

“非暴力沟通”策略在班级管理中的运用

翟燕

清华附中秦汉中学

DOI:10.32629/mef.v2i1.44

[摘要] 如何用非暴力语言表达教育的目的、如何在班级管理中不吼不叫还能取得显著的教育成效、如何说孩子才会听,怎么听孩子才肯说,这都是本文探讨的地方,希望个人的实践经验为班主任提供可借鉴的沟通策略。

[关键词] 非暴力沟通; 策略; 班级管理

人们常说:“没有当班主任,就不能享受更多的乐趣。”这话是对的,但这话只对了一半。因为班主任赋予教师的不只是乐趣,更有丰富的教育智慧。

非暴力沟通(NVC Nonviolent Communication),也被称作“爱的语言”,是借用圣雄甘地所指暴力消退后自然的爱——即“非暴力”。也许我们并不认为自己的谈话方式是“暴力”的,但我们的语言确实常常引发自己和他人的痛苦。

2012年,我毕业后第一次带班主任,两年的班主任生涯,可以说是失败的,随后几年,我一直在探索与学生的相处之道。今年我接了一个初一班级,在这个班级的管理中,我注意了很多说话的方式,规避了很多之前的错误方法,接下来就非暴力沟通策略谈下经验或教训。

案例一: 与家长的非暴力沟通

初一的孩子来到我校读书,最大的不适应是宿舍的纪律卫生。我校宿舍每班每月有100分的基础分,每日根据卫生纪律进行扣分。班主任们对于这个宿舍的扣分也是使尽各种招数,尽量减到最低。上周检查我班多个差舍,为了防止再次扣分,我在班级通知:如果一周内宿舍出现两次差舍,就对差舍的值日生进行停宿处理。第二天,检查结果出来了,又是三个差舍,一个女生差舍是本周的第二次差舍。询问之后,这个差舍本次值日生是韩希同学,一个做事认真、负责的优生。面对这样的结果,我也很吃惊。鉴于制度已经表明,我告诉这位同学,回家告知父母下周做好停宿准备。

周五晚上,韩希家长就微信联系了我,对话内容如下:

家长:老师,听韩希说因为宿舍卫生得差,所以停宿了,不知道还有没有别的原因,如果就单这个原因,那我代表韩希向您及宿管老师道歉,希望不要停宿,因为家离学校太远,实在不方便,我在家好好教训她,一定不会再有下次。望老师谅解!

班主任:我其实也不想给孩子停宿,班级宿舍问题一直存在,有个别男生不积极上进,停宿希望起到震慑作用,我刚说一周出现2次差舍就停宿,全班就韩京希宿舍出问题,并且她是值日生,您看我这边怎么处理?

家长:老师,在哪个地方跌倒,就在哪个地方爬起来,既然是宿舍没打扫干净,就罚她一个人打扫宿舍一个月,您看还有别的惩罚办法都行,就是不要停宿,因为家里没人接送

她上学,您看怎样?

班主任:您问下孩子想法,考虑您这边不方便我也实在不想给家长们添麻烦,我这边顾虑就是全班宣布的处罚条例,这又改变了,怕影响班级宿舍这边管理制度,您看还有其他方法吗?

家长:孩子自己也认识到自己的错误了,在不影响班级宿舍管理制度的情况下,除了停宿,其它什么处罚方法都可以!

班主任:您和孩子商量下怎么处理,我其实也觉得为难,这个处罚措施的执行障碍很大,说出了话又不能随便更改。

我给您个建议,您写个书面情况说下您家不能给孩子停宿处理的实际情况,除了停宿,其他处罚方式都接受的要求,您看如何?

家长:好的,谢谢老师!我把写的材料周日叫韩希带来给您!

周日,孩子如约带来了家长的说明书.....

班主任停宿产生了与家长的矛盾,不是什么新鲜事了,很多老师感叹班主任难当,也可能是由于班级的各种制度政策会产生家长的抗议和不支持,最终,将班主任和学生的问题演变成班主任和家长的对抗,没有家长的支持,班主任工作当然是难上加难。关于这个方面,我采用了非暴力沟通的方式:非暴力沟通的要点在于:

一:承认家长的困难,对家长的感受和为难表示理解和感同身受。这样才能消除家长的敌对情绪;

二:对于家长提出的各种不合理或为难要求,进行开放性询问,例如用这样:“您觉得这个事情该怎样处理?”“您看这个事情如何处理?”等类似语句让对方先出牌

三:沟通过程中始终注意礼貌用语,给予家长足够的尊重

四:交流过程中要记得肯定孩子的优势,提出孩子的优点,家长听到老师表扬自己的孩子都会是高兴的,达成这样的情感基调家长才不会觉得老师是在找事,而是真正为了孩子好。

以上是我对于家长的非暴力沟通的总结。

案例二:不吼不叫管理班级

毕业后第一次当班主任,班级的管理中我出现了很多

问题,首先,我自身的压力大,记忆中,我经常生气,因为学生的各种问题生气,大吼大叫是常有的。今年我第一个改变的就是“大吼大叫”。以前,学生出现问题,我在平静教育过后,为了达到急切的教育目的,我会使用大吼大叫表示抗议,想要让学生马上改观。但是效果呢?没有!有时甚至更糟:师生关系紧张、学生逆反情绪暴涨,班级管理频频出错。学习了“不吼不叫”理论后,我意识到与学生相处不能使用吼叫这种方式管理,这种方式真的是最无效的一种。

首先,按照以前的经验结果来说,大吼大叫并没有让孩子改正错误;

第二,据研究表明,家长或老师在用吼叫这种方式管理孩子时,孩子会产生注意力不集中,成绩差,叛逆等行为,完全无助于孩子的成长;

第三:家长或老师在大吼大叫时,孩子在这样紧张的气氛中其实根本就听不懂家长或老师在说什么。可见这种教育方式完全是达不到教育孩子的目的的。

有一个理论说:其实教育孩子轻声细语的方式其实威力是远远大于大吼大叫的,今年管理班级时,我时刻注意教育方式,从不在教室大吼大叫,出现任何问题我都会先控制自己的情绪,平和地和学生谈问题,目前为止,我最大的收获是:师生关系较好,孩子们舒心高兴,我自己也是津津有味,兴趣盎然。

这是我以上的经验教训,改进说话方式,有效管理班级。

案例三:如何说孩子才会听,怎么听孩子才肯说

与孩子沟通过程中,教师的理想不就是想让孩子听话吗?但听与说是天然一体的,对教师来说,不会倾听就做不到点子上,说不到位孩子们也不会配合。为什么孩子不配合教师的教育行为呢?有如下几点:

一、理解孩子的感受

理解孩子的感受是沟通的关键环节,要说出孩子的感受、感觉、Feeling,而不是给建议,更不是评价、甚至指责。例如教师要熟悉以下一些场景的对话:

场景:孩子间发生冲突;

说出感受:某某某,你好像很生气;

错误做法:某某某,你怎么又打架?(指责)

场景:大课间做操比赛评比落后;

说出感受:大家有点失望,是不是?

错误做法:

你们就没好好做,做操姿势就不对(评价,让学生更沮丧)

场景:作业太多抱怨

说出感受:听起来你们很讨厌这些作业;

错误做法:

做不完作业抱怨,某某人家怎么都做完了?(评价、指责)

二、错误的说话方式

反应类型	场景
责备、问罪	“你又把球带到教室了,怎么老这样?……” 你到底怎么回事?你就不能上课认真点吗?
谩骂	把宿舍搞的这么脏,简直跟猪一样懒 这道题给你们讲了多少遍了。还不会,真是笨!
威胁	“我数三下,你不停下手上的小动作,我就要给你们组扣分了,一、二...”
命令	“干啥都磨磨蹭蹭,给你5分钟,马上把教室打扫干净!”
说教	你觉得在宿舍抢东西对吗?好的行为习惯都是非常重要的。 你是不是也不愿意别人抢你的东西?告诉你:己所不欲勿施于人!
警告	别走路磨磨蹭蹭的,要不就迟到了!
控诉	“我每天强调作业的事情,还不是为了你们的成绩”
比较	“你看人家晨晨,学习多认真” “你看人家丽丽,上课从来不说闲话”
嘲讽、挖苦	“明天就考试,你今天还把书忘家里,你可真行!” “你的字写得可真认真,我都认不出来”
预言	“你再撒谎的话,老师和同学们都不会相信你了”

孩子的反应

反应类型	孩子的感受
责备、问罪	我干脆骗老师球不是我带来的/我就是不认真/你说我从来不听,那我干脆不听了
谩骂	我把宿舍弄脏了,你能把我怎样/说得对,我就是笨
威胁	你看不见的时候,我再玩
命令	我就不想干
说教	得了得了,又来了,谁想听你说啊/太无聊了,耳朵都起茧子了
警告	烦死啦,这么多要求
控诉	都是我的错,还不如不上学
比较	真讨厌晨晨和丽丽
嘲讽、挖苦	挖苦我,我就不带/我做啥都不行,干脆不干了
预言	我没什么出息了/我真想放弃

三、让孩子与我们合作的5个技巧

步骤	关键	正确做法
描述事实	描述你看到的,或者描述问题,不要评价	我看到地上有垃圾
提示	这件事会产生客观后果,勿夸大	晚自习有人说话,学部扣了我们班2分
说出自己的感受	说出这件事给自己带来的真实感受,就事论事,勿夸大	我不喜欢咱们班宿舍得差舍
提要求或帮助	就这件事情提出请求,提出你想要的帮助	请把红领巾都带上
写留言	如果当面交流效果不好,可以写一个简单留言	放学无事,速回家,值日生留下值日

结束语

与学生的沟通中,我们认为,我们没有打骂孩子,那么,我们就是好老师,情况到底是不是这样呢?

暴力,我们现在离暴力很远吧,暴力是战争、打架、破口大骂.....那么是不是就是这些呢?

老师对学生:“你坚持笨死了,我怎样才能教会你呢?”

老师对学生:“你一天到晚迟到,要不要我送你个闹钟?”

怎么样,哪个场景学生听着不难受呢?情感和精神上的