

薩提爾冰山對話

--貼近孩子的心

報告人：黃郁芸

日期：113年8月7日(三)

姓名：黃郁芸

學歷：國立臺灣師範大學人類發展與家庭教育學系碩士
(現改為「幼兒與家庭科學學系」)

經歷：

臺北市明湖國小附設幼兒園教師

臺北市明湖國小附設幼兒園園主任8年

臺北市幼教輔導團團員6年

臺北市特殊優良教師暨類別卓越獎

臺北市教育局「教育創新與行動研究」優等獎

臺北市「108年度百大價值學校行政故事」個人組特優獎

全國學校經營與教學創新 KDP國際認證「學校經營創新類」標竿獎
「教學創新類」優等獎

教育部「專業發展社群」帶領人

教育部「專業發展輔導」輔導人員

深呼吸...

您此刻的感受是什麼？

課程大綱

- 一、魔法般的薩提爾對話
- 二、不當法官，學做情緒科學家
- 三、與孩子深刻的連結
- 四、教師的自我安頓
- 五、潛移默化的品格教育

一、魔法般的薩提爾對話

「薩提爾冰山對話」是什麼？

- 您是否聽過薩提爾冰山對話(薩提爾模式)？
- 您是否閱讀過相關資料？
- 您是否參加過相關研習或工作坊？

冰山與應對姿態



<https://www.youtube.com/watch?v=4gUPQSsD8JU>

故事

事件

行為

應對姿態

指責、討好、超理智、打岔、一致性

感受

生理：酸、痛、緊...
心理：生氣、害怕、難過...

感受的感受

例：對自己的難過感到生氣

觀點

經驗、成見、觀念、規條

期待

對自己、對他人、來自他人的

渴望 (人共有的)

愛、接納、自由、價值、意義

大我

本質、靈性、核心
生命力、精神

一、關注人、不急於解決問題

- 運用好奇、傾聽與孩子對話，讓孩子與「渴望」連結。

關鍵轉變-練習「好奇」

情境

- 9月新生入園時哭鬧、孩子不肯進教室、拉著媽媽手不肯放，我們如何讓孩子進到教室呢？
- 五種應對模式：指責、討好、超理智、打岔、一致姓
- 你會如何選擇？

如何「好奇」

- 觀察：拉著媽媽的手不放、眼眶裡有眼淚、不肯往教室方向走...
- 評估：身體不舒服？捨不得媽媽離開？害怕？擔心？...
- 核對評估
- 傾聽：專注、穩定的語氣，叫對方的名字。

中班吉吉入園哭泣的故事

- 時間：9月1日早上8：10
- 情境：媽媽牽著中班吉吉的手來上學，
吉吉含著淚水。兩人站在戶外樓梯下方，媽媽一臉無奈。
- 老師：吉吉早安，吉吉，你捨不得和媽媽分開是嗎？(老師牽起吉吉另一手)
- 吉吉(點頭)

- 老師：吉吉，你難過，是嗎？
- 吉吉(點頭，眼裡有淚。)
- 老師：吉吉，你難過沒有關係。(停頓)老師會陪你。等你想和我進教室再跟老師說。
- 吉吉繼續流淚，但手仍然和老師牽著。
- 媽媽：他昨天不會這樣，今天怎又這樣(無奈)
- 老師：他才剛來上學需要一點時間。
- 老師(蹲下身 專注看著吉吉)：吉吉，你很愛媽媽，是嗎？
- 吉吉點頭。

- 老師：吉吉，你這麼愛媽媽，媽媽知道嗎？(停頓)你要不要讓媽媽知道？
- 吉吉(點頭)
- 老師：那你要怎麼讓媽媽知道呢？(停頓)
- 老師：你要不要告訴媽媽，我愛你？
- 吉吉：轉向媽媽說「媽媽我愛你」

●

- 媽媽聽到後，有些不好意思，但還是彎下腰對吉吉說，「媽媽也愛你」。
- 吉吉突然拉老師的手往教室走。
- 我們一邊走，老師一邊跟吉吉說：你怎麼這麼勇敢，這麼捨不得和媽媽分開，還願意和老師一起進教室。
- 吉吉和老師回到教室。
- 老師：我喜歡這樣勇敢的吉吉，你喜歡嗎？
- 吉吉：喜歡。

想一下...

-
- 這段對話，如果你是孩子，你的感受如何？你喜歡這樣的感覺嗎？
 - 這段對話，如果你是老師，你的感受如何？你喜歡這樣的感覺嗎？
 - 這段對話，老師如何好奇？專注？

 - 問題解決了嗎？

- 從「感受」切入
連結吉吉的「渴望
(愛、接納、自由、價值)」



中班吉吉入園哭泣的故事

- 時間：9月1日早上8：10
- 情境：媽媽牽著中班吉吉的手來上學，
吉吉含著淚水。兩人站在戶外樓梯下方，媽媽一臉無奈。
- 老師：吉吉早安，吉吉，你捨不得和媽媽分開是嗎？(老師牽起吉吉另一手)
(感受、核對)
- 吉吉(點頭)

- 老師：吉吉，你難過，是嗎？
- 吉吉(點頭，眼裡有淚。)
- 老師：吉吉，你難過沒有關係。(停頓)老師會陪你。等你想和我進教室再跟老師說。)(渴望-接納、自由)
- 吉吉繼續流淚，但手仍然和老師牽著。
- 媽媽：他昨天不會這樣，今天怎又這樣(無奈)
- 老師：他才剛來上學需要一點時間。
- 老師(蹲下身 專注看著吉吉)：吉吉，你很愛媽媽，是嗎？(渴望-愛)
- 吉吉點頭。

- 老師：吉吉，你這麼愛媽媽，媽媽知道嗎？(停頓)你要不要讓媽媽知道？(渴望-愛、自由)
- 吉吉(點頭)
- 老師：那你要怎麼讓媽媽知道呢？(停頓)
- 老師：你要不要告訴媽媽，我愛你？(渴望-愛)
- 晨晨：轉向媽媽說「媽媽我愛你」

●

- 媽媽聽到後，有些不好意思，但還是彎下腰對吉吉說，「媽媽也愛你」。
- 吉吉，拉老師的手往教室走。
- 我們一邊走，老師一邊跟吉吉說：你怎麼這麼勇敢，這麼捨不得和媽媽分開，還願意和老師一起進教室。(渴望-價值)
- 晨晨吉吉和老師回到教室。
- 老師：我喜歡這樣勇敢的吉吉，你喜歡嗎？
- 吉吉：喜歡。(渴望-價值)

我們也來試試

- 叫名字、專注、停頓、核對情緒
- 題例：
- 郁芸，你難過(生氣)，是嗎？(點頭，或回答「是」)
- 郁芸，你難過(生氣)沒關係。我可以陪你。
- 兩人一組試試看。

薩提爾的基本信念

1. 每個人都是獨一無二，都是生命力的展現，所以每個人都是神聖的、良善的，都是**充滿價值**。
2. 每個人都擁有所需要的**內在資源**，也具備邁向成長的能力。
3. 每個人都具備與生俱來的**靈性**，並能展現出宇宙中的生命力。
4. **改變**永遠都是可能的，也不斷在發生。

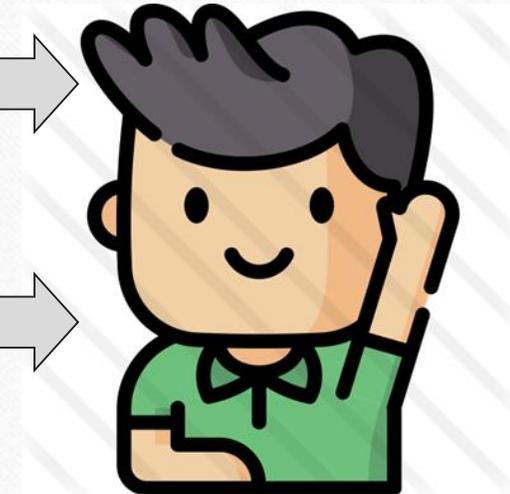
摘自張輝誠老師講義

二、薩提爾師生情意對話 四大目標與具體的作法

薩提爾師生情意對話四大目標

老師

學生



提高(彼此)自我**價值**

增加(自己)新的**選擇**

為自己(選擇) **負責**

增加(彼此) **一致性**

對話之後，
學生會

摘自張輝誠老師講義



意對話四大目標 (你可以做些甚麼)

<p>← 提高自我價值 →</p>	<p>← 增加新的選擇 →</p>
<p>連結渴望、自我</p>	<p>觀點豐富</p>
<p>← 為自己負責任 →</p>	<p>← 增加一致性 →</p>
<p>重建冰山 (不當受害者、委屈者 → 我願意、我決定、我想要)</p>	<p>與感受、觀點、期待、渴望一致，同時關注人、我、事</p>

中班吉吉在學習區組構捷運挫折

- 時間：112年10月26日(四)上午11點左右
- 情境：學習區時間吉吉正用彈形積木組構捷運文湖線
老師發現他不開心的表情。吉吉手裡正在拆解素材

練習-先好奇、傾聽，再表達

- 觀察：把正在組構的玩具拆掉、嘴巴嘟起來...
- 評估：生氣？挫折？難過？傷心？失望？...
- 評估需要核對
- 傾聽：專注、穩定的語氣，叫對方的名字。

- 老師：吉吉，你生氣是嗎？（沒有回應、核對感受）
- 老師：吉吉，你難過是嗎？(渴望-接納)
- 吉吉：（點頭。表情看起更難過了。）
- 老師：吉吉，難過沒有關係。（我拉著他的手）（哭得更傷心）(渴望-接納)
- 老師：吉吉傷心到想哭是嗎？（哭更大聲）
- 老師：吉吉，傷心沒有關係。（淚水變少）(渴望-引導接納自己的感受)
- 老師：吉吉，有生氣嗎？
- 吉吉：（搖頭）
- 老師：所以吉吉是傷心和難過是嗎？
- 吉吉（點頭）(渴望-引導接納自己的感受)

- 老師：吉吉，傷心、難過沒有關係。老師可以陪你好嗎？
- 晨晨：點頭。（動手開始重新組構捷運）(渴望-新的選擇、為自己負責)
- （停幾秒）
- 老師：吉吉，你怎麼那麼棒，你那麼傷心，你怎麼還願意努力做？(提高自我價值)
- 吉吉：（點頭）
- （停頓）（吉吉平靜組構捷運）
- 老師：你怎麼這麼棒，傷心難過還這麼認真，你喜歡這麼認真的吉吉嗎？(提高自我價值)
- 吉吉（點頭）於是老師就去陪其他小孩，三分鐘後再回來看吉吉，他完全投入捷運創作。
- 老師回應：吉吉，你剛剛那麼難過，現在冷靜下來。你喜歡這樣冷靜認真的吉吉嗎？(自我價值)
- 吉吉回答：喜歡。(一致性)
- 老師：我也喜歡。

大班大黑 不願意將借書袋放入書包

- 時間：9月13日(三)
- 情境：全班借閱圖書帶回家親子共讀。老師說明與示範將借書袋放入書包裡，大黑不肯將借書袋放入書包裡，特助和實習生協助大黑，但他堅持不肯放進去。大黑生氣大叫「我不要」聲音大到別班都聽到。大黑生氣打了實習老師。

- 老師走過去蹲下來專注看著小禾
- 老師：大黑，你很生氣是嗎？(感受)
- 大黑沒有回答繼續哭。
- 老師重複說一次：大黑，你很生氣是嗎？(感受) (渴望-接納)
- 大黑：是。(渴望-接納)
- 老師：大黑，老師知道你生氣。你生氣沒關係。(渴望-接納、自由)
但是不能打人。(規範)
- 大黑突然眼神專注看著我，哭聲變小。也沒有敲打地板。開始說他的委屈...。(老師打斷大黑)



先處理情緒，在處理事情

- 老師：大黑，你怎麼這麼厲害，剛剛那麼生氣，現在卻讓自己冷靜下來。你是怎麼做到的？(提高自我價值、看見新選擇)
- 大黑看著老師但沒有回答。
- 老師：大黑，老師可以抱抱這勇敢厲害的小禾嗎？(渴望-接納，提高自我價值)
- 大黑撲進老師的懷裡。老師也緊緊擁抱著大黑。(接納、愛)
- 老師：實習老師也想要抱可以讓自己冷靜下來的小禾，可以嗎？(渴望-自由)
- 大黑點頭，實習老師也擁抱大黑。(接納、愛)

- 老師：大黑，剛剛發生什麼事情，需要老師幫忙嗎？(運用回溯，具體事件)
- 大黑開始說他不要把借書袋放進去書包，他就是不要。老師卻說要。
- 老師：大黑，你很愛你的借書袋是嗎？(感受)
- 大黑激動說對，並接著說他不要放進去，會折到也不要放到饋子裡，就是不要。
- 老師：大黑，你的借書袋上面寫了好多數字。
- 大黑開始唸他寫的數字。
- 老師開始化身袋子。用擬人化的方式訴說數字不想要淋雨 (提供新選擇)
- 大黑動作快速將借書袋放入書包，並且折了書袋的兩個角，以防折到。(新選擇)
- 引導大黑跟實習老師道歉。(重建冰山→為自己負責)

- 這段對話，如果你是孩子，你的感受如何？你喜歡這樣的感覺嗎？
- 這段對話，如果你是老師，你的感受如何？你喜歡這樣的感覺嗎？
- 這段對話，老師如何好奇？如何傾聽？
- 這段對話，老師做了什麼達到情意對話目標(提高自我價值、增加新選擇、為自己負責任、增加一致性)？

- 問題解決了嗎？如果問題沒有解決你能接納嗎？(接納失落)

「魔法般的薩提爾對話」重點摘要

一、關注人、不急於解決問題

1. 運用好奇、傾聽與孩子對話，讓孩子與「渴望」連結
2. 老師的語氣穩定，態度溫和，專注。叫名字，幫助對方回到「當下」。

二、情意對話四大目標及具體作法

1. 提高自我價值(連結渴望)
2. 增加新的選擇(豐富觀點)
3. 為自己負責(重建冰山)
4. 一致性(與感受、觀點、期待、渴望一致)

二、不當法官，學做情緒科學家

你能接納自己**自己**有情緒嗎？
你能接納孩子**孩子**有情緒嗎？

憤怒的	驚惶失措的	壓力很大的	緊張不安的	震驚的	驚喜的	振奮的	歡慶的	心花怒放的	欣喜若狂的	↑高度活力↓
暴怒的	氣沖沖的	沮喪的	神經緊繃的	錯愕的	亢奮的	愉悅的	有動力的	受到啟發的	興高采烈的	
火冒三丈的	受到驚嚇的	生氣的	緊張的	坐立難安的	精力充沛的	生氣勃勃的	興奮的	樂觀的	熱情洋溢的	
焦慮的	憂慮不安的	擔心的	被激怒的	被惹惱的	開心的	集中的	快樂的	驕傲的	興奮激動的	
反感的	困擾的	在意的	忐忑不安的	不太高興的	令人愉快的	欣喜的	有希望的	好玩的	幸福的	
厭惡的	死氣沈沈的	失望的	低落的	提不起勁的	自在的	隨和的	知足的	充滿愛的	心滿意足的	↑低度活力↓
悲觀的	鬱鬱管歡的	洩氣的	難過的	無聊的	平靜的	安全的	滿意的	滿懷感謝的	感動的	
疏離的	悲慘的	孤單的	心灰意冷的	疲累的	放鬆的	冷靜的	寧靜的	有福氣的	平衡的	
消沉的	抑鬱的	悶悶不樂的	精疲力盡的	疲勞的	柔和的	周到的	平和的	舒服的	無憂無慮的	
絕望的	無望的	孤寂的	疲憊不堪的	被榨乾的	昏昏欲睡的	自鳴得意的	平靜的	舒適的	安詳的	
←低度愉悅→					←高度愉悅→					

情緒儀表/情緒地圖

四個象限共100種情緒形容詞彙附於書內



摘自「微笑丹瑄」

深呼吸...感受此刻的自己

- 覺察身體：有沒有哪裡緊、悶、麻、漲、酸、痛...
- 覺察情緒：開心、煩躁、難過、受傷...

人為什麼要有情緒

- 情緒是一種生存需求，與生俱來，目的是保護自己，維持生命。
- 想想：你準備教甄考試的情緒有什麼？
- 有焦慮嗎？為什麼會焦慮？想要考上，提醒自己要努力。

想想：你參加教甄複試那一天，你搭的車子拋錨了，需要更換交通工具，你可能生氣、緊張？這些生氣、緊張會讓你**全神貫注**尋找新的交通工具準時抵達考試試場。

- 故事分享

當孩子有情緒時

- 情緒是一種生存需求，與生俱來，目的是取得關注，維持生命。
 - 老師看見孩子情緒背後的需求(自我保護、尋求幫助、渴望愛...)
 - 老師態度：接納。

辨識情緒，說出情緒

- 只要能辨識、**標記**描述、**理解**觸發情緒原因、**說出**情緒名稱與強度，就能緩解情緒。
 - 引導孩子覺察並用語言為情緒**命名**，甚至說出**強度**
 - 老師態度：接納。

負向情緒標記—降低杏仁核，舒緩情緒

正向情緒標記--儲存、深化，延展

真實情境中辨識情緒
-全園大隊接力比賽



今天媽媽來看我大隊
接力比賽，我很開心

真實情境中辨識情緒
-全園大隊接力比賽

一開始開心，
期待得到第一名



跑到中間時很緊張，
因為有很多人在說加油



最後覺得難過、失望，
因為得到第二名

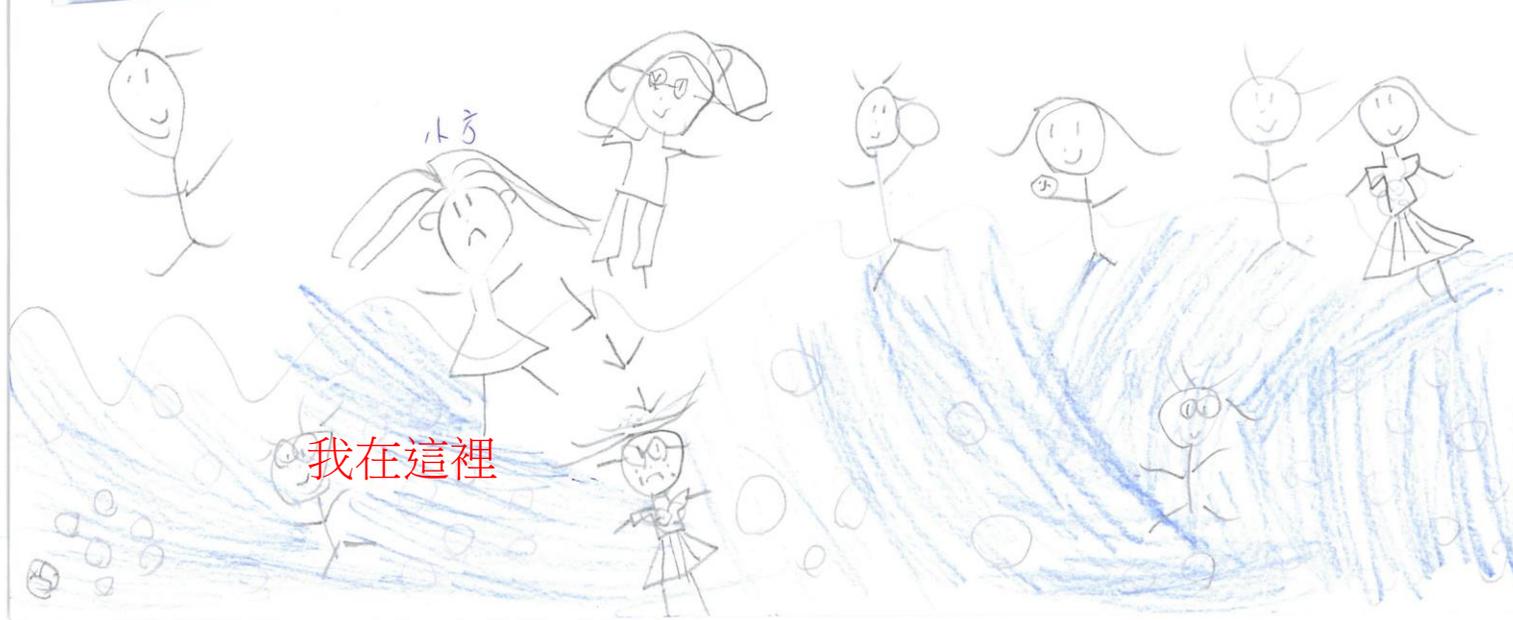


真實情境中辨識情緒 - 游泳活動



5

今天要游泳我有5分害怕



情緒本身沒有對錯
應對行為是否恰當

不當法官，學做情緒科學家

- 什麼是法官？
- 什麼是科學家？
- 科學家的特質：
 - 1.運用科學的知識
 - 2.好奇、探索 發現新的知識現象

不當法官，學做情緒科學家

- 情緒科學家：

1. 運用兒童發展和腦神經科學知識瞭解孩子
2. 運用好奇和探索孩子的情緒？(感受)
3. 研究探索孩子的需求是什麼？(觀點、期待、渴望)
4. 運用對話接納情緒，連結渴望，重建冰山(看見內在資源)



運用「好奇」「傾聽」孩子的感受、想法與**期待(回溯具體事件)**

當孩子有情緒時的處理

1.安頓身體
(腦幹)

2.接納情緒
(杏仁核)

3.引導規範
(前額葉)

年紀越小的孩子
安頓身體和接納情緒
需要更多

孩子一出生杏仁核就已經發展了，
但是前額葉的發展18歲-25歲成熟

- 例如：兩個孩子在戶外相撞跌倒。

1.關心生理：

00，你有受傷嗎？哪裡痛？老師看看。(感受)

2.關心情緒：你跌倒有害怕嗎？有生氣嗎？(感受、接納)

3.詢問發生了什麼事？

4.引導讓對方知道自已的感覺

5.討論如何處理：引導規範。

- 先處理情緒→情緒腦(杏仁核)
- 再處理事情→理性腦(前額葉)

安頓身體(腦幹)

接納情緒(杏仁核)

引導規範(前額葉)

- 情境：玩玩具時間結束，兩個小班在搶玩具。
- 兩個小班搶收玩具(跳棋)
- 老師帶著玩具到一旁請他們兩位和老師一起坐下來。
- 我分別問他們兩，有沒有哪裡痛或不舒服。(感受)
- 言：手痛。
- 老師摸摸他的手。問他還好嗎？
- 勳：(指著胸前說不舒服)
- 我說：楷勳，你覺得心裏不舒服是嗎？
- 勳：是。
- 我說：哦老師知道你心裡不舒服，不開心(感受、接納)
- (停頓)
- 我：謝謝你們告訴我不舒服的地方。(停頓)

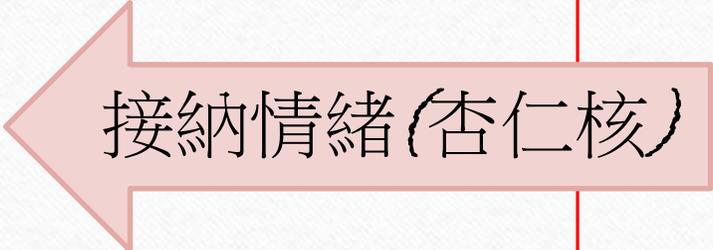
安頓身體(腦幹)

運用好奇和探索孩子的情緒？(感受)

接納情緒(杏仁核)

運用「好奇」「傾聽」孩子的想法與期待(回溯、具體事件)

- 我：老師很關心你們。你們剛剛發生什麼事情讓你們不舒服。(感受—事件)
- 勳：搶玩具。
- 我：老師知道你們聽到收拾音樂想快點收玩具，是嗎？(事件-感受)
- 兩人點頭
- 我：你們很棒會幫忙收拾玩具。(事件-渴望)
- 我：收拾的時候你們搶著收拾是嗎？(兩人點頭)
- 我：你們都想幫忙收拾很棒啊，但是卻發生搶玩具不開心。(感受-事件)
-



接納情緒(杏仁核)

運用對話接納情緒，連結渴望，重建冰山(看見內在資源)

- 我：那怎麼辦呢？(停頓)
- 勳：一人一個。
- 我：哇，你好會想辦法，那你問問言言他覺得可以嗎？
- 勳轉頭對言說，我們一人一個好嗎？
- 言：好。
- 接著引導一人收一個輪流收。過程肯定勳能等待言收拾。
- 我：你們現在有變開心嗎？(事件-感受)
- 兩人都說有。

引導規範(前額葉)

- 我：你們怎麼這麼棒，本來不開心現在變開心了。你們怎麼做到的？
- 勳：我們有一起收玩具。
- 我：你們喜歡這樣一起收玩具，這麼棒的自己嗎？(提高自我價值)
- 兩人點頭。(後續兩人一起去上廁所)
- 勳主動來牽我的手。(我感受到與孩子愛的連結)

- 情境：排隊集合時，白白突然跑離隊伍，並且雙手握拳不斷踢腳？
- 情緒科學家，會說什麼？

- 情境：排隊集合時，白白[突然跑離隊伍，並且雙手握拳不斷踢腳？

- 師生對話：

T：白白，你在生氣，是嗎？

S(點頭)：對

T：老師知道你有生氣。可以告訴老師發生什麼事嗎？

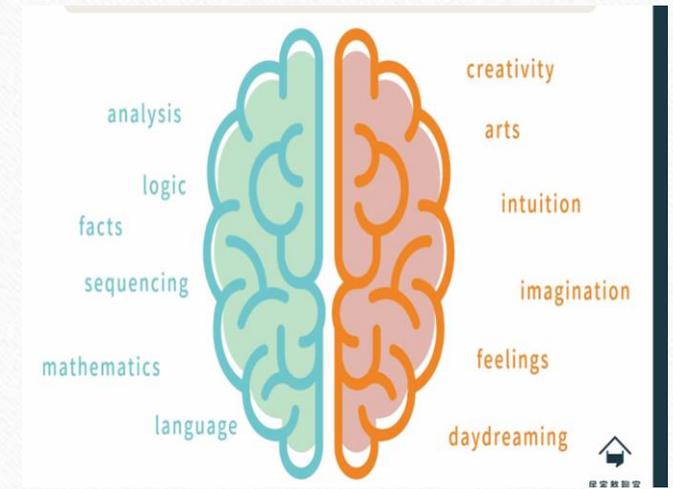
或者

T：白白，同學插隊，你不知道怎麼辦，是嗎？

不當法官，學做情緒科學家

- 「接納」孩子感受(情緒)
- 運用「好奇」「傾聽」孩子的想法與期待(回溯、具體事件)
- 鼓勵觀察現況或是告知規則(新選擇)
- 運用「停頓」與使用「那你怎麼辦？」對話，幫助孩子回到「為自己負責」(重建冰山，我願意、我決定、我想要)

- 「接納」孩子感受(情緒)(右腦)
- 運用「好奇」「傾聽」孩子的想法與期待(右腦)
- 鼓勵觀察現況或是告知規則(左腦)
- 運用「停頓」與「那你怎麼辦？」(左腦)
- 孩子大都會回到邏輯的左腦



右腦(情緒)：「敘述(情)帶來療育」，讓孩子說出他的期待。
左腦(邏輯)：講一個客觀的事實，問孩子「那你怎麼辦」

實例分享

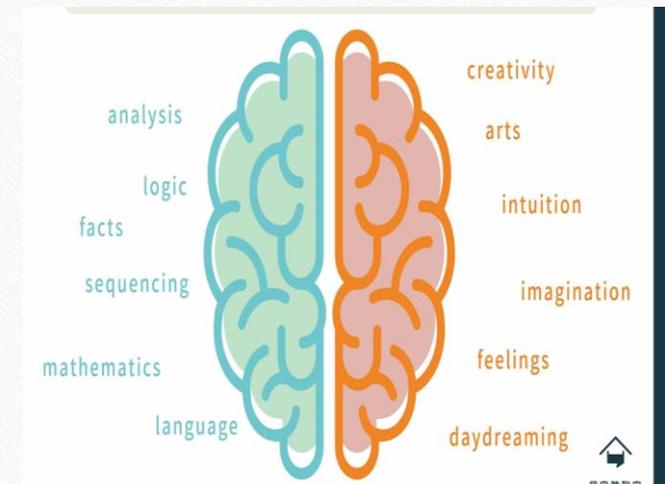
- 白白想玩小雞運動會
- 大黑想吃餅乾

- 日期：12月18日點心後自由玩玩具
- 情境：自由玩時間到，收拾音樂響起。白白不收玩具(小雞運動會)，臉色看起來生氣的樣子
- 我：白白，你怎麼了？看起來不開心是嗎？
- 白白：我還要玩。
- 我：白白，你還想玩。聽到收拾音樂了，你很失望是嗎？(連結渴望-接納)
- 白白(點頭)：我想玩
- 我(好奇)：白白，你是想要這個「小雞運動會」是嗎？
- 恩恩：對。

- 我(好奇)：你想要在哪裡玩？(好奇、傾聽)
- 白白：在這裡(地板)
- 我：白白，喔，原來你還想在地板玩「小雞運動會」對嗎？
- 白白：對。
- 我：白白，老師知道你還地板完小雞運動會。
但現在已經放收拾音樂「你怎麼辦呢？」
- 白白(沒有說話)，沒有再說我現在要玩。
- 白白，起身把玩收收好，並加入活動。

大黑想吃餅乾

- 善用右腦敘說細節，流動情緒，再回到左腦的邏輯思考(規則/我可以怎麼辦)。舉例：大黑想吃餅乾



情緒科學家允許失落、接住失落

- 誤區：不是要滿足孩子所有的期待。
- 「專注」陪伴失落。
- 實例分享：舉手想發言沒被叫到、被誤會了、小老師的時間太短了不公平....

三、與孩子深刻的連結

與孩子當下的連結-孩子感動到我

- 運用薩提爾對話初期，孩子給的回饋比我預想的還要多。完全出乎我意料之外。
- 我是被孩子的愛感動，與孩子當下溫暖的連結，讓我漸漸成為自在的老師...

與孩子當下的連結-孩子感動到我

- 我與小雨的故事
- 我與大圍的故事
- 我與大陳的故事
- 我與白白的故事
- 我與大楊的故事
- 三個女孩子的故事

孩子的生存對抗機制減少了

- 到了學期末，孩子的逃、戰、凍結情形減少了
- 例：大陳問老師「為什麼我在家常生氣，在學校不常生氣？」
- 和孩子間輕輕說他們就懂。
- 我會很自然會跟孩子說「我喜歡和你一起做...」

四、教師自我安頓

快樂的老師與快樂的學生

- 快樂教師效應(余民寧、陳柏霖2017)



情緒幸福感
自我效能
學習動機
正向因應壓力策略
自我接納
學習結果

- 初任老師，你快樂嗎？
- 教學現場老師快樂指數？

你愛孩子嗎？你愛自己嗎？

- 教甄口試時，自我介紹你有介紹自己是愛孩子的老師嗎？
- 你愛孩子，那你有愛自己嗎？
- 你愛自己有幾分呢？
- 你如何愛自己？

閱讀底下三張 薩提爾女士

請問對你的啟發是？

你準備怎樣開始實踐呢？

摘自張輝誠老師講義

1.如果你愛我 薩提爾女士

請你愛我之前先愛你自己
愛我的同時也愛著你自己
你若不愛你自己
你便無法來愛我
這是愛的法則

因為 你不可能給出
你沒有的東西

2.薩提爾女士

我知道我對你很重要，
但是比這個更重要的是你有多重要

當你知道怎麼愛自己，
你就知道怎麼愛我了。

3.薩提爾女士

你最好的朋友一直在等著你，
準備去愛你、認可你、欣賞你，
但是你聽不到他。
這是很悲哀的。

這個朋友就是 你自己 。

摘自張輝誠老師講義

表達渴望 (輝誠轉化改編)

當你為自己做了些什麼，哪怕是再小的事，都專注的跟自己說謝謝。

當自己全心投入，告訴自己，你很開心與自己在一起。

看見童年的自己、孤獨的自己、自信的自己，告訴自己你很想念他。

與自己共處於寧靜時光，感覺細膩美好的時刻，告訴自己你很愛自己

獨自進行散步、喝茶與欣賞陽光時，告訴自己你多喜歡與自己在一起

當自己生病痊癒，或者經歷挫折，告訴自己你很珍惜自己。

看見自己展現自己，告訴自己你感到幸福。

獨自品嚐食物，觀賞美景或一朵花，

告訴自己你喜歡和自己在一起的美好

摘自張輝誠老師講義

從愛自己開始...

- 薩提爾冰山對話不只是技巧的學習
- 是從自我連結、愛自己展開
- **自我覺察**與接納就是愛自己
 - 與他人的關係，從與自己關係出發。
 - 要先照顧好的是自己與自己的關係(自我的連結)
 - 與自己連結：身心得到健康與和諧。
(快樂的老師)
 - 方式：時時深呼吸。覺察自己、回應自己。

覺察情緒

深呼吸一下，此刻，感覺自己的狀態

先不要回答

感覺自己此刻，有沒有**生氣**的感覺？

有沒有一點**害怕**的感覺？

有沒有一點**浮躁**的感覺？哪怕只是一點點。

有沒有一點點**焦慮**？有沒有一點點**不安**？

會有失落的**感覺**嗎？會有**孤單**的感覺嗎？

感覺得到一點點的**受傷**嗎？感覺得到**難過**的感覺嗎？

摘自張輝誠老師講義

6A：自我覺察與安頓(李崇建)

- 1A，**覺察** (aware) 情緒：**我感覺到我有一點難過(或其他情緒)(停頓5秒)**
- 2A，**承認** (acknowledge) 情緒：**我承認**是難過的(或其他情緒)
- 3A，**接受** (accept) 情緒：**我接納**我感到難過，
- 4A，**允許** (allow) 情緒：**我願意**跟這個難過的**感覺更靠近一點**
- 5A，**行動** (action) **深呼吸**5到10次、或生氣時**吼出聲**
- 6A，**欣賞**(appreciate)：我能給自己一個正能量**欣賞**

(即使我這麼生氣，我還是能冷靜面對) (6A 秒)

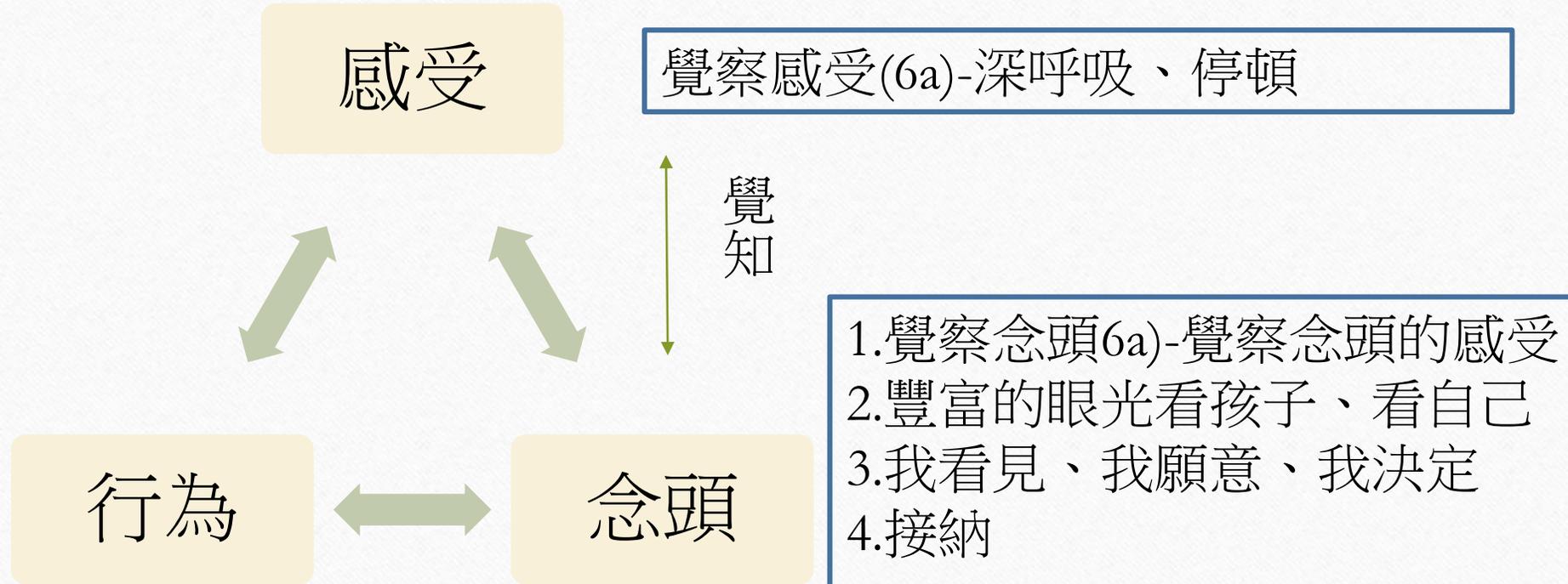
摘自張輝誠老師講義

自我覺察與安頓

- 內在自我覺察與安頓 後...技巧的展現會有溫度
- 當在回應孩子(卡住)的時候，例如感到生氣。這時可以陪伴自己，進入「緩衝區」，「內在的資源」會出現。

覺察的基本功：深呼吸、停頓

面對冰山我的作法



吉吉和立立兩人丟玩具事件

(不當法官，自我安頓與覺察)

- 情境：9月21日玩具分享日，兩人正在玩大型環狀軌道車，瞬間我看到吉吉的車子撞到立立的車子，立立拿起車子往吉吉丟過去差一點點(大約1公分就打到鼻樑)，吉吉即刻罵了對方
- 我：覺察內在「有生氣、有擔心」(深呼吸，覺察感受)→ 接住自己的情緒→ 鬆動「觀點」剛開學孩子還在學習如何和別人互動(覺察念頭、豐富觀點)。
- 安頓自己(大約只有幾秒鐘的時間)

吉吉和立立兩人丟玩具事件

(不當法官，自我安頓與覺察)

- 處理原則：
- 專注關心人→叫名字、停頓，有沒有受傷？
- 接納與核對情緒→有沒有生氣？有沒有害怕？有沒有難過？(老師知道你有00，你00沒關係)
- (此時孩子一直開口指責對方，我打斷，不回應。只專注在我關心「人」)

- 表達規則：生氣沒關係，但是不能丟玩具、不能罵人。
- 運用回溯、具體事件
- 鼓勵向對方說出感受：用疑問句詢問(孩子是自由的)。兩個孩子情緒被接住後，跟對方說出自己的不舒服(生氣、難過)，被獲得對方的道歉。
- 規範：那我們可以怎麼玩不會讓自己和對方感到不舒服？
- 沒有當法官，孩子內在的資源幫助了他們自己。
- 老師的內在：自在。
- 吉吉和立立，後來變成好朋友。立立總是豪氣地說：我帶來的任何玩具吉吉都可以玩。
- 而我再也沒有聽到罵對方或向對方丟玩具的行為。

大黑推打寧寧

- 午睡後大黑情緒失控，已經處理與約定好後續具體做法，當他走向他的睡袋位置，恰好寧寧在他睡袋旁邊放置自己的睡袋。瞬間大黑推打寧寧，我立刻抱住大黑大聲說：你可以生氣，但你不可以推人。(搭班立即衝向前安慰嚇壞的寧寧)。
- 我覺察自己的大聲量與內在的升起「生氣、不安」情緒(覺察感受)。當我覺察到，我「深呼吸」「停頓」(在感受裡停留)。大黑居然也停頓了。我們坐在地板上相視。

大黑推打寧寧

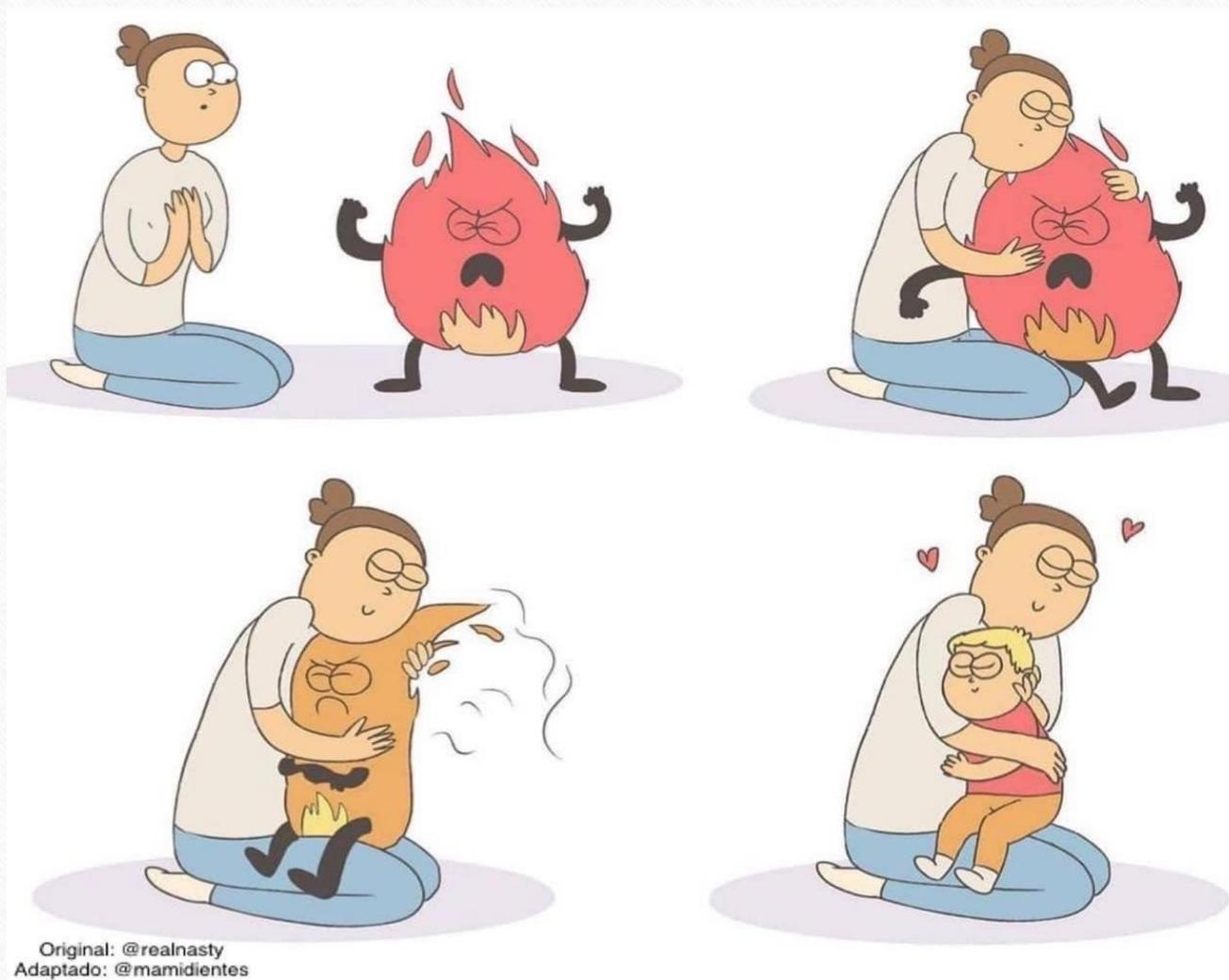
- 自我安頓：覺察念頭、豐富觀點
- 我看見：我看見自己的「恐懼、不安、生氣、挫折」
- 我願意：我願意用豐富的眼光看大黑，在我抱住他之後他沒有再動手，並且在我停頓時，他願意和我坐在一起。
- 我決定；我決定冷靜好好處理這件事，我決定我可以接納自己的失落。

接納自己的失落 允許別人失落

大黑推打寧寧

- 處理：
- 具體事件，說出感受：大黑，我看見你推寧寧，我很擔心，也很生氣。我剛剛很大聲很抱歉，你有嚇到嗎？你可以不開心，但是不能推人。
- 大黑居然主動說「我要去跟寧寧說對不起」。

後續陪他走過情緒，然後主動去跟寧寧道歉，跟搭班老師道歉(稍早事件)。並討論之後遇到相同情況可以怎麼做。



Original: @realnasty
Adaptado: @mamidientes

關鍵

- 內在平和
- 關照彼此

五、潛儒默化的品格教育

品格力

- 你期待幼兒園孩子有什麼好品格？
- 誠實、勇敢、認真、對待他人溫暖、同理、遵守規則....
- 要做到這些需要有穩定的內在，能覺察、接納與調節情緒。

以身作則

一、老師本身示範如何調節情緒：孩子會觀察、學習、體驗老師如何調節情緒、處理衝突、解決衝突，而內化成自己的方法。

(例如，大黑堆打寧寧事件，老師雖然有生氣，可以自我覺察、進行情緒調節，可以嚴肅堅定，低沉果斷，但不指責、怒吼、不打岔)

二、老師幫助孩子覺察、接納及調節情緒：老師從冰山的感受切入，在感受中停留與孩子對話，就能幫助孩子調節情緒。(吉吉組構捷運受挫難過、恩恩生氣跑離隊伍、大白不肯進教室)

當老師以身作則，孩子沉浸在愛的環境裡

當孩子沉浸在愛裡...

我們相信當孩子內在豐盈時，自然能帶給身邊的人溫暖。
班級老師盡力接住每個孩子的感受與情緒，以身作則
讓孩子感受到被接納、被愛，在班級裡自在地學習...
潛移默化中孩子們主動關心別人，給出滿滿的愛....

運用薩提爾冰山對話後的師生樣貌

小孩	老師	師生互動、班級
<ol style="list-style-type: none">1.覺察感受 且說出來2.情緒流動3.比較自在，不需要用戰、逃、凍結來求取生存(孩子跟我說「為什麼我在家常生氣，在學校不會呢？」)4.成為他自己的樣子5.柔軟：理解他人，會常問同學你還好嗎？偶爾還會有孩子說「我知道你難過，沒關係我可以陪你」6.很ㄍㄟ的孩子開始鬆動了	<ol style="list-style-type: none">1.覺察自己、練習停頓， 接住自己的感受2.敏感孩子的感受接住他們3.自在，不用太用力4.和孩子有深刻的連結5.常常會感動偶爾流淚6.接納失落，允許別人失落	<ol style="list-style-type: none">1.特生狀況每日依然不間斷,我們看見往好的方向走2.輕輕說，很多孩子就懂了 有時只是請他們一起坐下來，我說，你們還好嗎？孩子自己講了感受，事件，可以怎做。我什麼也還沒說。3.孩子會主動分享他心中的秘密

孩子漸漸長出...樣貌

- 專注，傾聽同學：期末分享、彼此互動
- 遇到困難想辦法解決：學習區的故事
- 勇於挑戰：大美的故事
- 溫暖友愛：小言的故事
- 主動獨立：期末小老師的故事
- 覺察情緒：說感受 緊張 害羞 害怕 期待 興奮 失望 高興 ...
- 接住失落：大隊接力的故事(預賽、決賽)

親愛的初任教師
如果你也想與孩子
與自己有愛的連結

邀請您一起學習薩提爾冰山對話

感謝您今日下午的陪伴...

結束前...

閉上眼睛 深呼吸

感覺一下現在的自己內在感覺是什麼？

不論是什麼感覺我都接納它。

在心裡呼喚自己的名字，

真誠告訴他，謝謝他，

即使在炎熱夏日裡，

仍願意這麼認真學習。