

《情緒套餐，今天妳想點哪一道?》

一、特色主題規劃理念。

中年級的孩子相較於以往，開始對於日常生活有更細膩與複雜的體驗，過程中會開始面臨各式各樣的關卡，而此階段的孩子其邏輯理解能力也逐漸提升，就是孩子學習如何面對各項情緒轉變處理的關鍵階段。

希望透過情緒課程協助學生在面對各種情境中，能夠覺察自己與他人的情緒，從中了解情緒的源頭、體驗情緒、理解情緒對自己的影響，進一步學習接納自己的情緒與調節情緒。

二、特色主題實施歷程。

1. 第一節課

- (1) 利用情緒小故事「我的一天」(參考來源：哇咧星樂園)引起動機，說故事過程中可以請學生猜猜看主角的心情。故事說完後，透過提問引導學生連結自己的生活經驗，為課堂進行暖身，協助學生進入狀況與自我覺察。例如：

「有沒有跟故事中的主角一樣被忘記生日呢？」

「什麼時候會有心情悶悶的感覺？」

「有沒有跟同學發生類似的事情，但卻有不同的感覺？」

- (2) 從學生的回答中整理歸納不同的情緒，趁機複習低年級學過的基礎情緒語詞，接著以喝飲料會調整甜度冰塊為例，進而以情緒也有強弱度來拓展更多情緒語詞，以利抒發與理解情緒的多樣性。例如：



生氣 園區	開心 園區	傷心 園區	害怕 園區	其他
煩	高興	失望	不安	平靜
生氣	快樂	難過	緊張	羨慕
抓狂	開心	傷心	害怕	孤單
憤怒	驚喜	憂愁	驚訝	無聊
暴怒	狂喜	痛苦	焦慮	幸福

(3) 小結：認識情緒是整理心情的第一步，當我們學會辨別自己的情緒，就有機會找到心情悶悶的原因囉！

2. 第二節課

(1) 透過情緒小測驗進行暖身。

(來源：哇咧星樂園影片：測測你的忍者潛力。)

(2) 教導如何辨別情緒及提高辨別情緒的能力

A、 意識到自己有情緒

(a) 撇步一：不要逃避

(b) 撇步二：自己的情緒自己扛

B、 提高辨別情緒的能力

(a) 撇步三：將自己的情緒倉庫填滿(再次複習情緒強度表)

(b) 撇步四：用心觀察自己的情緒變化

(c) 撇步五：嘗試對自己表達情緒

(3) 說明基本情緒的目的(參考來源：蔡百祥臨床心理師)

(4) 小結：每一件事都會引發不同的情緒，小至在路上跌一跤，大到被喜歡的人告白，都會讓心裡產生五味雜陳的感覺，不過，就因為這些五味雜陳，也讓生活多了很多色彩；想像一下，今天你如果變成一個對任何事都沒有感覺的人，不會哭不會笑也不會生氣，這樣的生活多無趣啊！(參考來源：哇咧星樂園)

3. 第三節課

(1) 複習第二堂課情緒與辨別情緒能力的五撇步。



(2) 說明情緒雷達圖(情緒倉庫)及繪製

A、發下情緒雷達圖空白版本，請學生找到四個象限，四個象限分別是生氣區、開心區、傷心區、害怕區，其他情緒可以繪製在軸線上。

B、接著請學生在每一區至少選擇兩種自己常有的情緒，並且標上強度1~5。(如範例圖中的黑色字)

C、在情緒旁邊寫下什麼樣的人、事、物會讓自己產生這樣的情緒。(如範例圖中的紅色字)

D、當自己有該情緒時，身體會有什麼變化。(如範例圖中的綠色字)

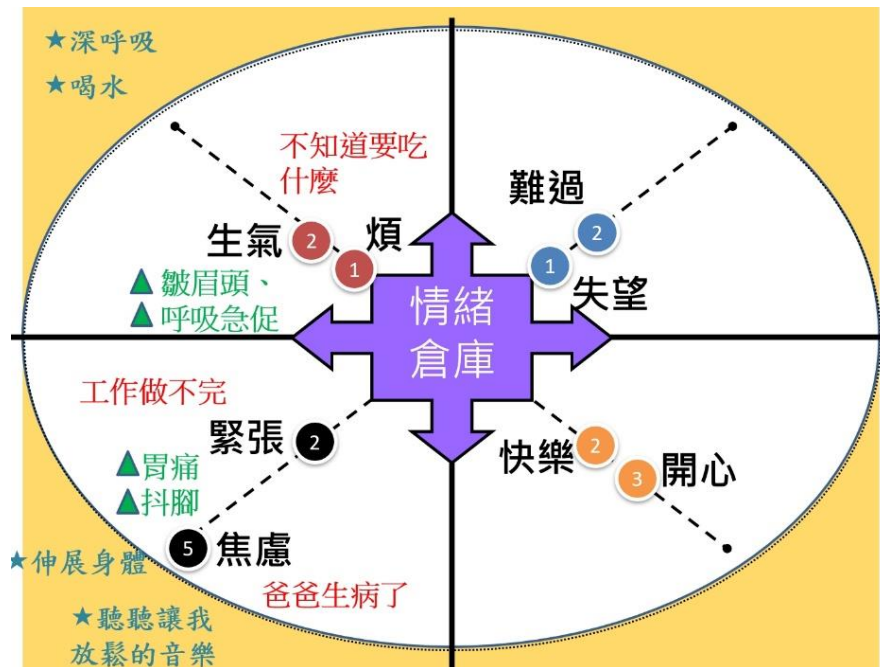
(3) 分享調節情緒的方法

A、發下「克服自己在學校心理不舒服的20招」(參考來源：蔡百祥臨床心理師)，帶著學生瀏覽一遍。

B、請學生勾選自己願意嘗試看看或曾經用過的方法。

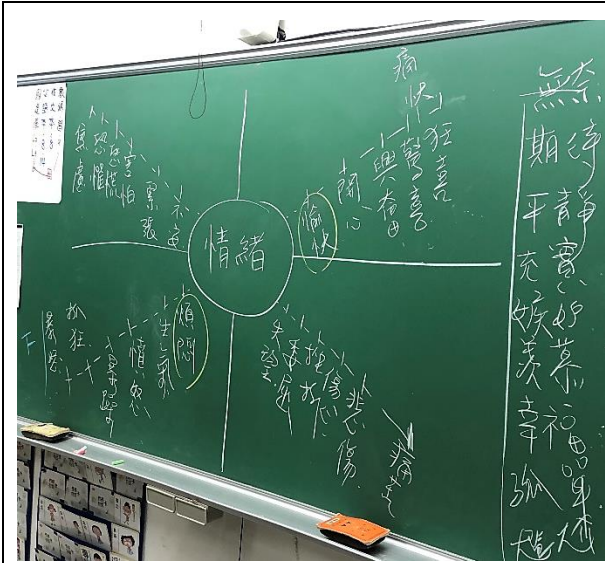
C、請學生在情緒雷達圖中的橢圓形外空白處寫下可以調節該情緒的方法。(如範例圖中的藍色字)

範例圖：



D、請學生彼此分享：可依照教學現場所剩的時間來決定分享內容的多寡。

4. 上課照片：



帶著學生複習五大類情緒語詞與強度。

學生繪製情緒雷達圖。



學生彼此分享自己的情緒雷達圖。

三、自我反思與期許。

透過情緒雷達圖可以了解目前學生的情緒主要來源(學校課業壓力、人際互動品質與家庭關係)，從中亦可評估學生面對各式各樣的情緒背後有無、多寡資源協助，以利後續情緒課程的延伸或是進一步透過親師合作予以進一步的協助。惟在課程中如果有安排更多時間針對情緒雷達圖進行深入討論與分享，效果更好。