

共好親子學

孩子情緒受班風影響 理解優先

文/林肇奎 (社工師) 圖/達志影像



小火龍是小學三年級的學生，最近在班上常常發脾氣，弄得班上雞犬不寧。以下是小火龍的幾種噴火情境。

- 上課時，老師沒有一點小火龍發言，噴火。
- 下課時，同學玩鬼抓人，小火龍一直被抓到，噴火。
- 小火龍認為老師對胖丁比較好，不公平，噴火。
- 小火龍到處噴火，長久下來，班上開始有一股風氣：鼓吹大家不要和小火龍玩，否則最後小火龍噴火。

火龍，把小火龍當作開玩笑的對象；但也有富正義感的同學，像胖丁，認為上述兩類的人欺負小火龍，似乎有霸凌的嫌疑，必須報告老師；而大部分的人和綠毛蟲一樣，不知道怎麼做才好。

晚餐時間，綠毛蟲悶悶不樂，即使平常最愛吃的食物擺在眼前，也無動於衷，爸媽眼神交流後，詢問綠毛蟲：「今天學校有沒有發生什麼事，或者需要我們幫忙的地方？」綠毛蟲這才說出自己的煩惱。

了，全班都要遭殃；而且老師還會請大家多體諒小火龍，這一派的代表是卡比獸。

另外有一派的人，像偷兒狐，覺得看到小火龍噴火很有趣，有事沒事故意捉弄小火龍。

原來，上國語課時，有同學故意將小火龍的課本藏起來，小火龍氣得到處噴火，班上因此亂成一團，有人在旁邊看好戲，有人向老師告狀，而綠毛蟲卻不知所措，只能呆坐在坐位，心裡卻不大舒服。

如果您是綠毛蟲的爸媽，您會怎麼做？以下提供處理建議。

釐清感受不評價

建議爸媽在得知班上發生疑似霸凌或欺負同學的事件時，不用急著寫聯絡簿報告導師，或者問孩子當下做了什麼，而要先關注孩子自身的感受。年紀較小的孩子，受限於認知能力發展，還無法用言語表達自己內心複雜的情緒，建議可以運用媒材，例如情緒圖卡，協助孩子釐清。

孩子的情緒可能是很真實的，例如對小火龍感到很厭煩，或者覺得看到小火龍被欺負很開心等，這時，請父母不要急著否定或肯定孩子

受。而是接納他的真實感受。

澄清事實說道理

當孩子能好好的分清自己的情緒，以及感受到被父母接納後，爸媽的責任就是帶孩子檢視整件事的樣貌，也就是同學這樣的行為是否恰當，是否達到霸凌的程度。

如果父母對如何判斷是否為霸凌較無經驗，建議諮詢導師及專業人士，如各縣市設立的學生輔導諮商中心。

對事實有明確的認識後，爸媽可以跟孩子討論如何回應，亦即選擇怎樣的道德與價值觀。

有句諺語說：「各人自掃門前雪，休管他人瓦上霜。」但也有「路見不平，拔刀相助」，重點不僅在應該採取怎樣的行動，也是幫助孩子在討論過程中，更了解自己人是怎樣的人。

當然，相信父母都有智慧可以引導孩子建立正確的價值觀，做出最適合的決定。

提供處理建議。

釐清感受不評價

建議爸媽在得知班上發生疑似霸凌或欺負同學的事件時，不用急著寫聯絡簿報告導師，或者問孩子當下做了什麼，而要先關注孩子自身的感受。年紀較小的孩子，受限於認知能力發展，還無法用言語表達自己內心複雜的情緒，建議可以運用媒材，例如情緒圖卡，協助孩子釐清。

孩子的情緒可能是很真實的，例如對小火龍感到很厭煩，或者覺得看到小火龍被欺負很開心等，這時，請父母不要急著否定或肯定孩子

生活有感

賜福 文/莊昇昇

一天，一個可愛的小學高年級女生走到我身邊，開心的向我打招呼。我好奇的看她的穿著，忍不住開玩笑說：「哇！家人對你真好，買名牌衣服給你。」

小女孩摸了摸頭，有些不好意思的回應：「老師，這是我奶奶穿不下的衣服。爺爺說這是『賜福』——賜給我福氣，希望我能平安長大。」聽到這句話，我的心被深深觸動。那是一份濃濃的祖孫情，也是對孩子最溫柔的祝福。

於是，我在課堂上和這孩子展開「舊衣再利用」的討論。學生紛紛表明接收「恩典牌」衣服

自己現在穿的制服，就是媽媽透過學校家長社群平臺徵求來的；也有孩子說家裡會將不穿的衣物投入舊衣回收箱，或是參與公益團體的捐贈行動；更有人說自己曾經和家人一起舉辦二手衣拍賣，實踐「斷捨離」的生活方式。

我和孩子分析購買或穿二手衣，其實是愛護地球的方式。研究指出：每當我們延長一件衣服的使用壽命，就能有效減少它造成的碳足跡。

接著，有學生表示聽阿公阿媽說過「檢別人衣服穿的孩子比較好帶」，這句話一出，全班孩子點頭如搗蒜。

這句話彷彿蘊藏代代相傳的智慧與祝福，提醒我們延續一件衣服的生命，不僅是物盡其用，更是傳遞愛與福氣的行動。