

「用我的穩定面對孩子的不穩定！」老師自製「彩虹能量籤」 接住自己

老師工作繁忙，有時總會心情煩躁、鬱悶，就像蒙上了一層烏雲。要如何避免情緒把自己淹沒？秉持著「用心態戰勝心情」，陳佳釧老師決定製作彩虹能量籤，寫上能鼓勵自己的金句，每天早上抽一句，用五彩斑斕的顏色接住自己。

文 陳佳釧 2020-11-30 17:32更新：2022-12-15 05:45

<https://flipedu.parenting.com.tw/article/006290>

如果能送自己一份教師的禮物，我希望能隨時擦亮自己的心，擁有一顆不被情緒、雜務干擾的心。如何在情緒浪潮來襲時不被淹沒？我想我們應該要努力用心態去戰勝心情！

暑假參加正向教育研習時，曾端真老師要我們努力同理、接納、傾聽、對話，先聽孩子說話，孩子就會聽我們說話。避免評價孩子，就能用更多的可能性來看待孩子，幫助孩子找到正向的特質，提升自己的勇氣，鼓勵他們努力的過程，**Don't prove ; improve !**

讓孩子和自己賽跑，一天比一天進步，教師協助他們擁有成功的經驗和受挫的勇氣，就能夠有能量面對未來的挑戰。

在安學生的心之前，老師要先安頓自己的心。所以我決定製作彩虹能量籤，寫上能鼓勵、提醒自己的金句！

「遇到再怎麼難過的事，也要說對的話。」

「沒有壞的孩子，只有氣餒的孩子。」

「用我的穩定面對孩子的不穩定。」

每天早上抽一句，每一句金句都能接住自己。自己有了能量，才有能力給孩子安全感、價值感、歸屬感。開學至今，天天抽彩虹能量籤，心裡確實安定不少，不論遇到什麼事，都能穩住情緒，踏穩腳步，慢慢處理。

也許不科學，也許有心理暗示的成份，但這就和出門前看一下星座預測一樣，心定了，有了航行的方向，更能維持情緒的平穩、接應的姿態。

我發現抽籤的動作，天天抽，維持 21 天，真的慢慢就能把喜歡的理想化為信念的實踐！說也奇妙，有的籤很常抽到，有的籤不曾抽過。

曾經好幾次要處理爭執事件前，連續抽到「用我的穩定，面對孩子的不穩定。」因為太穩合當時的情境，每一次抽到，內心都會閃過：「也太準了！」也曾經連續四天我抽到「不要評價孩子，要信任和鼓勵孩子。」這些話彷彿是光的指引，讓我立刻調整自己，讓心靜也淨，才能讓孩子的世界倒影在我心中。

「聽他說，他才會聽你說。」我發現我和孩子們之間有了更多的連結，我們彼此更開放接納。我希望透過老師先示範表達鼓勵、欣賞、感謝，學生自然能練習和內化，讓教室充滿正向的氛圍。

用我的穩定面對孩子的不穩定

沒有壞孩子，只有氣餒的孩子

你先聽他說，他就聽你說

不可愛孩子最缺愛。

用他的眼睛看，用他的耳朵聽。

每一份挫折都是禮物

鼓勵可以幫助孩子產生改變的勇氣

不要評價孩子，給孩子信任及鼓勵

幫助孩子在教室找到一個位置

再怎麼難過，也要說對的話

困難背後蘊含着希望。