己，欣賞自己的努力

如果孩子達成自己的目標、有盡力或成長了，請孩子對自己說一聲：「你太棒了！」讓孩子學習欣賞自己、稱讚自己。師長別急著過度的要求孩子：「你其實可以更好」、「下次你這裡可以怎樣怎樣」；凡事慢慢來，比較快。漸進的達成目標，孩子對自己的評價會因為目標逐漸達成而提升，信心也會一次比一次增強；太快、太多的要求，反而為孩子帶來焦慮和習得無助感。

有些家長為了鼓勵孩子成績進步，只要每次考試達到家長要求，就把現有的零用錢加倍，如果未然，就酌扣一些。但最後隨著年級愈高，教材難度逐漸超乎孩子能力，於是孩子的零用錢就會被扣光了；當結果只剩下懲罰，反而讓孩子完全不想嘗試努力，逐漸陷入「習得無助」。在教學現場中，我也看過很多孩子抱持著「因為我不想嘗試所以失敗，不是我沒有能力」的想法，藉此逃避失敗，避免讓家長失望。因此，師長需要建立和孩子的對話空間，讓孩子看見自己的成長。重點在於孩子自己的省思，師長從旁觀察、詢問即可。

如果孩子達成目標，請記得，要好好欣賞你的孩子。一次比一次進步，總會到達想要去的地方。反觀只想贏在起跑線上的，往往跑不到終點；即便跑到終點的，往往也無法享受過程。如果孩子有進步，就好好讚賞他的努力，別把標準從一百往下扣，而是從孩子上次的成績看見進步的幅度，看見孩子不簡單的努力，當一個稱職的啦啦隊隊員吧！

小心獎勵帶來的反效果

另外，在教學現場也經常聽見有些孩子說：「我爸說，如果這次考得好就買蘋果手機給我」、「我拿到好成績，就可以得到一千元」，這類孩子所在乎的往往是成績的表象，而非挑戰自我的學習，進而導致其學習動機、耐挫力較為低落。

相反的，我曾遇過一位老師同事用小小一顆「森永牛奶糖」激發孩子的學習動機。在那個炎熱的六月天，包裹著糖果的半透明包裝紙都已被汗水浸溼，裡面的牛奶糖都沒了稜角，那個高年級的大男生卻珍貴的捧著糖說：「我要帶回家給爸媽看過才能吃。」

老師是怎麼激勵孩子的？她當著全班的面說：「老師知道有些同學對文科不是很在行，但這次月考以來，老師真真切切看見這位同學的努力和付出，像是筆記寫得用心又負責，還會自己找

答案填入。這顆小小的森永牛奶糖雖然到處都買得到，但卻代表我對這位同學的尊敬。」

於是在全班同學的羨慕眼光與熱烈掌聲下，老師將這顆小小的糖果頒發給這位努力的孩子……

孩子在用心學習的過程中獲得成就感與自我價值感，再加上師長的關注及精神性鼓勵，學習本身就已經是最好的報酬。相反的，物質性的獎勵雖能帶來暫時的刺激，但對孩子來說，背後隱含的意義卻是：「我是為了獎勵獲得好成績，學習是一件辛苦的事。」那麼下一次呢？物質的獎勵只會無窮無盡，更傷害了孩子的內在學習動機，不可不慎！

把學習的責任還給孩子

同樣的，千萬別以責罵和處罰代替孩子的反省，不要剝奪孩子可以自省自立的機會。應該把學習任務與責任還給孩子，引領孩子思考這些科目和自己的關係，以及這次沒有達到預定目標的原因。

去除題目太難、題型不熟悉等因素。以討論代替責罵，聽聽孩子怎麼講，他們可能坦承自己功課都用抄的、沉溺 3C 產品、懶惰、愛看電視、複習不夠確實、太過自信、粗心、寫得速度太慢……只有把學習責任還給孩子，孩子願意誠實面對自己，才有進步的可能。讓孩子拿出決心、想好自己可以採取的行動，然後去貫徹執行。不管最後有沒有成功，都能透過自省、行動、接受。至少真真切切想過、努力過，就能無悔。

當然，這絕非一蹴可幾，初期可能需要多些引導、陪伴，陪著孩子一起擬定計畫、每天詢問進度，之後可能變成兩天問一次。一段時間後，可以開始嘗試放手讓孩子試試挫敗的滋味，從失敗中思考自己是否需要改變。

當孩子畢業後，不會記得每一次考試的成績，卻會牢記挫敗的苦澀滋味，以及他是如何改變而達成目標。放手之後，小鷹才會懂得飛。

★作者：林怡辰 資深國小教師：

是媽媽，也是國小老師；白天和幾十個低中高年級孩子玩書，晚上和大寶小寶三寶啃書；上班認真用閱讀激盪孩子視野，假日到處演講寫稿告訴大家閱讀裡有光；以閱讀，讓每個人和自己還有身邊的人，在人生路上都讀出幸福！

★本文章轉載自親子天下網站：

<https://www.parenting.com.tw/article/5088036>



感謝您的閱讀！祝福您闔家平安喜樂！