

# 教師面對正向管教措施的自我調適與具體作為



|| 黃慧瑜 高雄市左營區勝利國小教師

教育部 113 年 2 月 5 日修訂公布「學校訂定教師輔導與管教學生辦法注意事項」，明確提供教師違法處罰措施參考表及適當之正向管教措施例示，在零體罰的法律框架下，教師可以透過正向管教措施、提醒、適當後果、獎勵、行為反思與輔導等方式來處理學生的偏差行為，期望經由正向溝通與班級經營，幫助學生自律，而非單純服從教師。

因應輔導與管教學生辦法的與時俱進，教師不能以不變應萬變，而是應從以下幾個層面做好自我調適，面對輔導管教突發狀況時才能保持冷靜，維護學生受教權益，同時保障個人工作權益。

## 一、心理調適：建立健康自信教師心態

(一) 預防因學生的不當行為產生挫折感，樂觀看待事物保持正向積極。增強對自己擔任教師工作的肯定，避免對學生產生放棄管教的無力感。

(二) 調整對學生行為的期待，理解學生會犯錯是學習過程的一部分。例如：小一學生對教師交代事項的理解，不能以中高年級的標準要求他們。

(三) 行為的改變需要時間，不能期待學生馬上改變。例如：

如果學生經常打斷別人發言，教師需要反覆提醒與示範，讓學生練習傾聽。重點是看到學生的進步，而非立即要求完美。

## 二、情緒管理：避免因學生行為而失控

- (一) 教師的情緒會影響學生的學習與行為，如果教師經常表現出憤怒、挫折或冷漠，學生也可能變得叛逆或不信任教師。
- (二) 多運用非語言提示，取代立即責罵。例如：當學生講話時，先用眼神示意，再將手指放在嘴唇前，提醒學生保持安靜，也可站到學生身旁，讓他意識到教師的存在，而非大聲責罵。
- (三) 與學校同儕教師或輔導教師討論輔導管教是否有更好的應對策略，避免將所有壓力都放在自己身上。

## 三、專業提升：有效處理學生大小事件

- (一) 經常自我精進掌握正向管教與輔導技巧，才夠更有信心地處理學生問題，而不是單純依賴處罰。
- (二) 參加正向管教或班級經營的進修課程。例如：正向行為支持策略、教師情緒管理與壓力調適課程及特殊生的行為輔導技巧。
- (三) 與家長建立合作關係，避免單獨承擔學生的行為問題，教師務必與家長建立良好的溝通管道，讓學校與家庭應對學生行為有一致性。

親師生建立互信關係是維護學習效果與班級秩序的關鍵。如果家長、教師和學生之間互相信任、在乎彼此，學生會更願意接受管教、學習成效更好，家長也更支持教師的做法，正向管教措施的推動也就水到渠成，以下是幾項具體作為：



## 一、建立明確班級規範

- (一) 與學生共同制定班級規範，讓學生參與並讓家長理解。規範要具體、正面表述，並於班親會上說明班級規範，讓家長瞭解教師如何輔導學生。
- (二) 學生有不當行為時，教師用肢體語言或眼神提醒，以正向語言跟學生溝通，例如：「我們的聽力都很正常，教室內輕聲說話就可以了喔！」取代「你不要再大聲講話了！」，讓學生熟悉規範運作。
- (三) 適時給予學生選擇權（避免強迫），例如：「大家要選擇現在先安靜下來討論？還是下課時間再來討論呢？」以逐步建立班級規範。

## 二、親師合作溝通提醒

- (一) 避免在家長面前抱怨學生，改以「想方設法共同來幫助孩子」為主軸討論孩子行為問題，親師輔導管教方式要一致且保持密切合作。
- (二) 當學生行為不佳時，教師以不批判的方式簡述過程，請家長協助輔導孩子，例如：「我們一起幫助孩子學習更好的情緒表達方式。」
- (三) 教師適時提醒家長說：「家庭教育是學校教育的基礎，透過親師合作讓孩子培養良好的習慣，會收事半功倍之效。」孩子會更願意做出改變。

## 三、行為管理適當後果

- (一) 採用「自然後果法」，讓學生承擔自己行為帶來的後果，而非懲罰，例如：不寫作業，

課堂時間無法參與遊戲（取代罰抄）。

- (二) 運用合理的「邏輯後果」，例如：午餐亂丟廚餘的學生，負責整理環境一小段時間（取代罰站）。
- (三) 讓家長瞭解教師的教育理念與班級經營方式，強調「親師是合作夥伴」，需要「建立一致的正向管教模式」。

## 四、獎勵制度激勵表現

- (一) 設立「良好行為表現記錄表」，當學生持續遵守規範，可獲得小獎勵（例如增加點數或喜歡的任務）。
- (二) 運用「群體壓力」激勵好行為，讓全班目標一致，當多人遵守規則時，給予全班集體鼓勵（例如五個笑臉可換一次自由活動時間）。

- (三) 獎勵重要的是培養孩子的榮譽心，而非只想得到獎勵的心態。讓學生理解獎勵是一種對自己的肯定，做得好是應該的。

### 五、冷卻情緒行為輔導

- (一) 設立「冷靜角」，當學生情緒激動時，可先到指定位置冷靜，避免直接衝突。
- (二) 引導學生進行「行為反思表」填寫，讓學生學會為自己的行為負責。
- (三) 針對特殊個案邀請家長一起討論應對，建立學校與家庭一致性的處理方式。除反映學生問題，也要分享學生的進步，例如：「今天您的孩子很熱心幫助同學，值得鼓勵！」家長接到正向訊息會更願意與教師合作。



### 六、班級默契氛圍塑造

- (一) 要建立生活常規、營造良善學習氣氛，重要的策略就是師生培養默契口令，不僅能提升班級秩序、減少處理學生問題、充分運用時間於教學，還能幫助學生建立自律、無形中養成遵從規則的習慣。
- (二) 讓學生覺得教師不只是管教者，更是支持他學習的夥伴，當學生感覺自己被重視、受到支持，學習投入更高、班級更加有序。
- (三) 當親師生彼此信任、在乎對方，就能形成教育的合力，型塑班級溫馨氛圍，學生更願意配合規範，正向管教措施更能落實。

當教師自我調適得宜且用心建立正向管教措施的具體作為，不僅能降低教師帶班的壓力，也能讓學生真正樂在學習當中，家長也更放心將孩子交給學校。這樣的合作方式，才是零體罰時代最美好的教育模式啊！✘