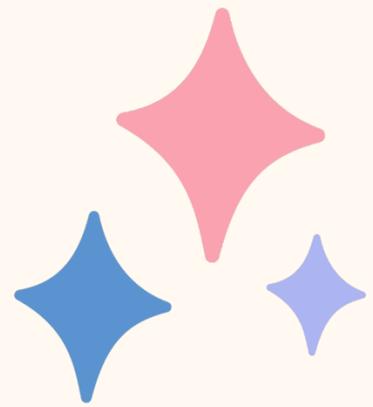




從師生對話開始
我願意與孩子靠近一點

桃園市青溪國小
張美慧



暖身暖心



請閉上眼睛，深呼吸

感受一下（覺察）現在自己的狀態，

（情緒/身體狀態（ex:肩頸、胸口...）/思緒狀態）

請拿出一項你身邊的物件，來說明你覺察到自己

目前的狀態。ex:我覺察到自己因為天氣熱，情

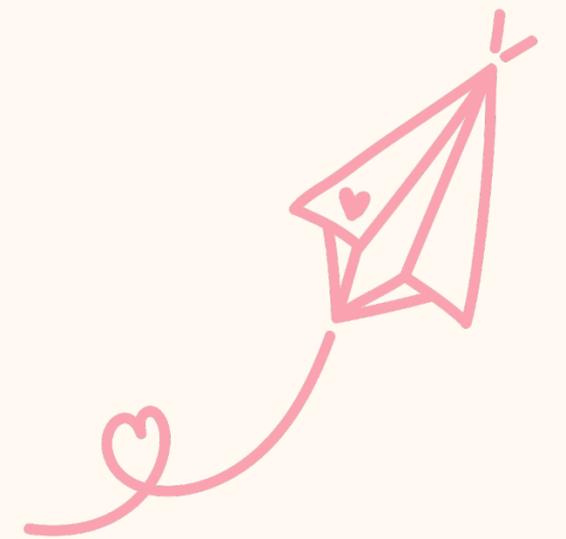
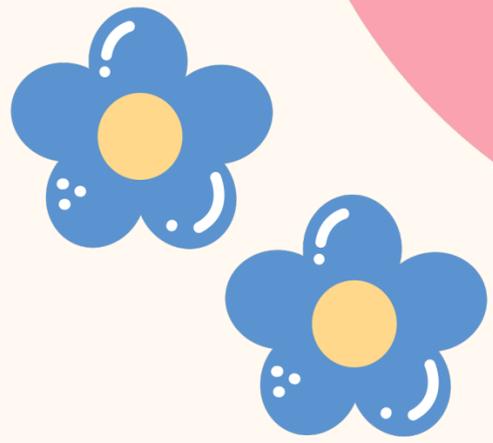
緒變得很浮躁，胸口感覺悶悶的，想要來支甜筒

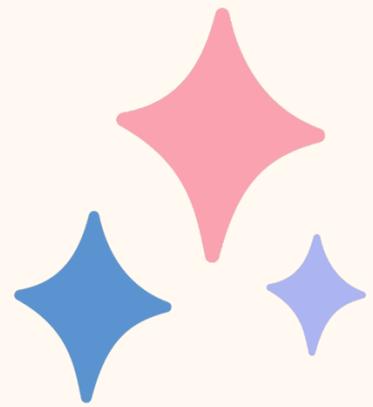
清涼一下、來緩和我的情緒。





覺察和表達自己的
情緒有什麼好處呢？

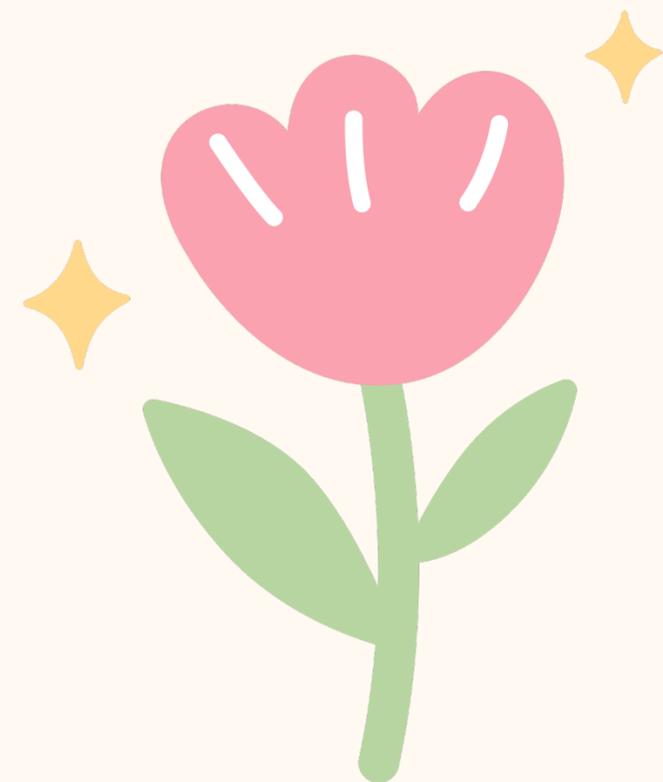




暖身暖心



- 每天找一個時間做自我覺察，感受自己的身體帶來的訊息，表達感受也是需要練習，可以透過身邊的物品或是牌卡當作媒材。
- 我也可以帶孩子做簡單的自我覺察 透過牌卡的圖像，讓我或孩子有機會 和自己對話 發現自己的狀態。





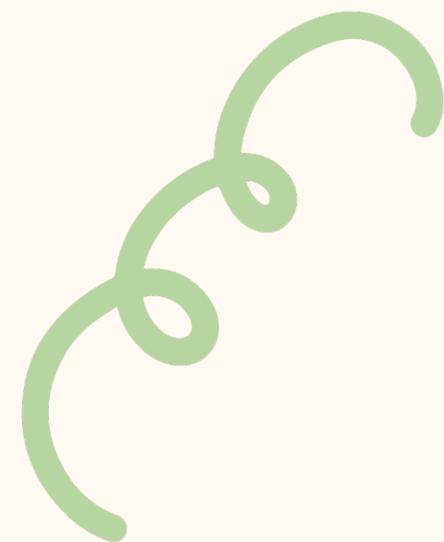
課程大綱

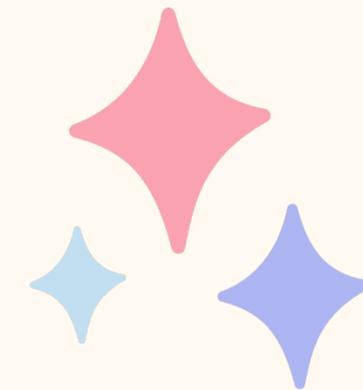


班級願景共創與正向氛圍營造

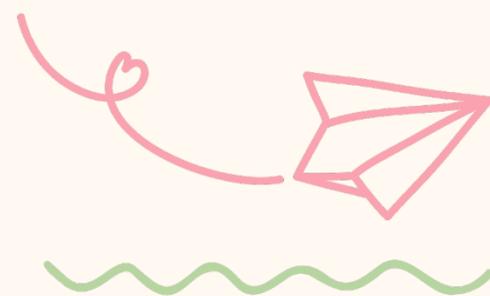
師生對話的類型與目標

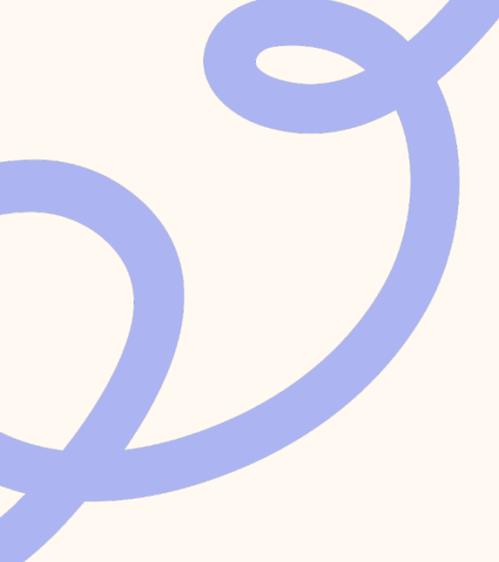
自我覺察與安頓與一致性表達



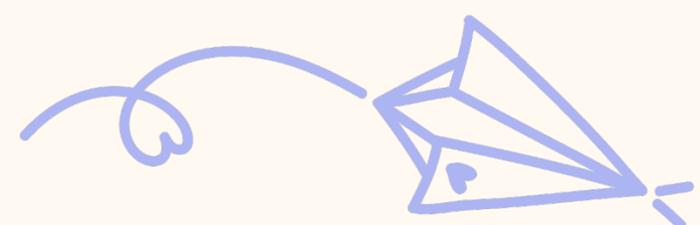
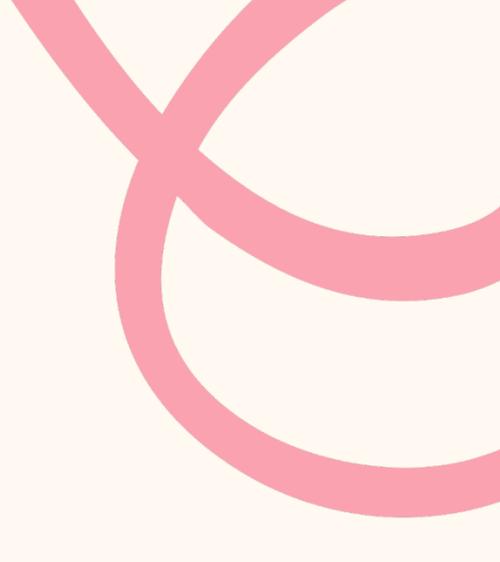


班級願景共創





思考問題



當我新接手一個班級，我會訂定班規
還是設立班級願景？

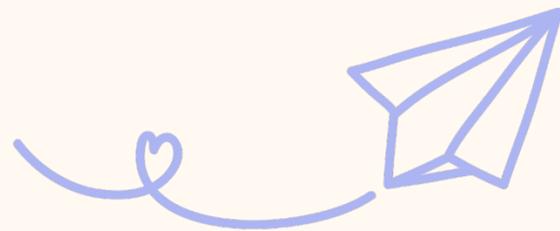


班規

v.s.



班級願景



想一想



思考一

您的班上有班規嗎？
您的班上有班級願景？



思考二

班規與班級願景
有什麼不同？



思考三

您是用什麼方式
讓學生知道班規
或班級願景呢？





畫說我的班級經營願景.....

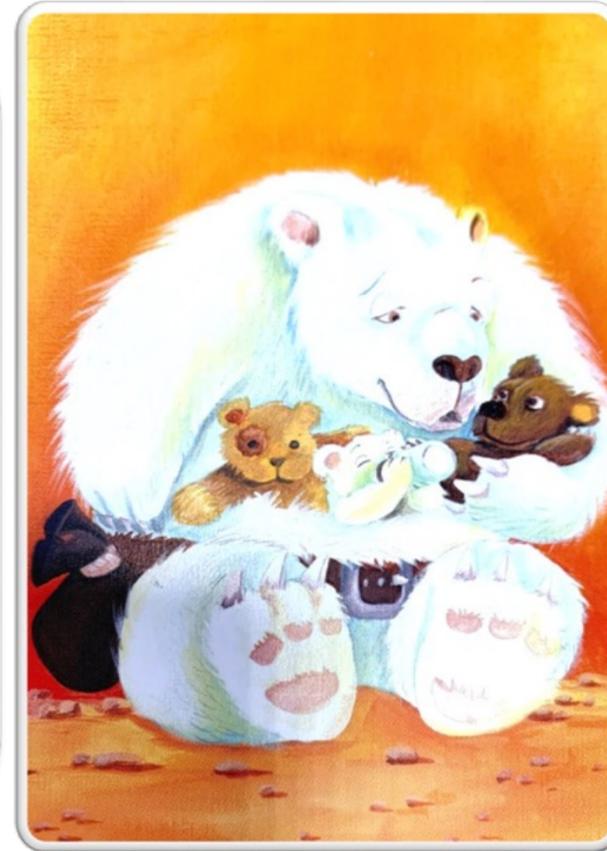
牌卡資訊：妙語說書人



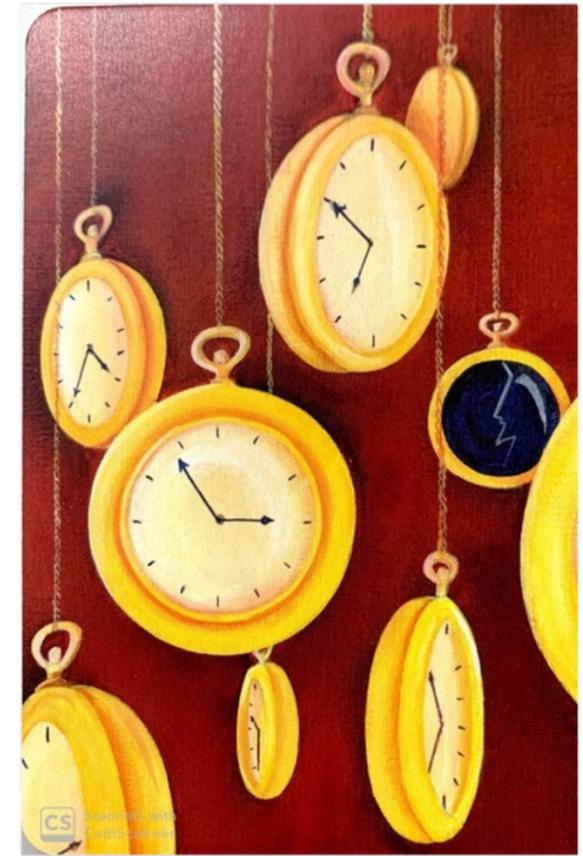
快樂學習



合作負責



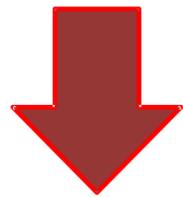
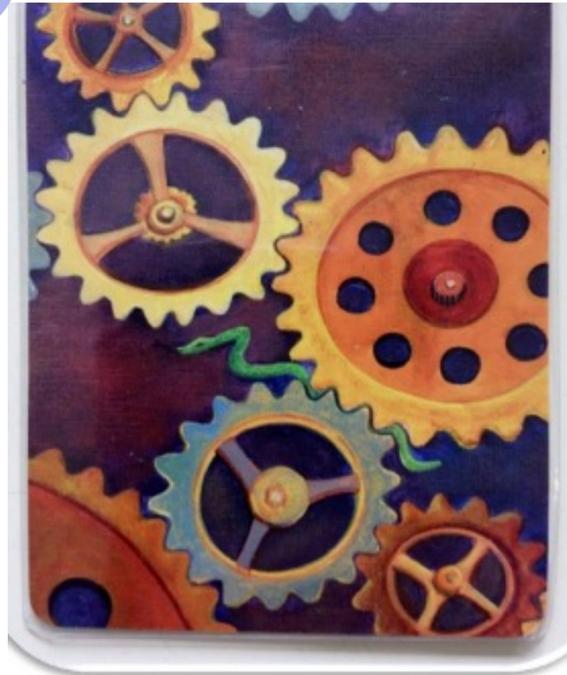
身段柔軟
心溫暖



自主自律

我可以怎麼做？

- 把握小組團隊/班際競賽的時機
- 訓練主持人與小領導者
- 向心力與認同感
- 讚美肯定不斷出現持續增強



我可以怎麼做？

1

2

3

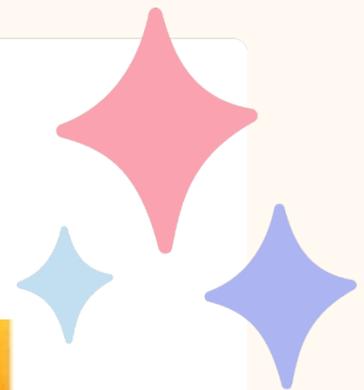
4

5

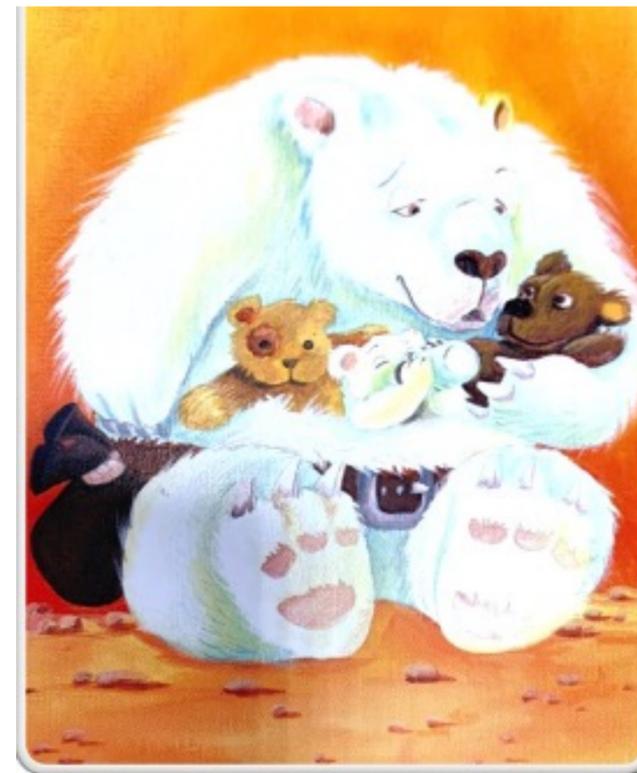
6



我可以怎麼做？



- 拉近距離（情意型的師生對話）
- 從問題中去好奇學生的狀態
（同理孩子）
- 先愛自己，才有能力去愛孩子
（人無法給出自己沒有的東西）



身段柔軟



在心裡想一想



思考一

你的班級願景
是什麼呢？



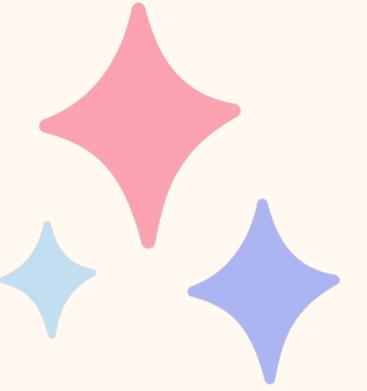
思考二

你的課堂與這些
班級願景的距離
多遠呢？

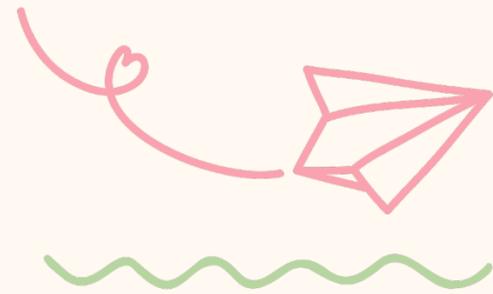


思考三

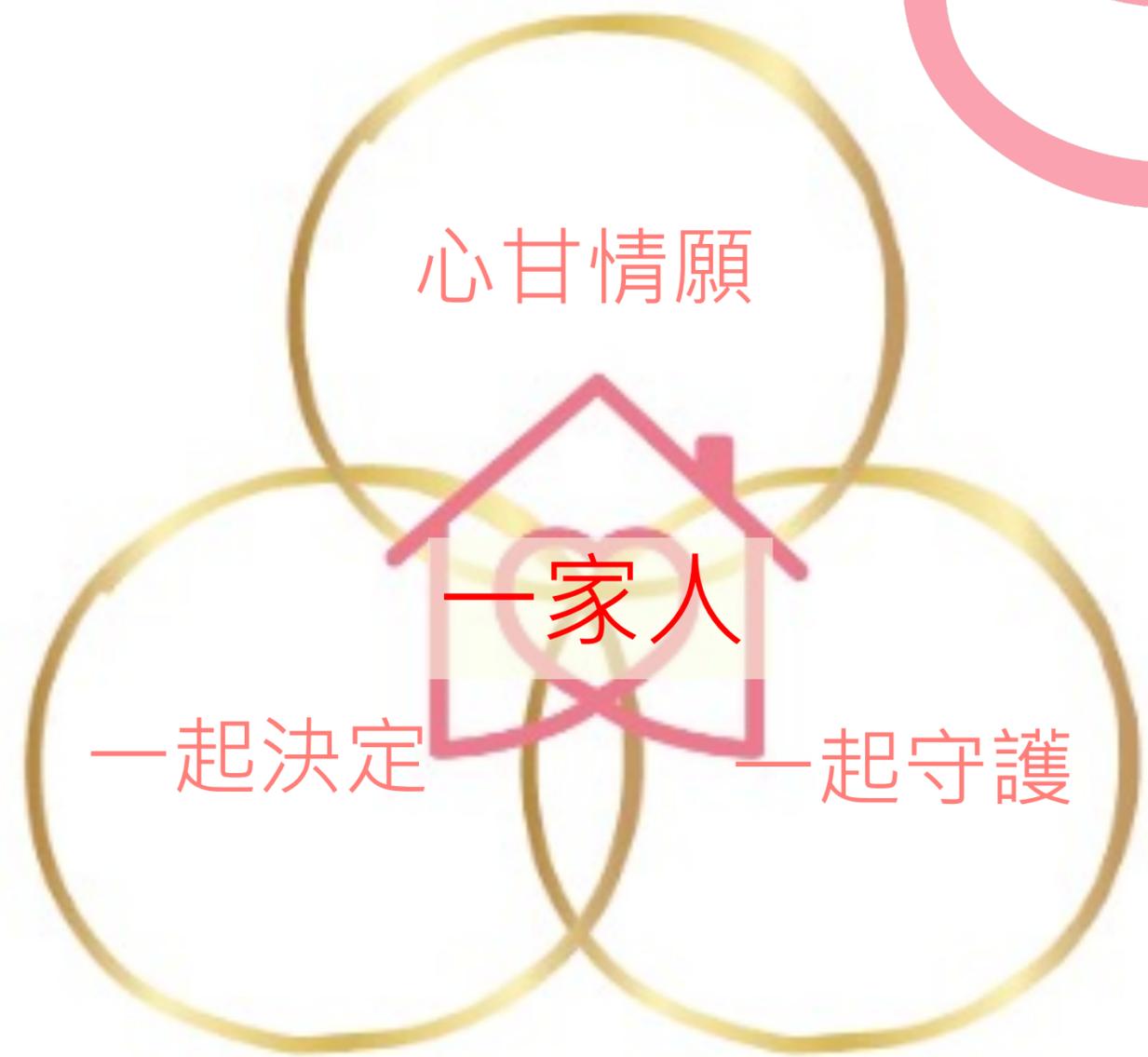
你知道為了這些
願景可以怎麼做
嗎？

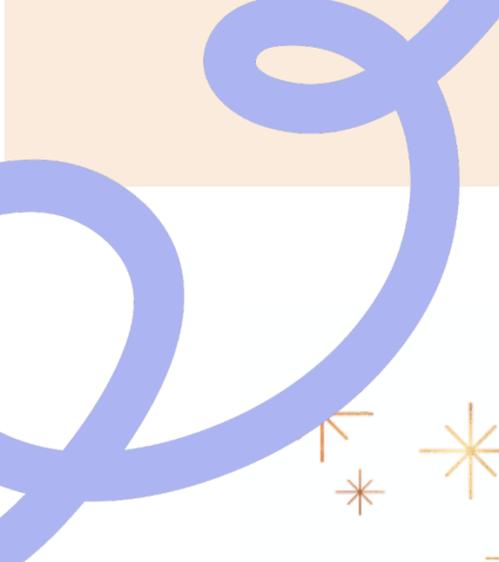


如何進行班級願景共創



班級願景的意義

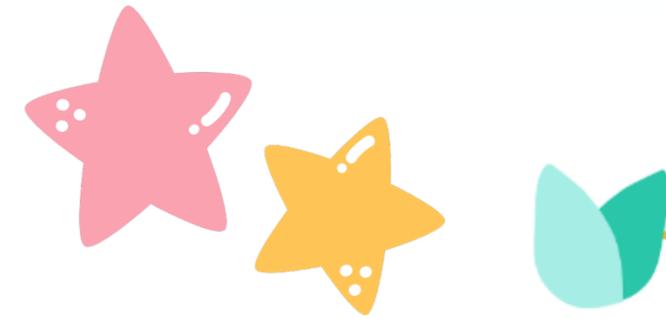




我們一起來決定

不是老師規定的

而是我們一起決定的



聽聽老師說

自己想一想

團體來共創

一起努力實現





STEP 1

聽聽老師說

你喜歡自由嗎
?



『自主、自律、得自由』



STEP 2

學生自己想一想



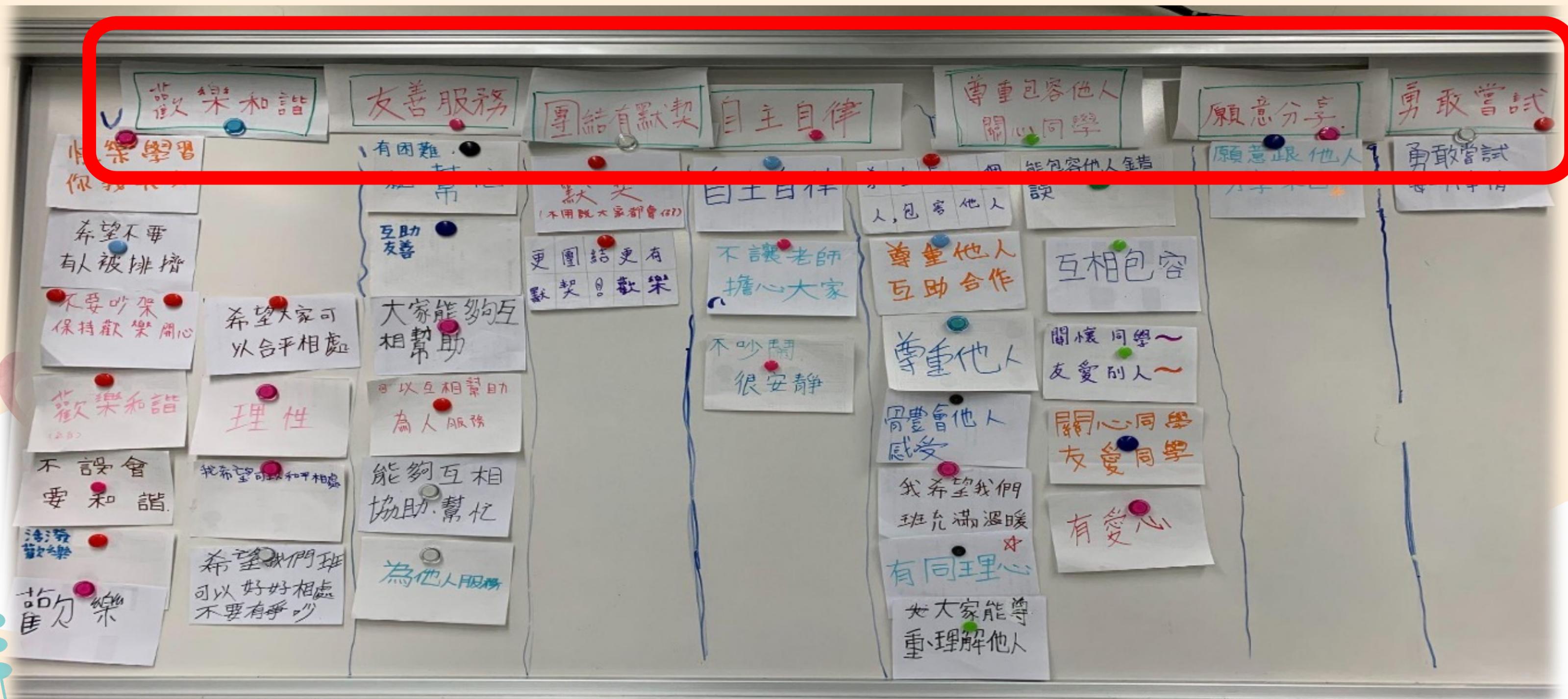


STEP 3

團體共創
分類找共識



共同命名與決定班級願景

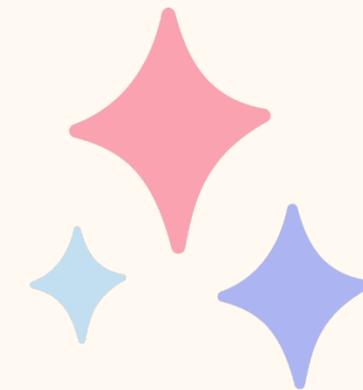


班級願景共創

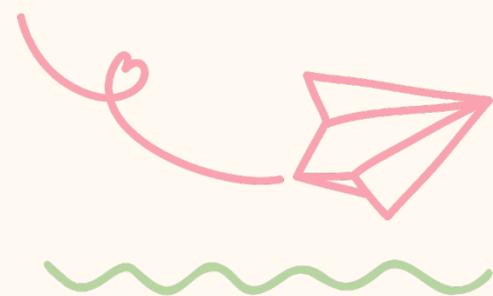
讓全班一起
共同形成共識、
決定班級願景

全班共同經營
一起努力實現





班級正向氛圍營造

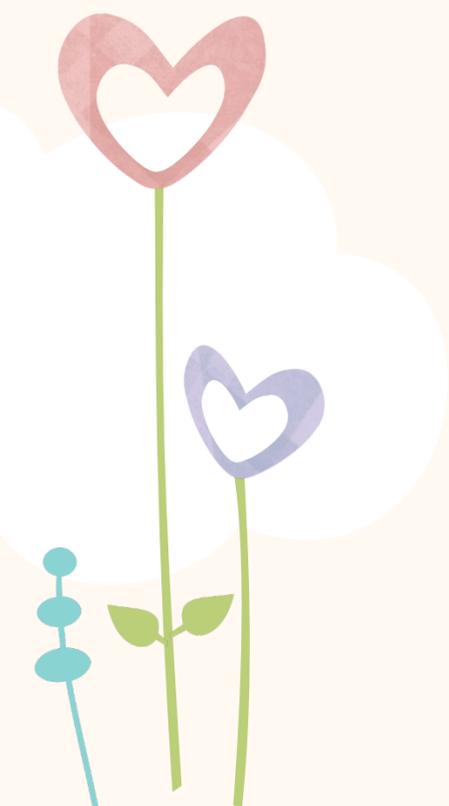


給孩子適合的鼓勵，支持他們前進



善用資源
孩子也能與這些資源對話
長出力量

邀請孩子一同營造正向氛圍



給孩子具體策略與方法

與人相處

具體方法

好好說話

不指責

語氣平和

好好思考

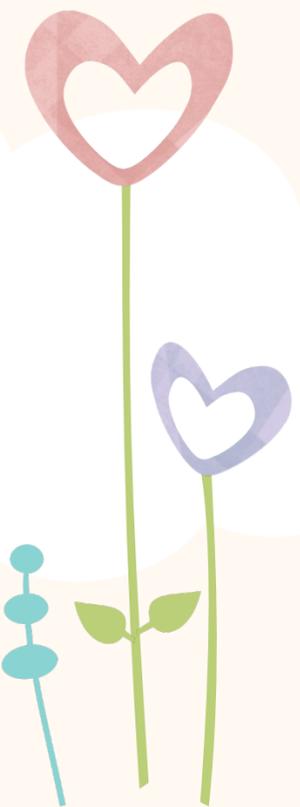
解決問題

想出策略

好好感受

善用同理心

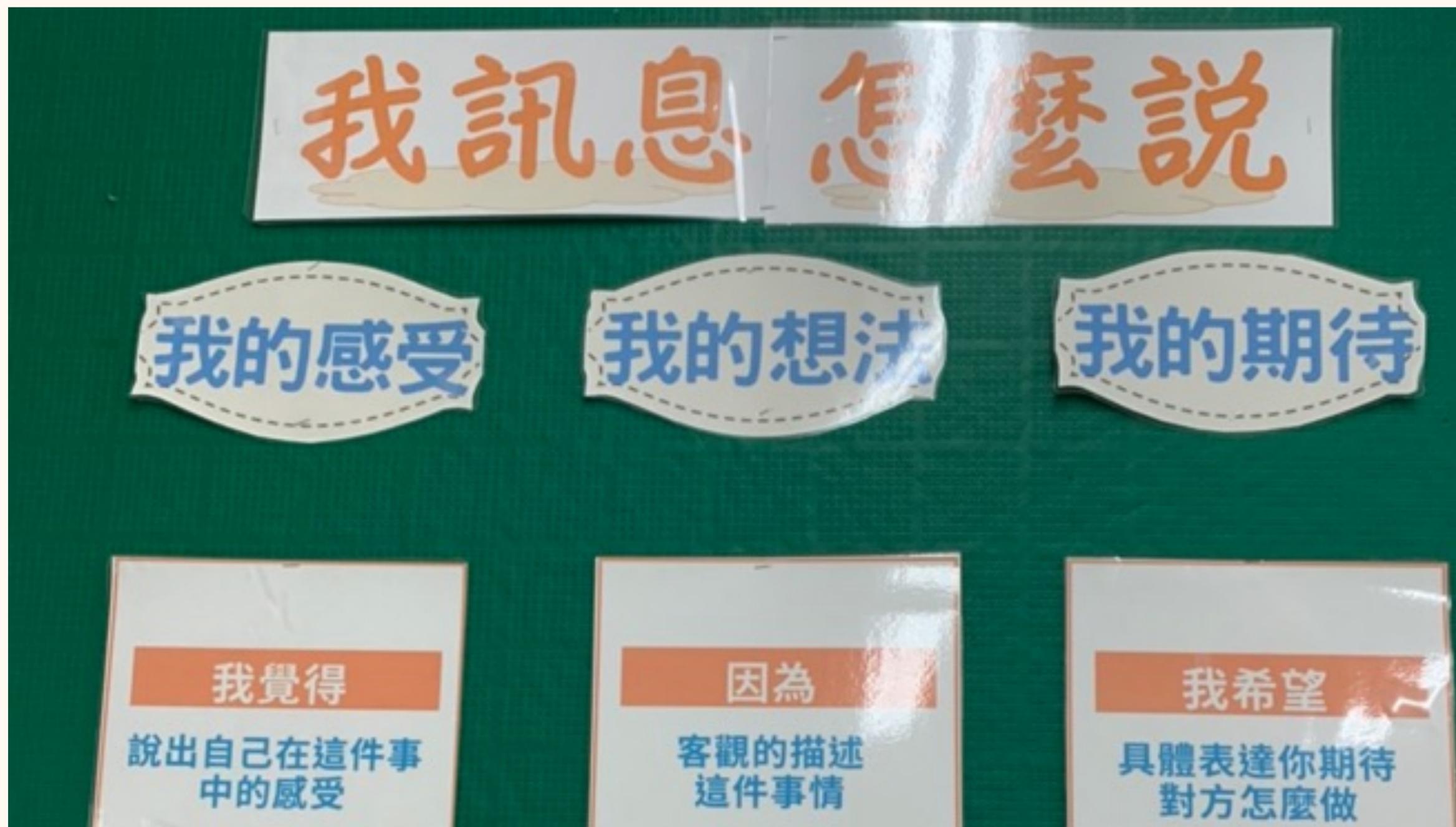
接納情緒

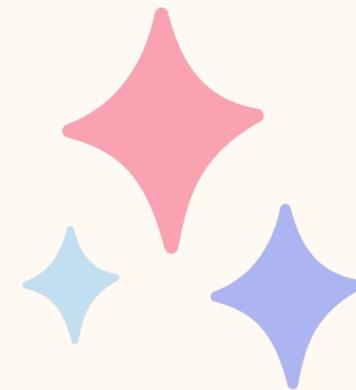


陪伴孩子處理事情前，先處理心情

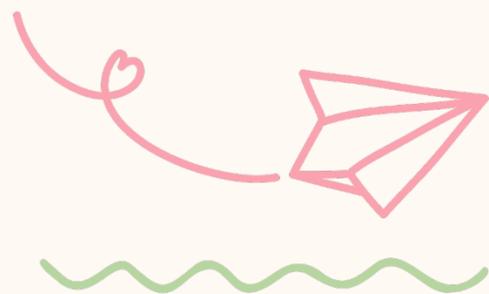


讓孩子學會適當的表達與溝通





師生關係建立與靠近





你看到了什麼

- 老師與學生的關係？
- 老師如何看待學生？
- 學生的心裡的感受可能是
？

你看到了什麼

- 老師與學生的關係？
- 老師如何看待學生？
- 學生的心裡的感受可能是？

• 關係緊張/互不信任

• 不認真/不用心

• 受傷/生氣/困惑不解



關係建立該如何開始？



關係建立從欣賞開始

(練習換個角度看自己與孩子)

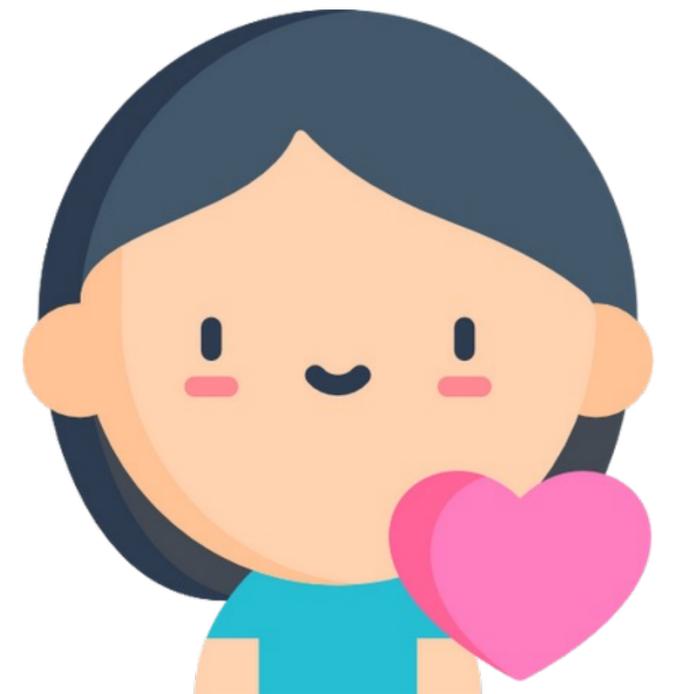




遊戲準備



請拿出一張便利貼，想一想你的個性與特質
有哪些？並在下一頁簡報上，找到一個較符
合的特質，寫下編號與特質形容詞。



選1張符合你特質的卡片，把編號和特質寫在便利貼上

1

不喜歡
受人控制

2

對工作
太投入

3

逃避衝突

4

固執

5

缺乏自信

6

不喜歡
標新立異

7

缺乏
想像力

8

喜歡
主導全局

9

因責任而
承受壓力

10

難以容忍
雜亂

11

非常
重視關係

12

怕尷尬

13

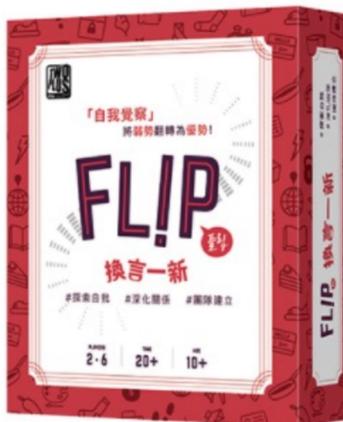
花很多時間
做決定

14

容易
失去興趣

15

難以
拒絕別人





遊戲說明



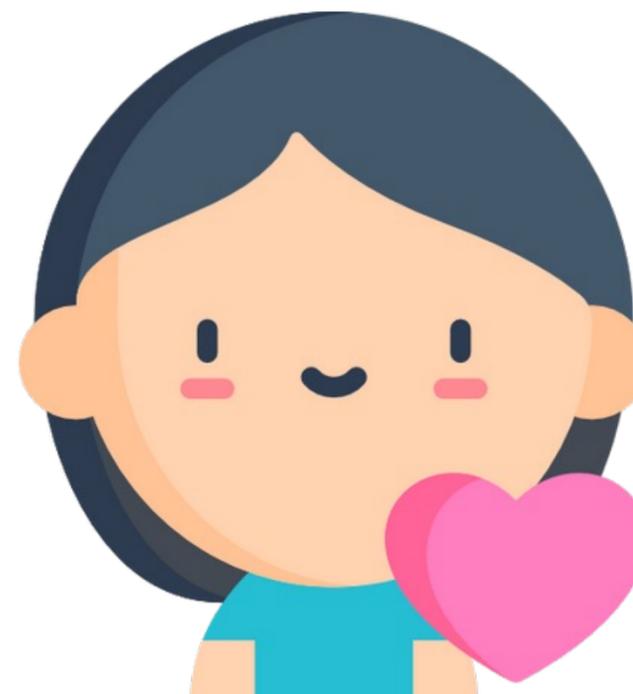
兩兩一組

請和旁邊的夥伴聊聊自己的特質



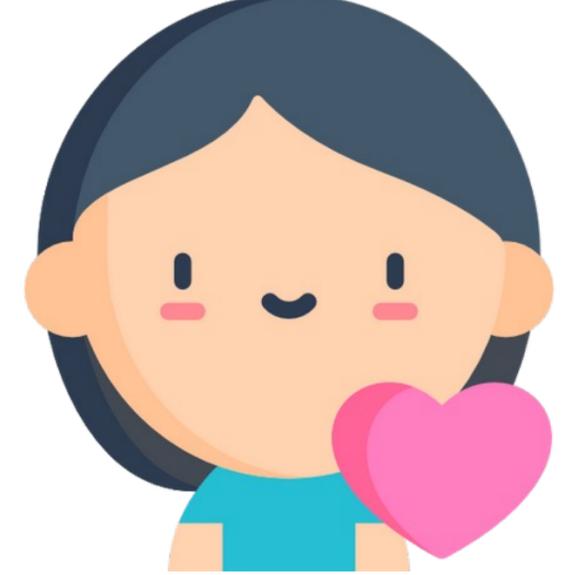
首先自己說

我覺得我是一個
『難以拒絕別人』的人，
因為...。





遊戲說明



- 把自己的便利貼交給夥伴
 - 請夥伴在便利貼背面寫下
從另一個角度來欣賞，對方其實有（ ）的特質



夥伴說

美慧(呼喚名字)~
其實你是一個
『善於助人』的人，
我們都很欣賞你喔！

翻轉觀點，用正向的眼光看待自己與孩子

1. 追求自由

2. 做事高標準

3. 努力維持良好關係

4. 意志堅定

5. 謙虛不自誇

6. 信守承諾或規則

7. 能做分析思考

8. 優秀的領導者

9. 責任感強

10. 善於組織

11. 待人忠誠

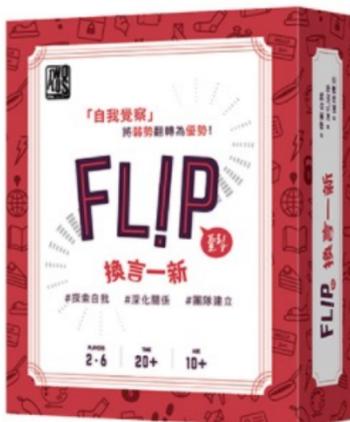
12. 善於帶動氣氛

13. 行動前會認真分析

14. 勇於嘗試新事物

15. 善於助人

特質內容參考自:換言一新桌遊





關係建立該如何開始？



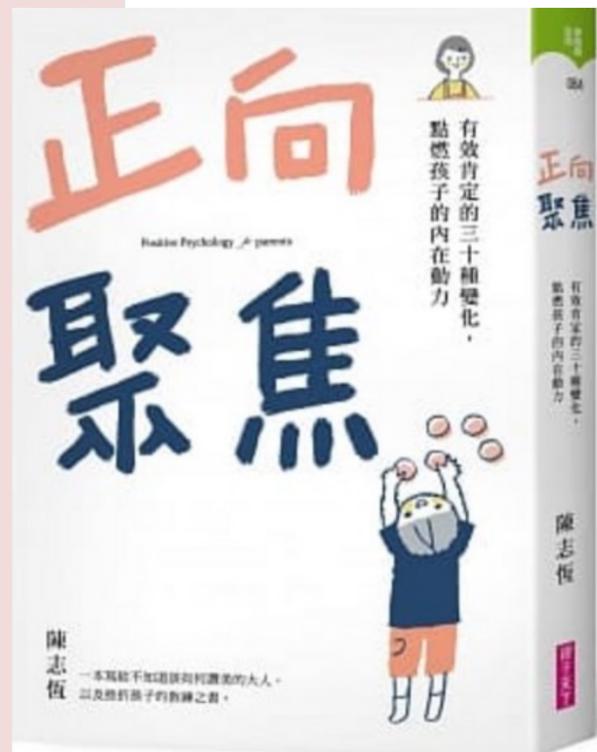
從遊戲中，我得到了什麼靈感？

正向聚焦——肯定讚美

我們往往習慣看見孩子沒做到、做不好的地方
以批評、指責、否定的態度要求改進。

正向的眼光是可以被培養出來的，
我們把眼光放在一個人積極正向的焦點上，
給予肯定與讚美便能帶來力量。

--陳志恆「正向聚焦」P.25 P.32





英國廣告 《Excitable Edgar》

沒有人不想表現好





Give 學生
最珍貴的禮物

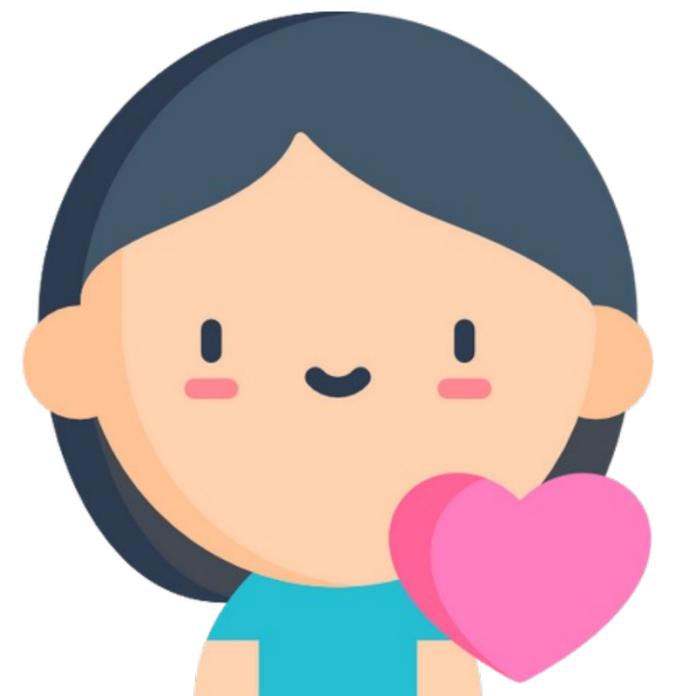
用正向的眼光欣賞自己與學生

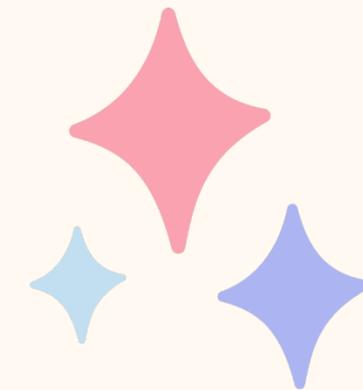
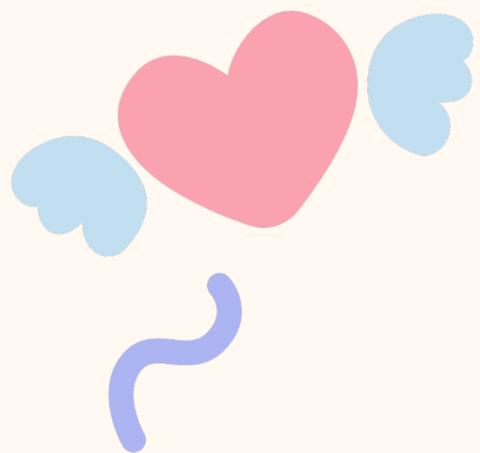


正向聚焦

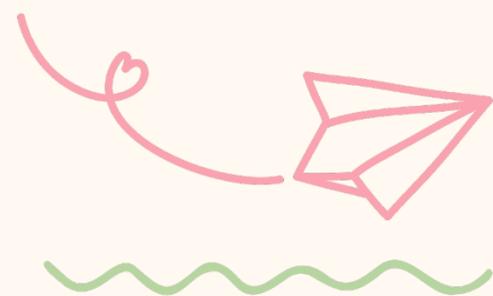
翻轉眼光

其實每個孩子都期待你的看見！





師生對話的類型與目標



課堂中的師生對話

老師



學生



知識
的對話

情意
的對話

(比例9:1)

知識型對話



目標：傳授知識

觀點與觀點間的對話

學思達的課室裡，老師傾向不直接給答案，而是透過提問、追問，不斷引導學生進行思考，提出疑惑。

在課室中出現頻率： 9 0 %

情意型對話

目標：貼近學生的內在

**探索冰山之下感受、觀點、
期待、渴望**

在課室中出現頻率：10%



Q:情意型對話在什麼時候出現?

看見學生的提問

老師



學生



知識
的對話

回答1:上學才能學習知識，學生就是需要學習基礎知識來面對未來的生活。

回答2:臺灣教育體制義務教育是12年阿，所以每個小孩都要上學。

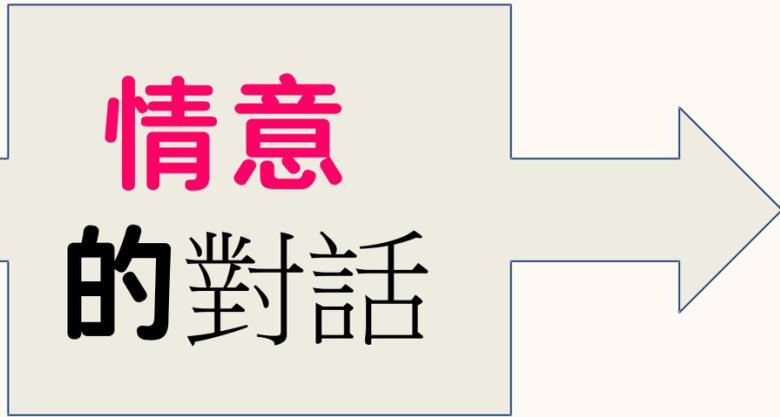
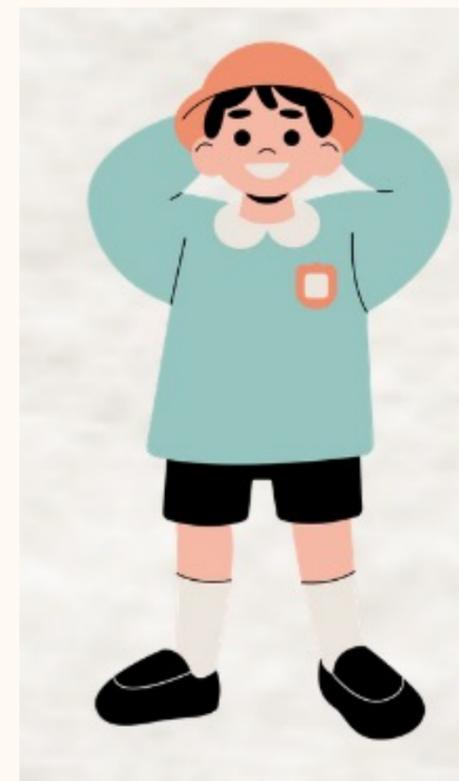
老師，為什麼學生一定要上學？我不想上學。

老師，你好奇了嗎？

老師



學生



觀點
之外



觀點
之外

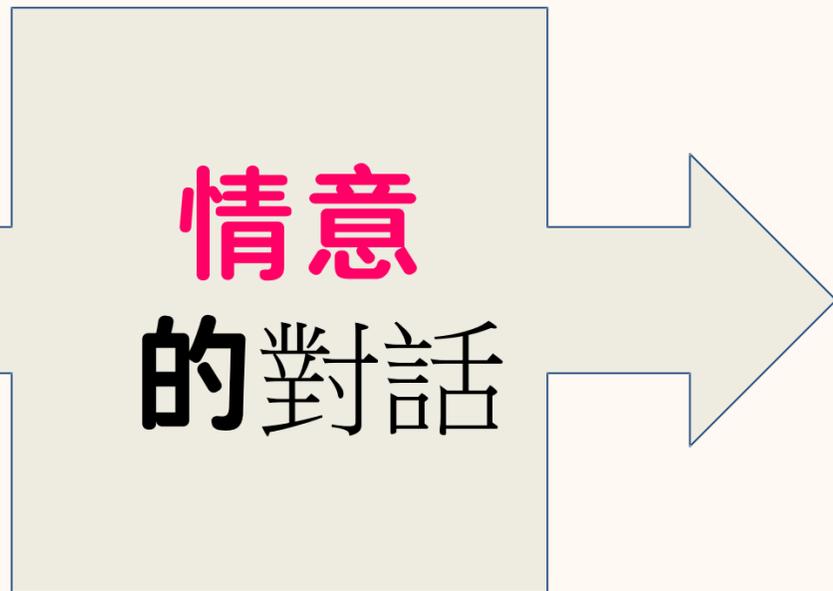
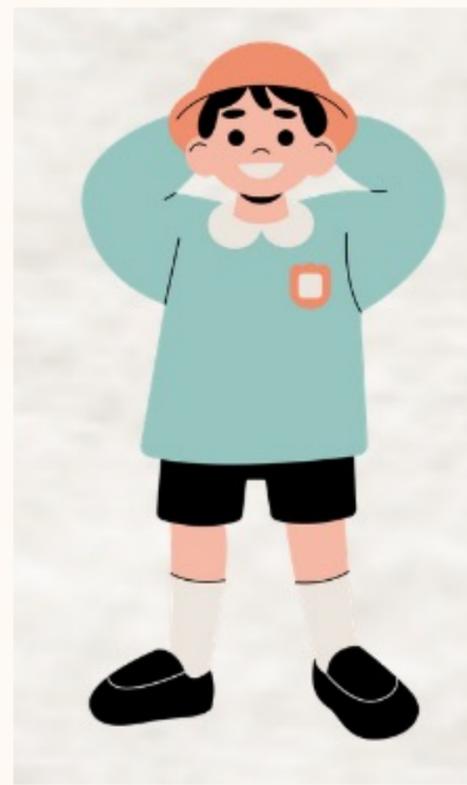
老師，為什麼
學生一定要上學？

看似知識對話，實則情意對話

老師

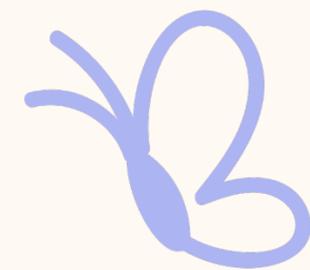


學生



練習：關鍵轉變
先好奇，(傾聽)、再表達

老師，為什麼
學生一定要上學？



情意對話

嘗試以好奇開啟對話

對話的目的是貼近孩子的內在(關心人)

學生問:老師, 為什麼我們要上學? 我不想上學!

回答1:老師很好奇, 你從什麼時候開始有這個疑惑呢? (回溯)

回答2:你在問老師這個問題時, 心裡有什麼感覺? (感受)

回答3:你說你不想上學阿, 發生了什麼事, 你願意說說看嗎? (期待)



練習以好奇開啟對話

對話的目的是貼近孩子的內在(關心人)

學生問:老師, 我不想要寫功課,

回答1:老師很好奇, ...?(回溯)

回答2:你在問老師這個問題時, ...? (感受)

回答3:你說... (期待)

情意對話四大目標

提高自我價值

連結**渴望**：愛
、**接納**、**自由**
、**價值**

為自己負責任

不當受害者，轉變成
我願意、**我想要**

增加新的選擇

- **豐富**觀點
- **讓**孩子看見
他執著**以外**
的選項

增加一致性

同時關照自己、他人
與情境





想一想，這是哪一個對話目標？

貝曼說：

和卡爾·羅傑斯對話之後，我覺得他是一個很棒的人；

和薩提爾對話之後，薩提爾讓我覺得：

我是一個很棒的人。

卡爾·羅傑斯(1902 - 1987)：20世紀美國心理學家，人本主義的創始者之一，威斯康辛大學麥迪遜分校教授。

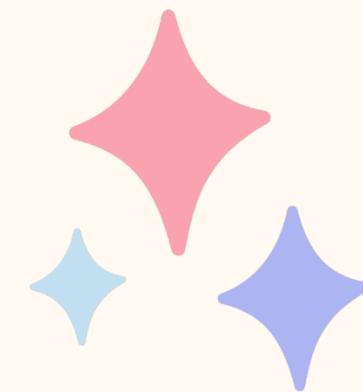
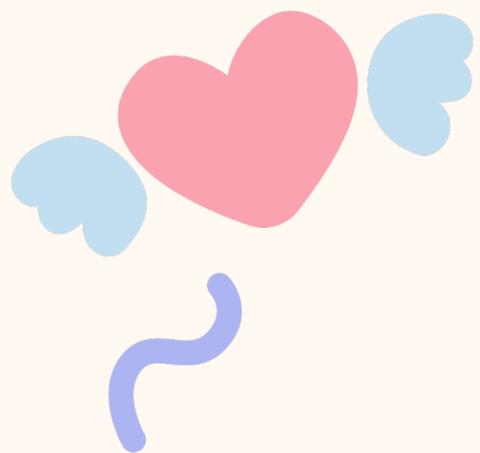
約翰·貝曼：心理治療師與教育工作者。他與薩提爾合著的《薩提爾的家族治療模式》。曾與薩提爾女士共事18年，是目前為數不多曾與薩提爾一起共事仍健在的同事之一。近年來致力在台灣及中國大陸推廣薩提爾模式的應用。

增加自我價值

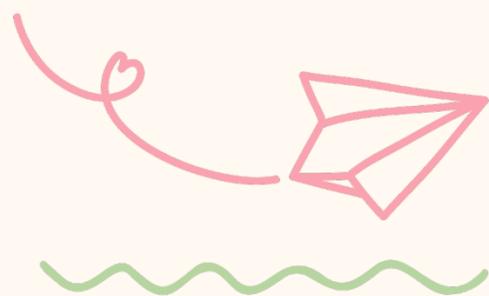
增加新的選擇

為自己負責

增加一致性



覺察情緒與安頓自己



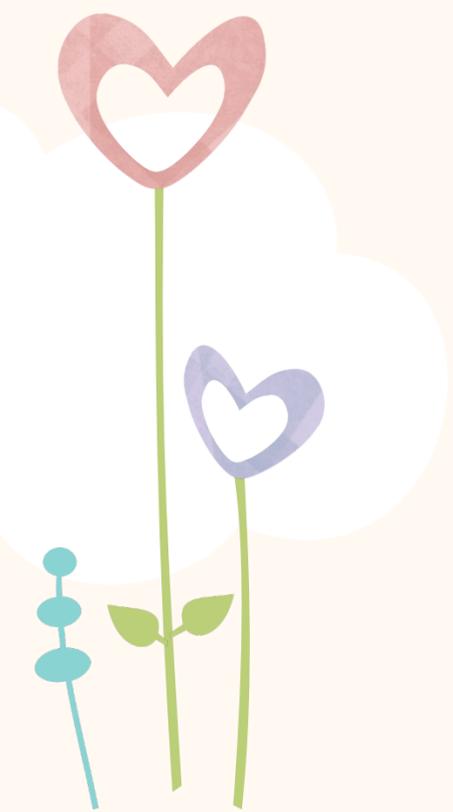
師生交心從對話開始

Step1. 覺察自身情緒，穩定自己的心

Step2. 引導學生覺察情緒，同理孩子的心

Step3. 確認學生想法，理解孩子需求

Step4. 一起合作，想出策略



Step1. 覺察自身情緒，穩定自己的心



覺察

覺察情緒
承認情緒



接受

接納情緒
允許情緒



穩定

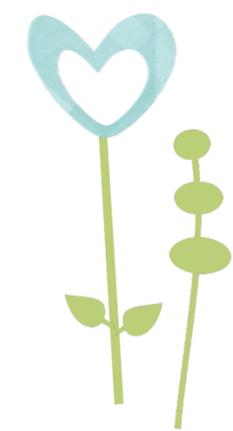
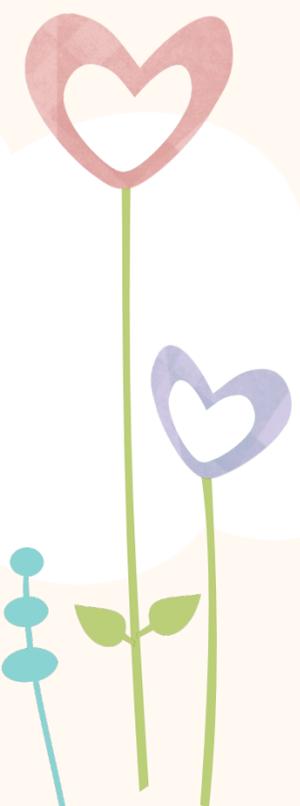
深吸口氣
穩定自己



欣賞

欣賞自我願
意承擔

~ 接住孩子前，先接住自己 ~



Step2. 引導學生覺察情緒，同理孩子的心

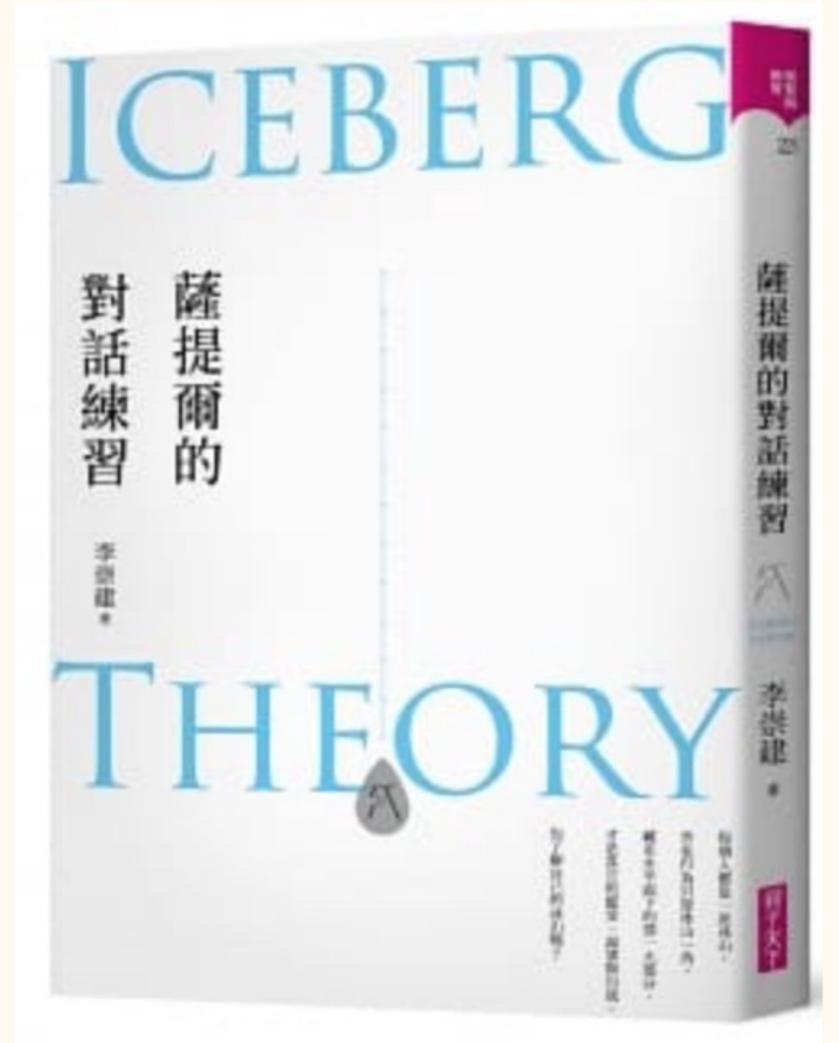
- ♥ 引導孩子覺察自身情緒，說出自己的感受
- ♥ 陪孩子一起接納當下的情緒或狀態
- ♥ 陪孩子重述事實



老師發現你(在流眼淚)，你現在是不是感到很(難過)?你還好嗎?
我知道你現在很(難過)，沒關係，我在這裡陪你。
可以告訴我發生什麼事讓你這麼(難過)嗎?(是因為_____嗎?)

假使一個孩子遭遇困難，
大人沒有任何好奇，
只想要給予解決方法，
就沒有機會傾聽孩子卡在哪裡？
孩子未被同理，可能不想表達，
溝通就此關閉了。

--李崇建 《薩提爾的對話練習》



Step3. 確認學生想法，理解孩子需求

♥ 孩子所展現的行為背後，都是為了滿足某種需要

你一直（拍同學），是想要（跟同學玩）嗎？

你（生氣大叫），是希望（同學可以先聽你說）嗎？

你（一直掉眼淚），是因為（這支筆）對你很重要，對嗎？



Step4. 一起合作，想出策略

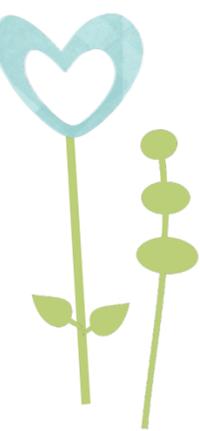
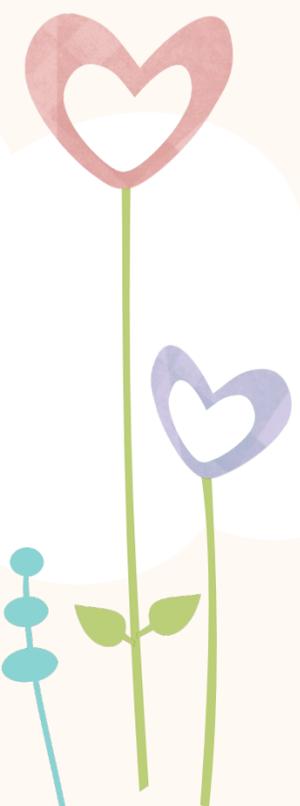
做出具體行動，跟孩子一起想辦法



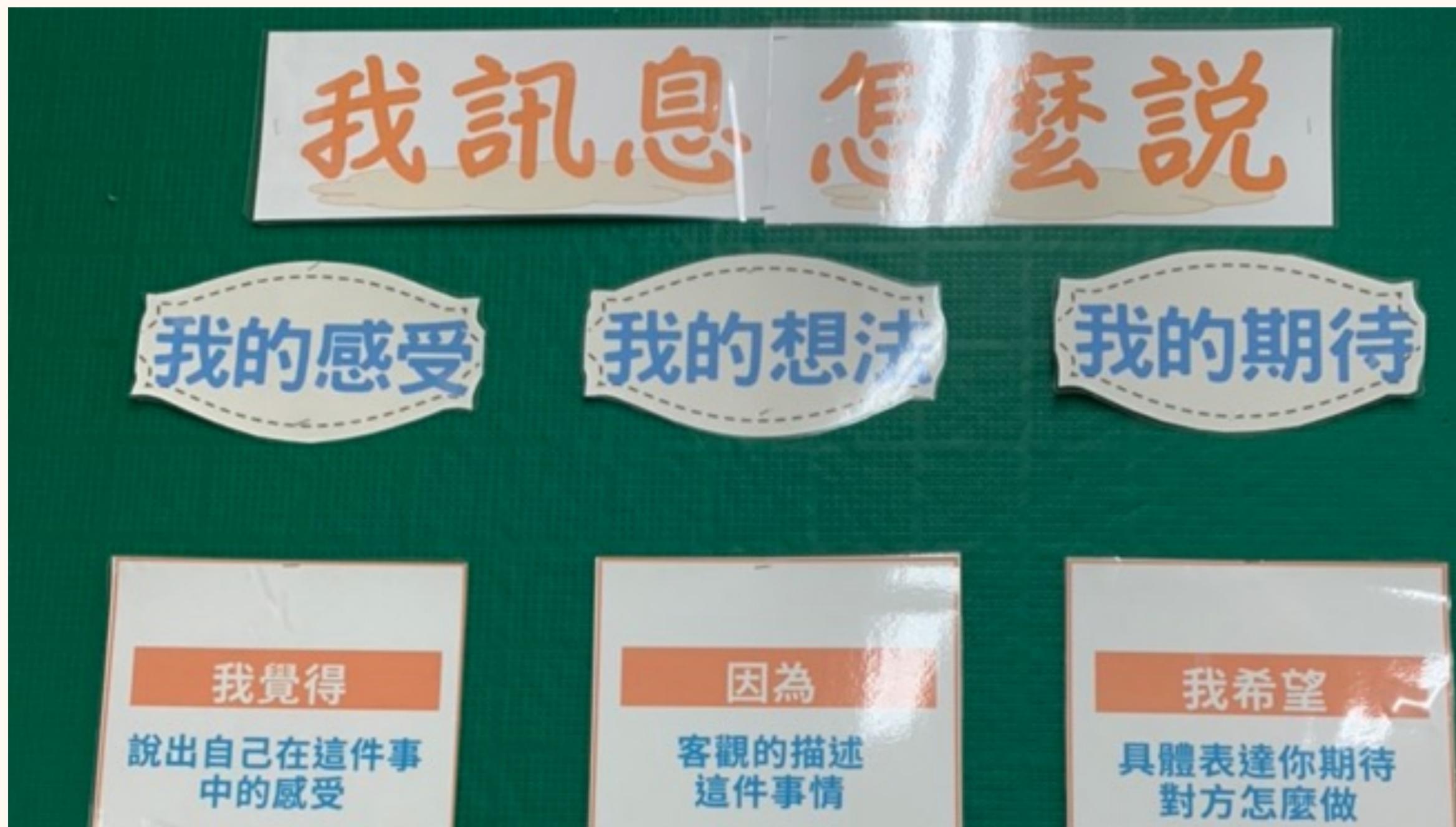
我們一起想，怎麼表達會更好？

這件事不容易，如果你願意，老師陪你一起（練習）。

你能說出你的想法真的好棒，你願意試著自己告訴這個同學嗎？



讓孩子學會適當的表達與溝通



「師生對話」情境演練-與情緒行為障礙學生對話

小畢突然在課堂上大叫：「不要拿我的筆!還給我!!」



小畢，老師聽到你的聲音，你還好嗎？

你現在感到很生氣嗎？可以告訴老師你為了什麼而生氣嗎？

原來同學在你畫畫的時候突然拿走你的筆，所以你很生氣，對嗎？

你希望同學如果是想找你討論事情，應該好好跟你說，對嗎？

那你希望同學能夠了解你的想法嗎？

老師陪你一起想怎麼表達會更好！

接納並同理孩子
引導孩子覺察情緒

理解孩子的需求

邀請孩子一起合作

當孩子卡住了，我能做些什麼？

- 給他穩定的關懷
- 接納他情緒的起伏
- 陪他靠近自己的內在
- 陪他長出力量
- 讓他學會為自己負責

--李崇建 《薩提爾的守護之心》



「師生對話」情境演練--讓班上孩子一起練習理解與同理

小立在教室黑板上寫下：「7+9=die」



小立，老師看見你悶悶不樂，你還好嗎？

你現在感到生氣或是委屈嗎？

原來是7號同學下課在和你玩的時候，常常發生爭執，所以你很生氣，對嗎？

接納並同理孩子
引導孩子覺察情緒

你希望同學在和你玩時，能夠少一點爭執，也希望同學能夠關心你，了解你的委屈，對嗎？

理解孩子的需求

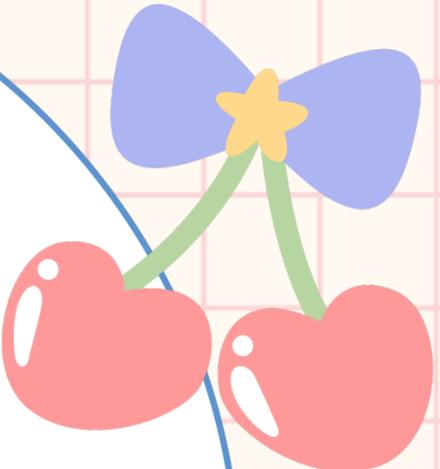
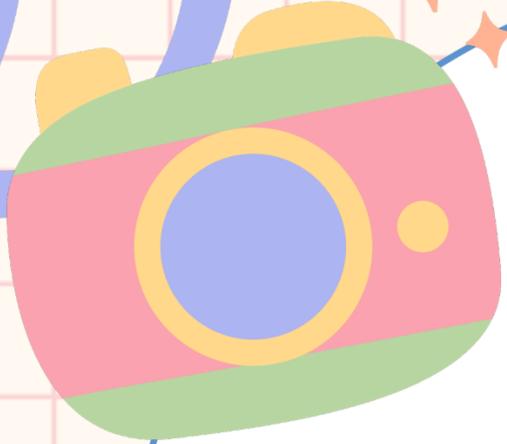
大家覺得在什麼心情下會說出「die」這個字呢？

當你心裡充滿生氣和委屈，你希望你的朋友怎麼做？

現在大家了解小立的情緒和想法了，我們可以怎麼做讓小立知道我們

願意理解他？

邀請所有孩子一起合作
共同培養同理心



多一些對話
多一點靠近

好品格的養成

從貼近孩子的心開始

