

# 輔導管教新策略

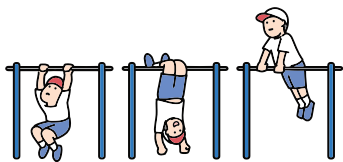
## 正念教育融入國小班級經營



|| 鄭蕙萱 桃園市桃園區桃園國小專任輔導教師

### 一、前言

兒童正念教育 (Mindfulness Education) 是一種促進專注力與情緒調適的教育模式，透過練習覺察、不批判、自我接納，幫助學生提升心理彈性、專注力與社交能力 (Kabat-Zinn, 2005)。國小階段是學生行為模式、價值觀與社交能力發展的關鍵時期。在社會變動劇烈、網路資訊大爆炸的時代下，教師能根據學生的發展，結合正念教育的理念進行輔導管教，協助學生成為情緒穩定、關懷他人並具備良好學習態度的個體。



### 二、兒童正念教育與輔導管教的關聯

教育部於 113 年修訂頒布《學校訂定教師輔導與管教學生辦法注意事項》，其總則第三點指出學校需本於教育理念設定輔導與管教辦法，提供學生正向輔導及教育。

兒童正念教育的核心概念有效協助教師在輔導管教中建立穩定、支持的學習環境，減少行為問題並增強學生的適應力。謝宜華、黃鳳英 (2020) 也指出「兒童正念教育課程」能促進國小高年級學童情緒覺察能力及促進正向人際互動。以下為正念教育的效益：

1. 提升專注力：透過正念呼吸、身體掃描、五感專注等正念練

習，提升學生專注力。

2. **促進情緒覺察與調適：**透過正念練習、覺察自身情緒的歷程，學生能在情緒與壓力來襲時，透過接納、不批判的方式陪伴身心，使情緒平穩。
3. **促進自我接納：**透過正念練習、對自己的感恩，協助學生減少自我批判的情形，達到自我接納。
4. **增進同理心與社交技巧：**透過對他人的慈悲、感恩練習及正念溝通的方式，促進學生覺察言行為他人帶來的影響，並使用善意回應他人。

### 三、正念教育下的輔導與管教策略

兒童正念教育需每日練習與累積，教師若能將其融入日常教學與班級經營，便能營造良好班級氛圍，促進學生互助、學習，達到輔導管教的目的，以下為融入日常的形式：

#### (一) 促進專注力與自我管理

專注力有助於學生理解情境、覺察自身的情緒、身體感受，進而調適行為。教師可於每日早自修或課堂開始時，帶領學生進行 5 至 10 分鐘的正念練習，培養正念的習慣，練習形式如下：

1. **正念呼吸練習：**教師帶領學生使用大約 5 至 10 分鐘的時間專注感受自身呼吸的氣息，促進學生內在安定。
2. **身體掃描：**教師帶領學生分別感受身體不同部位的感受，練習接納身體的所有感受，且不驅趕、不評價，對負面感受不反應。
3. **五感正念：**教師引導學生把專注力放在聽覺、嗅覺或其他感官，安頓身心。

#### (二) 培養情緒覺察與正向人際互動技巧

教師在日常生活中需培養學生面對情緒以及與他人互動的能力，促進

學生建立健康的人際關係，營造班級中正向互動的氛圍，以下為建立的形式：

1. **辨識與覺察情緒**：教師透過學習單等媒材輔助，引導學生認識、辨識情緒及強度，以及情緒下的身體感受，協助學生自我瞭解，並練習透過五感正念的方式促進情緒調適、陪伴身心狀態。
2. **慈心正念**：教師引導學生覺察生活中協助自己的對象、練習給予他人正向回饋，並送出祝福，以提升正向情緒與人際關係。

### （三）引導學生對自己負責

教育需要培養學生照顧自己以及為自我生命負責的能力，教師能透過以下設計促進學生壓力調適與情緒管理能力：

1. **陪伴情緒角**：教師在教室布置當中設置一個空間，讓學生在情緒有起伏時能進行自我陪伴

與調適，並在日常中讓學生理解情緒沒有對錯。當負面情緒來襲時，學生可以在覺察後，自行前往陪伴情緒角，運用五感正念的方式協助自己安頓情緒，促進情緒自我調節與內在平衡。

2. **自我覺察日記**：引導學生紀錄每日心情、心情下的身體感受、想法、行動與影響，藉此促進學生覺察自身情緒，並練習在日常使用正念技巧協助自身在情緒當下平復心情，並以適切方式解決問題。

### 四、如何將正念教育應用於教師日常生活與親師溝通

教師須透過專業培訓掌握兒童正念教育技巧，並在日常中持續練習，以穩定自身情緒，作為學生榜樣。此外，在與家長、學生溝通時，也須保持正念狀態，以教育原則進行處遇與溝通，以下為教師在自我安頓與親師溝通時須留意之處。

## （一）教師本身的正念教育知能與 穩定練習

教師須透過專業培訓促進自身掌握正念教育的理念及技巧，並透過日常練習促進自身對於正念技巧的熟悉程度，達到穩定自身情緒及熟悉帶領技巧的目的。筆者於就讀研究所期間，取得「兒童正念教育學分學程」，透過體驗性課程培養正念練習的習慣並掌握技巧。後續也在教授的督導下將正念教育融入教學，持續調整與精進。基於研究所的學習，筆者深感持續的正念練習對身心帶來的益處，平時利用上下班的零碎時間，分別進行不同類型的正念練習，同時與教師夥伴相互督促及學習，維持穩定練習的習慣。覺察到身心不穩定時，也利用課間空檔至走廊吹吹風、走路，進行五感正念的練習，將正念融入日常，成為生活。

## （二）正念溝通

教師可在親師座談時向家長分享正念教育的目的與益處，並提供具體策略，促進親子共同練習。此外，在面對學生突發狀況或與家長溝通時，

教師須先安頓自身情緒，釐清溝通的目的，且在覺察情緒與想法的情況下理性溝通，以客觀的態度解決問題。

## 五、結語

透過正念教育的輔導與管教策略，教師能夠更有效地幫助學生提升專注力、情緒管理與人際關係技巧。當學生具備這些核心能力時，不僅能在學業上表現更佳，更能成為情緒穩定、充滿自信的人。✕

## 參考文獻

- 謝宜華、黃鳳英（2020）。正念教育課程對國小高年級學童情緒調適能力及人際關係之影響。國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系教育心理學報，52（1），25-49。
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (15th anniversary ed.). Delta Trade Paperback/Bantam Dell.

