



家庭教育議題 教師學習社群成果分享

• 新北市立漳和國民中學

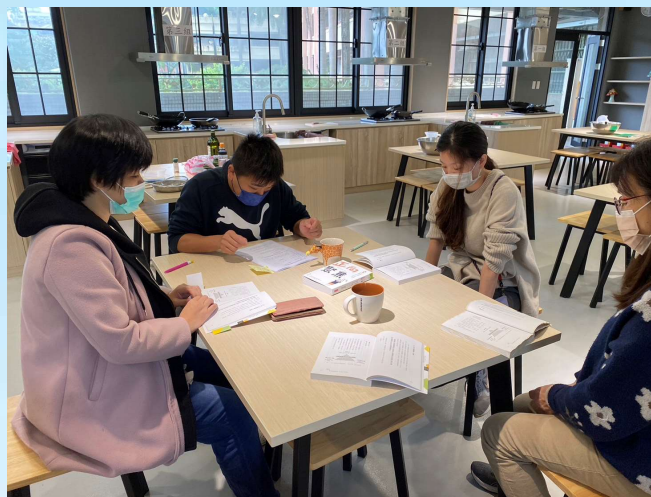
家庭教育議題教師學習社群

🏠 讀書會

🏠 桌遊分享與運用討論

🏠 情緒教育課程分享

讀書會



Chap4 暴衝現場怎麼辦

- 4-1 處在加速與高峰時期，可以
1. 找到現象背後的原因（生理/環境/個人議題...）並理解
 2. 避免爭論擴大，減少情緒波及範圍

增加過期→ 重新指令，善用視/聽覺

衝高時期→ 安全第一

1. 攻擊→隔離，事後再澄清
2. 自傷→提升情緒調節能力
3. 逃跑→
 - (1) 正對一好：同理探問
 - (2) 中斷法：搭起使用（關切/選擇/指示）
 - (3) 借力使力：需要他人支援
 - (4) 行為延遲：沉默成本，付出代價

4-2 孩子出現自傷行為怎麼辦

※自傷：物理性傷害或心理痛苦

※自殺：有意識企圖傷害身體，以結束生命為目的

→ 情緒困難

- (1) 控制感
- (2) 獲得關注
- (3) 取得授權

4-3 走過情緒風暴後

溝通同理 + 正向肯定 + 行為延遲學

→ 比起復利或好愛，人們在面對自己的損失時會更有感覺

4-4 幫助孩子建立「緩衝器」的能力

1. 你的損失，我很擔心 → 沉默成本的舉例
2. 為自己選擇負責，承擔後果

4-5 大人建立信任的回應方式

1. 停頓
2. 安靜+表情緩和+注視對方
3. 忍耐
 - 沉默、脫離框架/預設行為
 - 再回應
 - 不以音量/姿態/高低自覺方式應對
 - 溫和而堅定的態度

王靜婷 敬啟

112.04.20 《暫停情緒風暴》第三單元情緒藝術前切斷連結 王靜婷整理

在情緒藝術前切斷連結

這章介紹很多不同的策略可以試試看

包含了關切、選擇、提示、澄清、指示、提醒、轉移、漸進、自增強

重點中的重點就是

要在情緒爆發「前」，就切斷

1. P.97 情緒行為引發流程：情緒刺激想法念頭→產生情緒→引發行為
(如果我們有可能在刺激想法發生之際，先切斷這個連結或歷程，是不是就有可能暫時延緩，或降低情緒或行為的發生機率呢?)
2. P.98 實驗：反應是有可能被中斷的，尤其是當刺激跟情緒不一致的時候
3. P.101 的圖：斷開情緒連結的圖
4. 九種反應中斷法 p.101-102
5. 反應中斷的目的：講究的是當下的介入，而非長期的處置
6. 反應中斷法(一)：關切、選擇、提示(參考p.104)
 - 甲、關切：將「需要幫忙嗎？」改成「我可以怎麼幫你？」→跳過對方的意願，直接討論幫忙的方法
 - 乙、選擇：假民主之名，行獨裁之實的反應中斷法。關鍵在於，這個選擇本身就是希望重新界定自己的狀態，跳出來跟(建立情緒界線)、製造台階
 - 丙、提示：緩和跟孩子互動的情緒，也緩和大人自己的。不要小看提示法的重要性！(例如：最高品質_____)，任何當下的大事到了明天都變成了小事，「慢慢來，我等你」
7. 反應中斷法(二)：澄清、指示、提醒(參考p.112)
 - 甲、澄清：你現在是在對我生氣嗎？(回答「是」，接著問「你為什麼對我生氣呢？」) 腳底平穩，讓孩子思考他是否在不理智取鬧
 - 乙、指示(換位)：「我知道不是故意的…」也是提醒自己用另一個角度理解孩子行為背後的原因、方式：當導演、給劇本，可突顯孩子內部的心理矛盾，甚至發揮同理與暗示的作用
 - 丙、提醒：又稱「正向指令」，例如：用「你應該有更好的做法」，取代「你不要」
8. 反應中斷法(三)：轉移、漸進、自增強(參考p.123)
 - 甲、轉移：試著轉移孩子的注意力，例如讓孩子幫忙擦黑板、收作業等
 - 乙、漸進(腳在門框效應)：1.漸進式行為引導，2.置換行為的意義、先給予簡單任務，再循序漸進
 - 丙、自增強：在使用前面各種中斷法時，所秉持的態度，建議保持雙眼觀察、表情平淡、語調平和的原則，可減少不必要的刺激

暫停情緒風暴

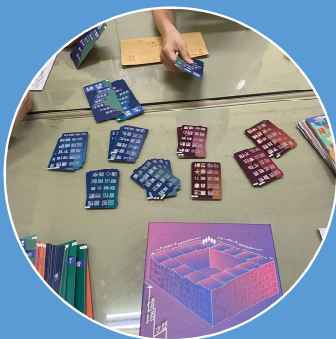
• 701班的班級個案會議



平靜期	導火線期	激躁期	加速期	高峰期	消弭期	回復期
因應策略與機轉 環境調整: 如在校座位調整、安排小天使。 在家安排每天固定運動半小時、減少 3C 產品干擾等。	1.延宕,看著孩子的眼,同時保證找時間處理 2.同理、傾聽(極度專心本身有緩解焦慮功能。 3.三大原則:雙眼凝視、表情平淡、語調平和(負增強原理)。 4.定錨效應(應用在對立行為、抗拒狀態):找出行為背後主要意義,置換行為意義。 5.定錨效應+雙重束縛(應用在孩子唱反調時):重新置換行為背後意義+提出一個矛盾的雙重指令,讓對方陷入自相矛盾的語境、邏輯中。	反應中斷法: (1)斷切法: 「需要幫忙嗎?」「我可以怎麼幫你?」 (2)選擇法: 「你要先A還是B?」 (3)提示法: 「慢慢來,我等你」 (4)澄清法: 「你是在對我生氣嗎?」當孩子回答是,可說「你為什麼可以對我生氣呢?」 (5)暗示法: 「我知道你不是故意的」; 當導源、給劇本法。 (6)提醒法: 給正向指令(目標行為)「你有更恰當的做法」 (7)轉移法: 注意力轉移: 轉換空間,提供任務(如請孩子幫忙擦黑板、收回排試卷) (8)漸進法: 腳站門框效應(漸進行為引導、置換行為意義)。 (9)負增強法: 冷眼平淡。	重新指令: 給予視覺或聽覺刺激,如擺出暫停、停止手勢,下達簡短明確指令(「停下來!」「停止」) 當孩子跑出教室,基於安全問題,跟蹤追蹤或請求支援。 當孩子施暴(攻擊自己或他人時,阻擋、架開當事人,避免進一步行動,發生攻擊當下,沒有人受傷,就是最好的結果。 當孩子逃離: 「三對一好」,彈性運用反應中斷法、善用借力使力法、善用行為經濟學。 非自殺的自傷行為(NSSI): 自傷啟動大腦的疼痛抵銷釋放機制,因大腦中,處理生理及心理感覺區域重疊,當孩子自傷後,生理疼痛消除緩解過程,大腦啟動疼痛抵銷釋放機制,負面情緒也抵消。 青少年自傷行為本質:情緒困難。	賦能提問 (聚焦在學生努力、意願上): 1.你這次爆炸時間縮短了,你怎麼辦到的? 2.你一定做了什麼努力,讓爆炸範圍縮小了,這不簡單,你怎麼做的?	沉默或本人很痛恨損失,失去的痛苦感覺,是獲利快樂感覺的兩倍多 面對孩子不當反應或挑戰的方式(跳出框架的流程): 1.停頓(和緩或沒表情) 2.辨識、思考:辨識對方的框架,對方背後的預期,試著轉折對方的預期,找到可以回應的新框架 3.回應:溫和而堅定。	



桌遊分享與運用討論



情緒空間



心靈共感



問問祕境



綜合口味的
戀愛習題

情緒教育課程分享

- 漳和國中的情緒教育

實施年級	課程重點	評估量表
七	情緒辨識與抒發	簡氏健康量表
八	憂鬱情緒的認識	青少年憂鬱量表
九	與焦慮情緒共處	焦慮量表

如何處理生氣的情緒

- 公開授課



觀課教師的學習與收獲

- 在課程中能充分讓學生分享意見想法，能引起共鳴並了解學生感受，透過情緒語言讓學生了解生氣時的心情感受，藉此澄清是很棒的教學體驗。
- 課程活動設計流暢，從學生的生活經驗開始，將更能吸引注意力，並運用於生活中。
- 當學生被點名的時候，可能會一下子講不出負面的事，或許先讓學生寫下再開始分享會比較講得出來。針對學生的分享內容，教師再提出問題，讓學生的答案更完整。
- 引導學生說話的口氣、方式很真誠，能了解如何面對情緒。
- 從生理的角度切入談論情緒補充思考很特別。
- 將情緒具像化，學生更能看到、感受到負面情緒影響。學生能形容的很有限，但有給很多詞彙聯想，讓學生有方向。

新北市立漳和國民中學觀課/議課教師紀錄表(表三)

觀課科目	輔導	班級	8年 8 班	觀課時間	111年 12 月 15日
授課單元	主題六：我是「心」邊界 第一單元：從「心」出發 活動2：如何處理生氣的情緒	教學演示 教師	永家儀		
觀課面向	觀課參考項目	觀課意見			
領域發展	1. 是否有熱衷的學習環境? ☒ 是 ☐ 否 ☐ 未呈現	2. 是否有積極學習的環境? ☒ 是 ☐ 否 ☐ 未呈現			
教師教學情形	1. 教學活動設計清晰詳盡 ☒ 5分(優) ☐ 4分 ☐ 3分 ☐ 2分 ☐ 1分	2. 教學過程自然有序 ☒ 5分(優) ☐ 4分 ☐ 3分 ☐ 2分 ☐ 1分			
	3. 教學運用技巧具創造性 ☒ 5分(優) ☐ 4分 ☐ 3分 ☐ 2分 ☐ 1分	4. 時間控制支配事宜 ☒ 5分(優) ☐ 4分 ☐ 3分 ☐ 2分 ☐ 1分			
學生學習歷程	1. 學生是否相互關注和聆聽? ☒ 是 ☐ 否	2. 學生互相協助討論和對話狀況? ☒ 5分(優) ☐ 4分 ☐ 3分 ☐ 2分 ☐ 1分	個人學習	1. 學生學習積極投入參與情形? ☒ 5分(優) ☐ 4分 ☐ 3分 ☐ 2分 ☐ 1分	
	3. 老師對學生的觀察(是否有發現特殊表現的學生)? ☒ 5分(優) ☐ 4分 ☐ 3分 ☐ 2分 ☐ 1分		2. 學生能主動尋求協助。 ☒ 5分(優) ☐ 4分 ☐ 3分 ☐ 2分 ☐ 1分		
教學優點與特色	1. 討論此議題，鄰近學生引發思考問題。 2. 課程(可變、形)豐富多樣，引起學生思考。 3. 學生在環境，有建立科學性概念。				
觀課教師簽名	陳明弘				