

精實文教通訊

114 年 11 月份學習日

日	一	二	三	四	五	六
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

輔導室 布告欄

別讓關心變成壓力！

考後 3 句溫柔提問，孩子更願意努力！

期中、期末考結束，家裡常常出現這樣的畫面：孩子一回家就被追問成績、對答案、問錯哪一題、怎麼會錯……。父母真的不是故意要緊迫盯人，只是太想知道孩子表現得怎麼樣，擔心他學得好不好，怕他因為粗心掉分，也怕他不夠用心。

但試著想像一下，剛考完試的孩子，其實也是疲累的。他們不見得準備得十全十美，但那段時間的備考、被提醒、甚至自我壓力，都是真真實實存在的。如果我們第一時間給的是檢討式的提問，其實很容易讓孩子關上心門。所以，試著放下「成績怎樣」這類問題，換上這三句更溫柔、也更溫暖的提問吧！

第一句：

「你今天最想跟我分享的，是哪一科的哪一題？」

這句話不但讓孩子可以自由選擇分享的內容，也讓我們看到他最有感受的部分。可能是他覺得答得特別順手的一題，也可能是他懊惱不已的選擇題。這是一個讓孩子「表達感受」的機會，更重要的是，我們展現出一種「我願意聽你說」的態度。

第二句：

「你覺得自己這次準備得最認真的地方是什麼？」

這句話不問對錯，也不談失誤，而是幫助孩子看見自己有努力、有規劃的部分。不管結果如何，過程中一定有他值得自豪的地方，我們要讓他知道，那些努力是被看見的，也值得被肯定。

第三句：

「這次考完，有什麼是你下次想調整的嗎？」

這不是要求，而是引導孩子自己對學習過程做一點點反思。如果孩子沒想法也沒關係，我們可以說：「要不要等明天再一起想？」這樣的對話，不急於當下完成，但會在孩子心裡埋下一顆「我可以越來越好」的小種子。

陪伴，是最強大的安全感。在孩子這麼長的學習歷程裡，考試只是過程，不是標籤。孩子是一顆顆正在長大的小種子，需要的是被好好看見、被用心澆灌。當我們換一種語氣、一種提問方式，可以讓孩子感受到來自於父母給予的安全與支持。讓孩子知道，這次是一次經驗，經過修正下次可以更好。更重要的是，他不是一個人，父母在這裡陪伴他、聽他說，跟他一起走。

<摘自未來 Family>