如何幫助面臨三重挑戰的中學生

駐波士頓辦事處教育組

達斯汀·賓德里夫 (Dustin Bindreiff) 為學區提供關於特殊教育不成比例問題和爭端解決的技術援助。在此之前，他是 (教育研究機構) WestEd 的高級顧問，亦曾擔任 Mindset Works 的顧問，提供 SEL (社會情感學習 Social-Emotional Learning) 專業發展，並在加州管理一個行為和心理健康計畫。此外，他還擔任過 PBIS (正向行為介入與支持 Positive Behavior Interventions and Supports) 協調員、特殊教育協調員、行為分析員、教師和教師助理。

組建多樣化的學生團體可以成為一種資產

初中是一個獨特且通常很困難的時期。學生從整天與一位老師和一組學生在一起的舒適和熟悉，變為有六個老師和各式各樣的同學。對許多學生來說，這可能像從小池塘裡的大魚變成大池塘裡的小魚。此外，青春期帶來許多生理和心理上的變化。這三重挑戰有助於解釋為什麼在初中階段，我們會有許多孩子因毒品、暴力和絕望而喪生。

青春期的一个重要部分是形成身份，而身份形成的一個關鍵方面是在社會等級制度中確立自己的地位。在我的書《歸屬感：社會聯繫如何治癒、賦權和教育孩子》一書中，我重點關注初中生特別容易過度認同和明確表示他們的團體身份。

當學生們坐在教室裡時，他們也在密切注意同齡人的衣服、身體語言、說話語氣和討論的話題。孩子們在傾聽和觀察，以瞭解他們適合的位置，這樣他們就能與自己的團體保持一致，並與其他團體分別。這種與已確定的團體規範保持一致並與競爭對手分道揚鑣的過程，塑造了大多數中學生的行為、興趣和目標。與自己的社會團體不同的行為、興趣和目標可能會造成緊張並導致被拒絕。所以學生們傾向於調整他們的興趣、目標和行為，以便與他們的團體保持一致。

感覺自己是團隊一員的學生往往會更加努力、更加關心並投資於團隊的凝聚力和成功，這可以激發個人和團隊的最佳潛能。然而，對歸屬感的渴望也會帶出學生中最壞的一面。當他們專注於維護他們在團體中的地位時，他們更有可能對那些他們認為是威脅的人表現出憤

怒的情緒。當學生把被欺負的人看作是對他們在團體中地位的競爭性威脅，或看作是對手團體的成員時，他們將更有可能參與欺凌行為。

在地球上的每個社會和甚至是年僅 5 歲的兒童中都觀察到偏愛自己團體的傾向。在加入一個團體的幾秒鐘內，大腦下意識地開始對相似和不同的事物進行分類，分析是什麼使特定的個人集合成為一個團體。當我們是一個團體的一員時，我們更傾向於對那些不在我們團體中的人抱有冷漠或憤怒的情緒。這種競爭的動力使得大腦很難與對手建立聯繫，理解他們的感受，產生共鳴，甚至將他們視為獨立個體。

作為一名教師，領導一個更注重社會地位而非學術的初中生班級是很困難的。管理團體競爭的能力，甚至團體之間的暴力，已經成為許多中學的必要技能。

利用歸屬感的潛在力量和防止團體衝突需要瞭解我們對歸屬感的基本需求如何影響大腦。

看到人，而不是團體

探索歸屬感如何影響大腦活動、情緒和行為的研究警告我們，要抵制衝動地對團體以外成員進行判斷。蘇珊·菲斯克 (Susan Fiske) 的研究證實，關注獨特的個人可以改變導致欺凌和團體衝突的無意識偏見。

教導學生把敵對團體的成員看作是具有自己獨特技能、興趣和價值觀的個人，使他們有機會抵制與團體競爭相關的冷漠情緒。通過將他們的注意力從團體身份上轉移，學生將能夠更好地看待和對待其他人，從而減輕對威脅的擔憂並恢復他們的同理心、理解和聯繫能力。

創造更大的我們

賓夕法尼亞大學沃頓商學院教授喬納·伯傑 (Jonah Berger) 在《無形的影響力》一書中，鼓勵不同團隊的領導者創造一個超然的身份。這種統一的身份可以讓具有不同身份的個人和團體，甚至是競爭者，找到共同點。熟練的教師通過建立一個包容的身份，將學生團結在一起，而不是讓他們留在自己的團體小圈子裡，從而在他們的課堂上創造一個超然的身份。

一個團隊只是一個有共同目標的集合個體。因此，明智的教師為整個班級創造一個共同的目的，需要每個人的貢獻。然後，這些教師

向每個學生傳達他們對班級團隊的獨特價值，確保他們的同學瞭解其他人對實現共同目標的獨特貢獻。當這種情況發生時，教師會最大限度地發揮了歸屬感的力量，減少導致欺凌行為的競爭和地位追求。

關係是建立在相似性之上的

最後重要的是，當我們關注團體之間的差異時，要注意到推動競爭的可能性。關係是建立在共同經歷、共同興趣、共同價值觀和共同目標之上的。歸根究底，我們不可能阻止我們的大腦進行分類，這是一種基本的生存機制。然而，大腦會根據我們告訴它的任何重要內容進行分類。

正如米娜·西卡拉（Mina Cikara）和傑伊·範·巴維爾（Jay Van Bavel）在他們的論文《群際關係的神經科學：綜合評論》中解釋的那樣，沒有證據表明我們天生會對特定的外部團體或其成員採取攻擊性行為。研究人員將分類描述為極其靈活，主要依據特定環境因素。雖然大腦自然反應是對相似和不同的事物進行分類，但我們可以控制大腦的分類所依據的因素。

我們的大腦被設計成能夠迅速採用伴隨著新團體成員資格而來的新模式。例如，當學生被分配到一個基於任意差異的小組時，例如最喜歡的顏色或出生日期，往往學生幾乎會立即開始尋找他們喜歡新隊友的理由。當我們把學生放在不同的小組中時，我們訓練杏仁核--大腦的注意力聚光燈--將注意力從差異上轉移到相似性上。

當我們利用混合小組和新創小組時，我們給學生提供機會，讓他們找到與組外人的相似之處。通過為一個共同的目標而努力，並且必須相互信任，可以最大程度地減少群體衝突的可能性。

撰稿人/譯稿人：Dustin Bindreiff/翁而真

資料來源：Education Week（2023.4.4）。

<https://www.edweek.org/leadership/opinion-middle-school-students-face-a-trifecta-of-challenges-heres-how-to-help/2023/04>