

教師心理衛生小報

零體罰時代，孩子怎麼管教？

政府公權力已保障學生不受體罰，但立法零體罰並沒有立即解決問題，反而是挑戰的開始，身為老師與父母，如何在零體罰時代與孩子共同學習成長？

2006 年底，立法院三讀通過《教育基本法》第八條及第十五條的《禁止體罰條款》修正案，明定政府公權力應保障學生不受體罰，一旦學生的「身體自主權」及「人格發展權」受到侵害，政府應提供必要的救濟管道，也可依據《國家賠償法》及《民法》獲得賠償。

台灣因此成為全世界繼蒙古之後的第 109 個立法零體罰的國家。這是台灣教育的一大轉捩點，宣告了一個新時代的來臨，讓下一代得以擺脫體罰的陰影，讓台灣進入人權國家之列。體罰造成的負面後果，以及對人權的傷害，已經成為國際共識。

國內外研究一再發現，如果父母或老師，以體罰等不當的教養行為對待孩子，孩子較容易展現出暴力及攻擊的行為傾向。體罰造成的親子、師生關係緊張，也很容易衍生造成其他負向行為與心理創傷。

立法零體罰並沒有立即解決問題，反而是問題的開始。零體罰入法後，引發諸多爭議與討論。爭議不只關乎「體罰」，而是挑戰整體社會價值觀與傳統教養教育文化。

◆ 體罰的四大迷思

迷思一：「我們都是這樣被打大的，如今不是也好好的嗎？」

根據《天下雜誌》調查，八成以上的父母贊成體罰。近八成的父母覺得，體罰是管教孩子有

效的方法。多數的父母和老師，在「打的教育」中成長，不覺得「打」有什麼不對，「為什麼專家說的那些危言聳聽，沒有發生在我身上？」美國密蘇里大學品德教育教授馬文·柏柯維茲 (Marvin W. Berkowitz)，特別釐清這種「賭注的心態」，他強調，心理學和生物學上的真理很少是絕對的，研究結果經常是機率問題。換句話說，你經常打孩子，這個孩子的心裡會受磨難的機率就會比較大。但你的孩子有可能毫不受損害嗎？是的，是可能的，但這是一場賭注。

「如果你賭輸了，你可沒有權利去承擔這樣的風險，因為你孩子的損失，遠大於你的損失。不要嘗試說服自己，那些會傷害其他孩子的言行事物，不會傷害到你的孩子，有些賭注和自我欺騙，是父母絕對不該做的。」

迷思二：「零體罰入法之後，教師動輒得咎，會造成教師不願意或不能管教，放棄管教權，這將使得老師撤守，學生失控。」

零體罰立法時，因為對「體罰」的定義不清，以及如何才違法沒有明確的標準，也沒有配套的教師輔導管教辦法，造成了學校內的寒蟬效應。桃園縣同德國中教務主任陳幸慧：「的確有些資深教師會覺得，現在小孩太難管了，如果連罰站都不能罰的話，不知道該怎麼管小孩，」

「之前有個判決，老師打學生一巴掌六十萬，當然老師打學生不對，但是當法官做了這個判決，讓老師不敢或不願意管教學生，學校做為教育最後一道防線的功能就癱掉一根柱子了，教師完全沒有反擊能力。如果今天學生打老師，學生只要到病床上一跪，老師就原諒他了。可是你有

看過家長原諒老師嗎？所以我一直覺得老師是蠻弱勢的。」一位資深校長激動地道出教育第一線人員的心情和憂慮。

全國教師會諮商輔導處處長楊益風也無奈地指出，關於體罰標準的爭議，帶給教師極大的困擾，攤開爭議的核心，或許更應該釐清的，不是「怎麼樣才叫體罰」、「如何體罰才不違法」，而是「體罰，不等於管教」。

面對零體罰時代，家長和老師需要找出更好的「管教」方法。板橋地院少年觀護人、長期關注親職教育的作家盧蘇偉，也直指目前討論方向的錯誤，「目前討論體罰的命題根本是錯的，一直在討論老師可不可以體罰，弄成老師好像很愛處罰學生，看起來好像一直在爭取體罰。事實根本不是這樣，應該討論怎麼樣可以讓我們老師不需要用體罰的方式來解決問題。」「當我們推動零體罰入法，是希望多建立一些正面的管教方式。其實沒有立法之前，已經有老師不需要棍子，他的教學經驗豐富精彩，我們希望零體罰後，多一點正面的例子出來，讓大家往正面思考。因為現在正面的例子不夠多，大家的思考模式就會停留在：『打人不行、那罵豬可不可以』，就變成在不好的當中，挑選沒那麼不好的。」

「我們教育的目的，總不會一直在想如何罰，應該要想如何教。可不可以更有創造性，而不是將我們過去用過的方法，挑一個不會被制裁的。」（人本教育基金會執行長馮喬蘭）。

迷思三：「嚴師出高徒、棒下出孝子，會體罰的老師才是好老師。」

根據《天下雜誌》調查顯示，七成五的家長同意老師體罰，超過八成的家長也曾經為了管教而體罰小孩，顯示家長的觀念，仍然停留在「不打不成器」的傳統。

而家長，經常是促成體罰的「共犯結構」。一位中學主任無奈地說「有些家長會跑到學校求老師打小孩，還有家長哭著求老師說，『你不打，我要怎麼辦？』」積極推動零體罰的人本教育基金會執行長史英一再強調，許多大人認為

疼痛可以增加理解，畏懼可以造就德行，其實都是謊言。體罰只是將「強者對付弱者的方式」複製給下一代。

全國家長聯盟祕書長陳松根分析，整個台灣社會的教育教養觀，還處於戒嚴時期的「訓練觀」而非「教育觀」。訓練，在乎達到目的，過程不容懷疑。有效的「訓練」，需要透過高壓的手段，在封閉的環境中，提供答案，用賞罰作為工具，讓孩子達到目標（升學）。

仰賴高壓、負面懲罰的效用，使得我們教養出「被動的下一代」。教育部訓委會主委柯慧貞舉例，曾經有老師說，他不得不體罰學生，因為學生反應，如果同樣做一件事，做得不好的學生沒有受到處罰，那做得好的學生就會抱怨，也乾脆不要做了。柯慧貞憂心地說：「這後面反應的觀念是什麼？學生做一件事，只是為了不要被打、不要被處罰。這樣的影響是什麼呢？我們的孩子，做很多事並不是主動的，而是基於害怕。使得我們培養的孩子，不知道自己要什麼，而是你要我做什麼我就做，不知道自己的長處，也不知道自己要學習什麼。孩子的學習是被動的，是因為怕被處罰或被打，」，這樣的教育觀，無法培養出主動積極、有競爭力的未來人才。

專家學者一致指出，提供正面的學習動機、鼓勵孩子主動學習與探索，才是「嚴格」的教師和父母應該著力的方向。

迷思四：「會體罰的老師都是壞老師，我們應該予以譴責制裁。」

這是全教會理事長吳忠泰最擔心的「效應」。吳忠泰表示，對教師來說，零體罰是既期待又怕受傷害的文化過渡，是整體社會文化轉換的過程。很多過往曾經體罰學生的老師，並不是出於惡意，或是壞老師，而是還沒有足夠的管教輔導知能，社會應該在過渡期提供更多正面案例，和管教輔導的培訓課程，幫助教師成長。陳松根也認為，這是整個社會的文化價值觀的改變，把責任壓縮在一個老師身上，並不完全公平。

◆ 解決方案

1. 家長站起來，用「正確的方法」，調整教養觀念，一起參與成長，學習如何當個好父母。

零體罰時代的來臨，光靠校園與教師的改變，仍不足以竟全功。家長的角色與態度，更是舉足輕重的關鍵。全教會處長楊益風舉例，各界都推崇北歐的做法，但他們的社會支援體系很完善，當老師遇見學生不寫作業時，老師可以立刻打電話通知家長處理，如果家長不負起督導責任，家長可能會接受處罰，最嚴重的情況，可能被剝奪親權。

「我們的社會做得到嗎？」楊益風反問。苗栗竹南國中訓育組長黃旭君觀察，家長如果願意配合，很多案例是不需要動用處罰的，「通常孩子出了問題，學校會通知家長，家長如果願意解決的話，很快就能解決。但有時就是家長不配合。多數的狀況下，如果家長和老師，孩子的主要教養者彼此理解，站在同一陣線，孩子的管教是容易達成的。」

如何管教小孩，家長本身也需要成長與學習。輔導犯罪青少年的盧蘇偉強調，孩子需要不斷的經驗去教導他什麼是對的，而不是懲罰他什麼是錯的，「孩子做錯了你打他，這在我們輔導裡面效果是很差的方式。因為他產生跟人的連結和制約，我做這件事情的時候，警察不在就可以做，父母不在就可以做，而不是發自內心的自律。」根據世界的立法趨勢，校園零體罰的下一步，就是家庭零體罰。但這一步並不容易。全國家長團體聯盟理事長蕭慧英指出，愛不是體罰的藉口，過去在體罰這件事上，老師和家長是共犯，既然家庭零體罰立法是遲早的問題，家長在觀念上也必須調整。邀請全國家長一起參與成長，學習如何當個好父母。鼓勵家長用「正確的方法」，「愛小孩本來的樣子」。

2. 不打不罵，小孩更聽話？阿德勒正向教養法，啟動自發好行為

《跟阿德勒學正向教養》書中指出，阿德勒相信，

每個人天生都有想要尋求與他人連結的渴望，行為不當的孩子正是內心受挫的孩子，挫折感來自於「沒有歸屬感」的信念，但這樣一個最需要被鼓勵的孩子，往往最少獲得正向支持。換言之，改變行為的最佳途徑必須由內而外，透過鼓勵的內在動力，賦予孩子權力和責任，進而協助他們找回歸屬感與自我價值，改變行為背後的信念。

教養小孩，可以不動用打、罵、恐嚇、利誘嗎？以阿德勒心理學為基礎的正向教養法，主張消除所有懲罰和獎賞，讓小孩有動機自己改變行為，只要掌握五大原則，就能看見孩子的改變：

正向教養工具 1：先連結情感，再糾正行為

「正向教養」創始者美國教育學博士珍·尼爾森（Jane Nelsen）提出精闢見解：「**孩子在感覺良好時，會做得更好，大人也是如此。**」

諮商心理師王嘉琪解釋，有時候並不是道理好不好，而是家長與孩子根本沒有處在同個時空，孩子在意的「當下」想做這件事，而大人關心的是「未來」萬一發生意外怎麼辦？當親子關係間失去連結，再多、再好的道理孩子也聽不進去。有時候，我們必須先停止處理問題行為本身，透過情感連結，營造親密與信任，療癒彼此的關係；一旦重新連結情感，孩子能感覺被理解、被傾聽時，他才有可能傾聽我們說的話。

正向教養工具 2：建立彼此的「積極暫停區」

試想，今天你與另一半吵架，對方對你說：「我不喜歡你的行為，現在回到你的房間冷靜，直到你有更好的表現。」此時，你會做何感想？會覺得「這實在太有幫助了，我感受到鼓勵並擁有自信，迫不及待要做更好嗎？」相信不太可能。過去大人最常使用的隔離冷靜法，屬於「懲罰性暫停」。「積極暫停」目的則在協助孩子找到一個讓他們感覺更好的場所，獲得自我調節，而非一個受苦與反省作為的地方。

不妨在孩子心情好時，與他一起建立專屬的「積極暫停區」，讓孩子決定這個區域要設在房間或是家中哪一個角落？以及決定這個區域

的擺設，可以放心愛的娃娃、繪本或畫具等，甚至請他為這個區域取一個特別的名字。當孩子受情緒困擾時，詢問他：「如果去_____區，對你有幫助嗎？」或邀請他到這個空間畫畫、閱讀繪本、玩玩具，幫助自己平撫情緒。更重要的是，可以告訴孩子：「如果你需要我，我會陪著你一起去。」當然，有時大人比小孩更需要這個冷靜的空間。當我們自己感覺快爆炸時，主動跟孩子說，我需要去我的「積極暫停區」一下，等情緒平復後，再來討論如何解決問題。

正向教養工具 3：讓孩子參與

不要老是告訴孩子應該去做什麼，而要找到方法讓孩子思考並參與解決方案，他們會願意做得更好。對三到六歲的孩子，提供「有限的選擇」及「給孩子幫助你的機會」，通常更容易獲得他們的合作。

「有限的選擇」，讓孩子感覺被賦予權力，例如：「地板上有些玩具，你願意和我一起撿起來，還是你自己撿？」要確保這些選擇都是孩子年紀可以做到的事情，而且也是大人樂意接受的。當孩子想做別的事情時，可以說：「這不是其中的選擇，你可以在 A 和 B 之間選擇。」

此外，孩子通常對一個「必須服從的命令」容易心生抗拒，但對於一個「請求的協助」會較願意做出愉快的回應。例如：催促孩子快點上車都不願意配合，換個方式說：「我需要你的協助，你願意幫我把車鑰匙拿到車那裡嗎？」就能化解不少親子衝突。

正向教養工具 4：一同建立日常慣例表

帶孩子建立日常慣例表，也有助於終結每日的催促與拖拉之爭。每一件反覆發生的事情都可以建立慣例表，例如：上學的慣例表。帶孩子腦力激盪從起床到出門上學前需要做哪些事情，決定每件事情的先後順序與時間。家長可以拍下孩子做每件事情的照片，並貼在事情的旁邊，或請孩子裝飾自己的慣例表。必須將慣例表張貼在家中明顯處，當他不知道該做什麼事情時，

請他看看：「慣例表上，接下來該做什麼事情？」

美國正向教養協會認證資深導師、臺灣亞和心理諮商與訓練中心院長姚以婷表示，當孩子對製作慣例表的參與度愈高時，愈會願意配合執行，這也是讓孩子從小學會管理時間與生活的好方法。此外，要記得，這是孩子的慣例表，不是大人的；家長應該讓孩子體驗依循慣例表後所獲得的內在成就感，遠比提供各種集點獎賞來得更有效。

正向教養工具 5：鼓勵而非讚美孩子

鼓勵和讚美間有著微妙差異，卻可以改變孩子的觀點。舉例來說，當我們稱讚孩子考試成績優異時，與其說：「你考到一百分，我非常以你為榮（讚美）。」不如試著說：「恭喜！你很努力，值得這個分數（鼓勵）。」讚美指向的是結果，而且往往是以大人角度出發，唯有達成父母的期待才值得被肯定，容易讓孩子成為「取悅者」；鼓勵則看待付出的努力和過程，是以孩子為中心，無論能否獲得好結果，只要積極參加過程，就值得被看重，能驅使孩子自我肯定。「讚美孩子並沒有錯，但要小心不要總是只給讚美，」美國正向教養協會認證高級導師謝麗爾·歐文（Cheryl Erwin）比喻，讚美好比垃圾食物，容易上癮，長久下來不僅造成虛胖，也危及健康；但鼓勵卻像是維他命，才能真正補充營養。她也建議家長，多練習下面三種鼓勵孩子的對話：

1. **描述性的鼓勵**：我注意到／我發現_____。

例如：我注意／我發現到你今天穿了新鞋子。這是最簡單，卻也是最常被忘記的鼓勵，不一定要帶入個人的評價，也不一定要刻意講什麼好聽的話，單純是讓孩子感受到他被看見了，有人注意到他的不一樣，就能建立連結。

2. **感謝式的鼓勵**：感謝你／謝謝你的_____。

有時，對孩子表達具體的感謝就是最好的鼓勵方式，不一定非得要給獎品。

3. 授權式的鼓勵：我相信你會_____。

例如：我相信你自己會找到方法做得更好。

這種賦予力量的鼓勵，會讓孩子感受到更有力量。

事實上，天底下沒有哪一種教養工具在所有時候或對每一個小孩都管用，我們必須在自己的教養工具箱中多裝一些健康的、非懲罰性的工具，有助於日後在面對孩子的各種挑戰時，能先沉住氣，做出正確的決定。

最後，也是最重要的一點，不要害怕孩子犯錯，視犯錯為最好的學習機會。許多錯誤的發生，歸因於我們沒有花時間訓練與鼓勵改善，只在激發對抗。孩子需要在安全的環境中，從錯誤中學習，才能真正學到不完美的勇氣。

3. 教師自我成長，學習正面管教的方法，增強班級經營輔導策略，

為了解決教師的疑慮，提升校園內輔導管教的知能，教育部和各縣市教育局，都已經開始積極準備更多「正面管教」的培訓與宣導課程。訓委會訂定輔導管教辦法，提供更多正面管教的範例。相關民間團體也分擔了教育與培訓的責任。例如人本基金會成立教師工作坊，推動班級管理的研習。

參考資料：

1. 摘自海闊天空教育網站

<http://www.lcenter.com.tw/trend/familylist.asp>

2. 高雄市輔導網路(國小組)文章

<http://www.shsps.kh.edu.tw/counsel/index.php?load=read&id=72>

3. 不打不罵，小孩更聽話？阿德勒正向教養

法，啟動自發好行為(親子天下文章)

2018.04.25 (更新 2018.07.02) by 邱紹雯

(小行星幼兒誌 26 期)

認識電玩成癮

(撰寫人：張志銘，撰寫日期：2019/5/28，

文章引用自 eteacher 網站文章內容。

<https://eteacher.edu.tw/Package.aspx?id=1>)

一、定義

網路遊戲、手機遊戲、掌上型遊戲、電動遊戲等，都可簡稱為電玩。各類電玩已是學生常見的休閒娛樂，優良的電玩富有益智性、創造性，可以訓練學生的手眼協調能力，增進人際溝通話題，也能促進生活樂趣。適度使用電玩對學生是有益處的，但是也有許多電玩內容涉及賭博、暴力或色情，甚至因為極具吸引力，帶給學生不良的影響。

由於過度使用電玩、對電玩上癮可能會導致不良的身心影響，世界衛生組織已正式將「電玩失調」(Gaming disorder)納入危害精神健康的疾病之一。「電玩失調」是指持續或反覆的電玩行為模式，包括數位遊戲(Digital-gaming)或電子遊戲(Video-gaming)，不分線上或離線。「電玩失調」(Gaming disorder)的三大症狀包含：對於玩遊戲的頻率、強度、持續時間，以及開始與結束等缺乏自制能力；電玩的重要性優先程度大於人生志趣或日常生活；儘管產生負面結果，仍持續甚至投入更多時間打電玩。若上述症狀影響到其個人、家庭、社會、教育和職業等各方面，且時間持續超過一年，則可能被診斷有「電玩失調症」。

由於過度使用電玩、對電玩上癮將使得學生深受其害，此現象亟需教師與家長關注，共同為學生的健康安全共同努力。

二、可能衍生的問題

適當的使用電玩可以紓解壓力，達到娛樂效果；過度沈迷其中，將可能損及生活作息、課業、親子關係，嚴重的會造成逃學逃家及犯罪行為。

過度使用電玩容易造成日常生活和身心發展的負面影響，例如：長時間注視電玩螢幕容易造成眼睛負擔，引起近視、乾眼症等眼球病變；持續使用電玩的姿勢不良且過久，可能會造成肩膀酸痛、手腕關節發炎，也容易因體能活動不足造成過胖、體力不佳等症狀，更甚者出現前述的「電玩失調症」。因此，過度使用電玩對於身心健康的傷害不容忽視。此外，因為參與電玩活動往往需要花錢購買裝備和點數，容易造成學生的經濟負擔，更甚者會因為交易電玩裝備而造成交易糾紛，例如屢見不鮮的點數詐騙問題等，這也是師長應提醒學生留意的問題。

學生常因過度使用電玩，導致時間分配不佳，亦會對學校課業產生影響。有些學生無法控制自己玩電玩的時間，有可能日以繼夜都在玩而導致睡眠不足，沒有時間唸書，上課又精神不濟，影響了學習能力，結果課業表現每況愈下。但是成績不好、課業壓力大，又容易讓學生躲入電玩的懷抱以逃避這一切，因此造成了惡性循環。

學生要求使用電玩時，應讓其瞭解可能花費之金錢與時間，以及可能造成的正、負面影響，以避免受其禍害而無法自拔。

三、教師如何因應、可能面臨的挑戰

面對學生可能過度使用電玩，導致沉迷其中，教師平時應充實此議題的專業知能，例如教育部「中小學網路素養與認知網站」

(<http://eteacher.edu.tw/>)，此網站的內容包含網路安全及資訊素養等各類議題，可協助教師瞭解青少年網路遊戲、網路沉迷等現象及問題，該網站並有相關教學資源供教師教學參考。

教師應接納並了解學生網路使用行為，以成為學生在網路世界中的重要他人，俾能在關鍵時間給予有效引導與規範。教師平時亦應指導學生正確使用電玩的觀念與行為，使其不受危害。若觀察學生出現電玩沉迷的症狀時，應與家長密切配合，以釐清學生沉迷的原因來對症下藥。此外，可協助學生釐清生活目標與學習時間規劃，由其是在假期時或剛結束一段課業壓力時，學生常會覺得生活沒有重心而投入大量的時間於電玩中，故特別要他們進行時間規劃。最重要的是，應與家長合作，安排學生參與具有歸屬感、愉快感、成就感及意義感的活動，以取代電玩活動。

如果學生已出現網路成癮症，可以建議家長帶學生到「網路成癮門診」就醫，例如亞洲大學與中國醫藥大學合作創設的「中亞聯大網路成癮防治中心」即是可前往的就醫單位。

教師亦應提供相關資源以及指導策略給家長，以協助他們在家中留意與指導學生使用電玩的行為。

以下是教師可以提供給家長的管教策略：

1. 觀察留意

隨時觀察孩子是否因使用電玩造成負面影響，例如注意孩子白天的生活作息是否正常；如果有精神不濟、焦躁不安等現象，應關切孩子的生活作息、網路使用時間及時段，以及關心孩子的身體與心理的健康狀況。

2. 一起瞭解

跟孩子一起瞭解電玩的內容，例如：電玩分級、隱私權聲明及電玩的使用條款；也跟孩子一起瞭解電玩可能導致的健康影響，例如：快速的畫面切換可能會影響視力、長時間操作滑鼠可能會造成手指或肩胛傷害等。

3. 約法三章

在孩子玩遊戲之前就要先訂好規則，例如參考以下「四可」與「四不可」：可使用電玩的時間長度、可上線的時間、可訂鬧鐘來提醒結束時間、只可以與現實生活中所認識的朋友一起玩；不可和陌生人聊天、不可提供任何個人資訊或自己的照片給陌生人、不可使用可能得知個人資訊的稱呼、也不可使用可能引來騷擾的言語等。家長對這些約定一定要堅持且有信用，應避免因考完試或放假就產生電玩假期。

4. 玩家互動

電玩中的線上遊戲多半牽涉到玩家之間的對話以及互動，家長應審慎評估是否有絕對必要性。

如果遊戲玩家有使用冒犯的言語、性暗示、或是過於積極索取個人資訊，鼓勵孩子主動告知家長。家長可封鎖玩家訊息，也可向該遊戲的系統管理員告發。

5. 回歸現實

培養孩子從事與電玩無關的休閒活動，轉移孩子注意力，例如閱讀、唱歌等。多帶領孩子從事戶外活動，例如打籃球、跑步等，讓孩子體力與注意力集中於其他活動，晚上可以正常睡覺。

6. 尋求協助

萬一孩子出現強烈的沉迷現象，可以請教專業輔導人員或心理醫師，尋求諮詢與協助

（相關資訊可至 eteacher 網站查詢）。

為了讓電玩成為學生的良好休閒娛樂，讓學生遠離電玩可能帶來的危害，教師與家長應共同合作，多加留意與關心，並且採取上述的各項教導策略，方能讓學生與電玩的關係達到有益而無害。

手機與網路的使用習慣，已經影響許多人的生活，對於學生的學習影響更加嚴重，希望老師跟家長們能多加留意、管制手機的使用，使學生有正確使用手機與網路的觀念，才能讓學生的學習更加專注。讓我們共同努力，協助有這類的困擾的學生及家長，改善手機使用過度、電玩成癮、網路成癮的狀況！

資料來源：

文章引用自 eteacher 網站文章內容。（電玩成癮，張志銘撰寫）

<https://eteacher.edu.tw/Package.aspx?id=1>