

其實我想說的是

深澳國小



(附件一)

基隆市 111 年度校園正向管教範例甄選彙編 內容格式

壹、案例架構：

一、名稱:其實我想說的是

二、目標:

(一) 鼓勵教師發展與學習多元化正向管教策略，落實普特合作之輔導管教功能，培養學生正念 (Mindfulness) 思想。

(二) 透過社會技巧教學、利用正向管教知能，鼓勵教師藉由正向管教策略，落實教師輔導管教功能。

(三) 培養學生自我覺察，增進學生健全人格，並導引適性發展。

三、對象:資源班高年級學生。

四、問題類型:學生經特教鑑定為情緒行為障礙學生、主要困擾為人際關係不佳、學習狀況表現低落。

五、情境說明:

| 日期 | 課堂討論內容 |
|-----------|--|
| 110.10.7 | <p>上完課後問他們覺得這故事如何?他們說不錯。「你們覺得真的是最好的安排嗎?」都表示是。我再問，他們很肯定說是。我問那你們覺得自己的生活，自己所遇到的事情都是最好的安排嗎?小仁好像不肯定是或不是，阿軒說:「我朋友太少，不是最好的安排。」</p> <p>師:那你覺得你朋友太少的原因有可能是什麼呢?</p> <p>生:因為我覺得同學都不懂我的意思，所以我們很容易會吵架...</p> |
| 110.10.14 | <p>今天上課前先稍微談了一下上次文章，我說你們也有表示一些意見，小仁說阿軒朋友很少是你個人的問題，我說有時候不一定是個人的問題，也可能跟對方跟自己之間的互動關係有關，小仁說，例如人家不接納我。</p> <p>我自己以前也曾覺得有些事並不是最好的安排，但老天爺又會安排一些事情讓我去體驗。慢慢的，的確會覺得老天爺安排的事情都在讓我體驗和學習，當我從這些事情中學習到一些道理，自己又更突破自己，有了一些進步，就覺得一切都是最好的安排。</p> |

| | |
|-----------|---|
| | <p>故事裡的國王起初並不覺得一切都是最好的安排，其實他很生氣，手指頭被咬了，怎麼會是最好的安排，很生氣，但是不知道要跟誰生氣。後來老天爺又安排了一些事情讓他去體驗，他終於覺得同意宰相所說的話。</p> |
| 110.10.21 | <p>談了一下昨天小仁跟同學和導師衝突的事:有兩個同學告訴我，你對著他們咳嗽。</p> <p>他說:我不小心的。(跟導師和阿盛的說法不同，是故意還是不小心?我沒有追究)</p> <p>師:那就要馬上跟人家說——，他說:「說什麼?」小毅說:「說對不起。」他說:「是他們一直靠過來。」</p> <p>師:我問另兩人:「如有人沒生病，但他對著你咳嗽，你會覺得怎樣?」兩人都說:「不舒服。」我轉向小仁說:「假如有人沒生病，他對著你咳嗽，你看，這兩人都覺得不舒服。」我再問:「假如那個人生病了，他對著你咳嗽，你會覺得怎樣?」小毅說:「更不舒服。」阿軒不作聲，當我再問一次才說:「我會原諒他。」我以為聽錯了，再問一次，他說:「因為他生病了，所以我會原諒他。」</p> <p>師:「哇，阿軒真不錯，是一個寬宏大量的人，跟這樣的人交往很好。」小仁和小毅都睜大眼，笑說:「交往?」我說:「你們以為是交男女朋友喔?交男女朋友也算交往，交好朋友也算交往。我喜歡跟寬宏大量的人交朋友。」</p> <p>師:「感冒了，呼吸道裡會有很多(小仁接口病菌)，對，細菌，這時對著別人咳嗽，會讓別人的不舒服加倍，再加倍。」</p> <p>小仁說:「我得肺炎。」小毅有疑，我說:「普通感冒，細菌在喉嚨、氣管這附近，比較嚴重的話，細菌就跑到肺部，小仁要看醫生做抗生素治療。」</p> <p>小仁說:「我早就做抗生素治療，我已經打了五針。」</p> <p>師:「咳嗽會傳染，應該別過頭去，應該戴口罩，你對著同學咳嗽，同學當然不高興，老師也會覺得這樣的行為不對。所以應該要道歉，而不是嗆聲。」互動中，小仁仍然臉色愉快。我建議他今天應</p> |

該去跟導師、同學道歉。

六、採行策略:

- (一) 人本心理學—羅杰斯(Carl Rogers)的當事人中心理論
- (二) 正念認知療法(MBCT): 改善孩子心理健康狀況。
- (三) 社會技巧課程: 以團體活動的課程方式幫助個案增進人際關係。
- (四) 情意教育: 幫助個案建立正確的愛與歸屬感。

七、進行流程:

| 步驟 | 流程 | 所需時間 |
|------------------------|---|------|
| 觀察孩子平時表現狀況，於輔導學習檔案上做紀錄 | <ol style="list-style-type: none">1. 透過平時的師生互動，與孩子建立信賴關係。2. 主動關懷個案班級、家庭生活，表達關心之意。3. 傾聽個案的最近生活中所發生的事情，同理個案的心情。 | 一學年 |
| 轉介輔導室、安排認輔老師 | <ol style="list-style-type: none">1. 安排認輔教師，輔導個案適應班級生活及學習情況。2. 給予個案積極關注，平時便多留意個案狀況，讓學生感受到老師所表達的關心、關愛之意。3. 提供學生親職教育、家庭輔導諮詢及相關資訊。 | 一學年 |
| 資源班規劃社會技巧課程 | <ol style="list-style-type: none">1. 取得家長同意進入資源班，規劃學科相關課程及特殊需求課程。2. 安排社會技巧課程，學習處己、處人、處環境的相關技能。3. 適時解決個案所遇到的問題，導正個 | 一學年 |

| | | |
|----------------------------|---|------------|
| | <p>案的負面情緒</p> <p>4. 透過課程活動幫助個案建立朋友圈。</p> <p>5. 依照個案程度設計課程及學習單，製造成功經驗，並提高案主的自信心。</p> | |
| <p>資源班根據孩子需求，安排專業團隊心理師</p> | <p>1. 安排專業團隊服務，由專業心理師協助個案培養正向的情緒紓解方式。</p> <p>2. 提供導師、相關教師及家長教學建議及輔導策略。</p> | <p>一學年</p> |

八、所需資源：

- (一) 學校輔導團隊（學務處、輔導室）。
- (二) 導師。
- (三) 特教老師。
- (四) 專業團隊心理師。
- (五) 家長。

九、效益評估:

今天再把理直氣和的文章讀完，小仁建議我:老師你可以把〈說話之前要停看聽〉的課文印給他們看。三人都能說出理直氣壯 VS 理直氣和的結果。總體觀察下來，小仁在互動式、有很多發表機會的上課中，專心度大幅提升，也開始有同儕跟他一起玩，可以感受到學習動機有所提升。

貳、延伸學習：

《社會技巧學習單》 **其實我想說的是...** 年 班 姓名：

我知道家人、朋友、老師都很關心我，但似乎不能了解我真正的想法，雖然我曾經表達，但總是詞不達意。請練習使用良好溝通四步驟，說說你想說的話.....

一、在功課方面，我想說的是.....

| | |
|------------|--|
| 1.讓你不舒服的事： | |
| 2.你的感覺是： | |
| 3.不好的影響： | |
| 4.做一些改變： | |

二、在課外活動方面，我想說的是.....

| | |
|------------|--|
| 1.讓你不舒服的事： | |
| 2.你的感覺是： | |
| 3.不好的影響： | |
| 4.做一些改變： | |

三、在()方面，我想說的是.....

| | |
|------------|--|
| 1.讓你不舒服的事： | |
| 2.你的感覺是： | |
| 3.不好的影響： | |
| 4.做一些改變： | |

參、回饋與建議：

我覺得小仁在這學期上的表現有進步，有能接納現狀的感覺，雖然另外一位同學還在不解和遺憾中。身為老師很想幫忙阿軒和小仁找出同學眼中的「白目」是指哪些情況，他可以怎麼改進呢？同學能不能因他的進步調整對他的看待呢？怎麼樣的認知和體驗能幫助他們生活得更自在呢？（即使沒有很多朋友，至少有一些善良的朋友）

這一學期在帶領孩子利用正念的方式去面對困境與挑戰。就像此定義下的正念是「平靜、不評價、時時刻刻持續的，針對身體感覺、感知、情意狀態、想法和想像的一種覺察」（Grossman, Niemann, Schmidt & Walach, 2004）。更扼要的表述方式是「對當下事件和經驗一種接受性的注意和覺察」（Brown, Ryan & Creswell, 2007）。透過繪本、影片等媒介，帶領孩子練習把心裡的感觉或想法表達出來，如何好好說也是需要練習的。

肆、心路小語：

「如何好好說也是需要練習的」

伍、參考資料：

- （一）張春興(2007)。《教育心理學—三化取向的理論與實踐》。台北：東華出版。
- （二）學生事務與輔導計畫手冊
- （三）班級經營理念與策略
- （四）台灣正念工坊：<https://www.mindfulnesscenter.tw/mindfulness>