

文/Deigratia 圖/盈恩

與青少年同步Level up

陪伴孩子成長，大人平時的以身作則，遠勝於碎碎唸一小時……。

「**總算**熬過了第一學期，好奇怪，這半年怎麼感覺特別漫長？」辦公室裡一位資深教師說。

「應該是因為接手新生吧？」我回應她。

「嗯，有可能。新生什麼都要教，確實較花費心力。」老師們不約而同下了結論。

心累是因為有所期待

即使是在教育圈服務多年的教師，面對國一新生，僅相處半年即感疲憊，那麼他們的父母呢？每天與青少年相處的家長，不就更煎熬了？

我所任教的學校，學生並不算難帶。之所以會有上述對話，我想這也是老師們與自身過往經驗相對比，有感而發。這感觸裡同時也隱含著導師對自己班級的期許，簡言之：師者，父母心。

話說回來，老師再有教育愛，也只能陪伴學生一陣子，父母與孩子的親情可是一輩子啊！某天Line群組傳來一張圖片，生動傳達：寒暑假一到，媽媽們都頭疼；寒暑假一結束，將孩子送到學校，交給老師的瞬間如釋重負。我開玩笑地回覆：這叫我們當媽媽又是老師的人，情何以堪啊？（搭配大笑表情貼圖）

身體疲勞，睡一覺可以改善；心靈疲憊，正視它才能解決。無論為人師表或為人父母，之所以心累，都是因為有所期待。



教育
專欄

青春
活
仰
力



期待些什麼呢？期待他們能變得更好、更優秀，不ok的能ok，原本A的都能變A+；但卻往往忽略，這都是預設了一套已被量化的標準值（如：成績、等第），或可描述的樣式（如：言行舉止、才華展現）。

當被評鑑者未達標，存有期待者會產生一種失落感，覺得需要努力去做些改變（如：督促孩子要再用功些，要為他們多補充資料等）；若改善，會感到「嗯，這就對了！」若無進展，就再要求（因為期待很深）。幾回合後，進則喜，退則憂，心情隨成績起伏，班級或家庭的氛圍也隨之或喜或悲。

接納先於責備

相信上述的景象大家都不陌生，因為大多數的我們也是如此成長的，所以我們應該很能體會孩子在學校的競爭壓力。然而，人是善忘的，走過的路，常常就是忘了自己當初怎麼跌跌撞撞地來到現階段。所以，當孩子表現不如我們預期，很直接的一句：你怎麼這麼笨！就脫口而出了。換個立場，這句話若是別人罵我們呢？感覺很受傷，對嗎？只要是人，都有較不擅長的部分，也會有相對優勢的地方，身為父母的我們，是否都能接納他們的不足之處？

美國心理學家馬斯洛提出的需求層次理論（Maslow's hierarchy of

needs）中，「愛與隸屬的需求」（Love and belonging needs）是屬於高層次需求，說明了友情、愛情與隸屬感（群體歸屬感）的重要性。我在教學經驗的觀察中也印證了：當一個人被自己所屬的群體（如：家庭、班級、團契等社交圈）所接納，獲得關懷，產生自我價值感，感知到「我的存在是有意義的」，是非常重要的事情。試想，當一個人不被接納，會是如何沮喪？又如何提起精神重新振作呢？

接納先於責備，功效也優於責備。何況孩子的未來有無限可能，進步是一種需要長期觀察的動態過程。學習的路程，抱持「成長心態」（天分只是起跑點，努力不懈才能抵達標竿）的人，才能不被現有困境侷限住，並且愈走愈穩。

行動勝過千言萬語

這並不是說不能指責，而是進一步去思考除了情緒化地責罵外，可以如何做才會更好？現狀需要改變，但該如何改變，才能朝著所期望的方向走呢？達到雙贏（你好我也好）的目標，才是我們需要去著力的。

無論是叮嚀或陪伴孩子讀書，養成其學習的良好習慣，都需要身為成人的我們確實參與，平時以身作則，遠勝於碎碎唸一小時。

若小學時已能於固定時段讀書，學會找出文章重點，嘗試運用於生活中，青少年時期就無須太擔憂；若小學時養成的是固定時間收看電視，毫無讀書習慣，到了國中要唸書，自然難以靜心閱讀，就是桌上放了書，



也如同擺飾，翻開書亦不知從何讀起。這時，與其厲聲責罵，或是訂出每科要達到80、90分的標準，還不如落實在餐後半小時開始讀書，每讀完一篇文章或一個段落，要能說出或寫出所讀的內容，並試著用一句話來說明重點。當然，建立作息規律需要時間，但長期下來，不只能讓孩子專注於閱讀，更能訓練表達能力。

多年前考教師甄試，曾請教學長，如何順利考上正式教師後又考上博士班。他的回答很簡潔，他說：「我每天無論多忙，回到家多累，都會專心唸書一至兩小時。」成功沒有捷徑，平時點滴累積，用別人看電視的時間來投資自己，漸進式的成就自己。聖經也教導我們：「諸般勤勞都有益處；嘴上多言乃致窮乏」（箴十四23）。趁孩子年幼之時，花些時間與心思為他們培養良好習慣，將來受益無窮。

與青少年同步升級

每天陪伴孩子閱讀時，也彷彿重回童年。睡前花個十分鐘讀聖經給孩子們聽，為了讓年幼的他們能懂得內容並喜愛讀經，自然會去思考如何講述才能較淺顯易懂，與孩子一起背聖句，心靈同得力量。

青少年需要的陪伴時間不長，但當他們感受到父母願意放下「過去我們都是如何如何」的心態，改為傾聽，換他們說，就不一樣囉！多展現一些好奇心：「現在素養課程跟我以前學的應該有一些不同？是不是變得複雜難懂？」、「你們在學校有什麼新課程？」、「這些我都快忘了，想聽你說，我

也可以複習一下。」等話語，給他機會「當我們的老師」。當他講得好，自然有成就感，會更努力；若有講不清楚的部分，也請記得正向鼓勵：「明天到學校再問老師、同學」或陪他一起翻課本找答案。對孩子來說，為考試而學習，壓力大又很枯燥，但我們可以發揮創意讓它變得很有趣。

或者會有人說：「每天工作這麼累，回到家都癱了，還要找時間督促孩子讀書，有心無力啊！」別忘了，我們還有一位天上的父，做我們隨時的倚靠，凡事只要向祂祈求，祂必幫助。「你們中間若有缺少智慧的，應當求那厚賜與眾人、也不斥責人的神，主就必賜給他。」（雅一5）。

再疲累也要抽出時間，睡前全家一同向天上真神禱告，懇求神帶領孩子一生的腳步。我們信主後，在教會中所聽、所讀的道理，都是一生行道的基礎。既已領受也銘記於心，就當依此而行，並帶領自己的孩子（主的小羊）同行。「你已經服從了我的教訓、品行、志向、信心、寬容、愛心、忍耐，……你所學習的，所確信的，要存在心裡；因為你知道是跟誰學的，並且知道你是從小明白聖經，這聖經能使你因信基督耶穌，有得救的智慧。聖經都是神所默示的，於教訓、督責、使人歸正、教導人學義都是有益的，叫屬神的人得以完全，預備行各樣的善事（提後三10、14-17）。

心力充足時，多為孩子禱告，帶他們讀經，相信這樣會和我們的青少年「同步升級」，對基督化家庭來說，將獲得全方位的造就。

