

情緒魔法師

壹、範例架構

一、名稱：情緒魔法師

二、目標：

(一)學生能思考家人、同學屢次提醒的緣由。

(二)閱讀文本後，藉由文本討論、實例分享，學生能換位思考，體會家人、同學背後的心意，理解家人的出發點與感受。

(三)學生能培養發現問題、解決問題的能力。

三、對象：導師班全體學生。

四、問題類型

現今孩子生的少，各個都是寶。父母希望給孩子最好的，捨不得孩子受挫折，想幫孩子安排好一切，在挫折發生前防患於未然。

「不要一直玩手機，趕快去睡覺。」「明天要考試，複習完了嗎？」「一直那邊玩電腦，功課寫完了嗎？」這樣的對話時常出現在學生和父母的生活。基於「為孩子好」，父母碎念式關心讓孩子感覺不受尊重，覺得嘮叨，孩子便會對父母的話產生厭倦、反感的情緒，用尖銳的話語武裝自己，情緒性的頂撞父母，好讓自己逃離這個情境。長久下來，不僅容易使孩子養成依賴、不自信的性格，也不利於親子關係的和諧，這樣的問題同樣也在班上顯現。

為什麼家人、同學要一直念我，當下如何回應才恰當？要如何避免同樣的情況一再發生呢？既然一直念會引起別人反感，事倍功半，那有沒有更好的表達方式呢？這些都需要孩子去思考，才能做出改變。期望能透過教學活動引導學生自我省思，設身處地站在同學和家人的角度設想，培養同理心，進而慢慢能體會他們的心意，調整行為，形成正向的力量，增進親子和諧、改善同學關係。

五、情境說明

我們班時常會有分組學習或是競賽的情況，不僅是學習表現，日常生活中像是哪幾組在上課鐘響後準時回到座位、最快到走廊排隊都會影響小組成績，依賴性高、需要老師、同學在後面催促才能完成自身工作的孩子，和父母聊孩子情況，發現到有這樣情況的孩子在家也是需要父母三催四請，才會一個口令一個動作，自立能力不足。

班上孩子講話直來直往，講話時常未經過修飾，面對同儕的催促，情緒控管能力不足的孩子，會說話反擊，常口出惡言或說些氣話刺激同學，弄得雙方都很生氣，一場「班級大戰」一觸即發！事後找孩子溝通，孩子雖能認知到錯誤，也願意道歉，但一次次的吵架也影響同學對他的觀感，不想和他一組，分成一組後語氣不耐煩又引發衝突，形成負面循環。

案例：提醒糾紛

甲生和乙生為同組組員，甲生為人熱心，不僅能做好自己份內的工作，又會主動提醒同組同學。預備鐘響後，班上各組同學會準備好上課用品，進行加分機制，乙生因下去打球，故較晚回教室，甲生看到乙生馬上就提醒要準備好課本、收起水壺等，乙生非常不耐煩的回：「啊不就在拿了，沒看到喔！」乙生擺好課本後，又碎念一下，並做出怪表情。甲生對乙生態度不滿，舉手向老師反映，老師於下課介入處理。

對於乙生的行為反應，老師表示能同理甲生，並詢問乙生為何這麼不耐煩，乙生表示每節上課前都被唸讓他覺得很煩，而且他每次打球一聽到預備鐘就馬上跑回來，回到教室也會趕快拿課本，但甲生看到他在拿，就在旁邊講，讓他很不愉快。老師覺得甲生有做到一聽到預備鐘就回教室，對孩子給予肯定，但也詢問：「你都這麼趕了，是不是還是有點來不及準備好上課用品？」乙生回覆他盡力了，於是老師建議乙生試試看：一下課先準備好用品再去打球，並請甲生給乙生一點緩衝空間，兩人皆願意調整，爾後也不再因此事有爭論。

六、採行策略

策略	動機	方法
文本導讀- 心心「唸 唸」你我 他	選擇適合的文本作為閱讀素材，以此為切入點引領學生討論，避免沉悶的說教而引起班上學生的反感。希望孩子能了解：雖然是好意，但當你提醒別人時，也要注意他人心情。	閱讀文本〈不要把愛碎念〉，分析討論這篇文章想告訴讀者的道理。
我有話想 說-走進彼 此的心	班上學生個性活潑，講話都很直接，煩躁當下並未注意到自身言行很刺激人，但事後找孩子溝通，孩子多能認知到自己有錯在先，回應態度不對。 碎念誰都不會喜歡，但孩子也需去思考雙方的出發點各是什麼？因此若能藉由教學活動，讓孩子了解同學與家人是怎麼想的，讓班上孩子能設身處地設想，期許能促使孩子修正行為，減少他人提醒頻率。	學生分享自身經驗，同學傾聽並分享想法，藉由課堂對話，引導學生釐清思考。

七、進行流程（含步驟、流程及所需時間，可表列）

活動一	活動內容及步驟	所需時間
文本導讀- 心心「唸 唸」你我 他	1. 搭配閱讀課，請學生用五分鐘的時間閱讀文本〈不要把愛碎念〉。 2. 討論故事內容： (1) 爸爸為什麼會來接媽媽和孩子呢？ (2) 媽媽一直念爸爸，是因為不喜歡爸爸行為嗎？ (3) 爸爸為什麼會去找媽媽溝通呢，你們覺得爸爸是因為什麼理由不高興呢？ 3. 小組延伸討論與分享： (1) 媽媽為什麼會一直碎念呢？試著想想看，提出可能的理由，並記錄下來。 (2) 如果你是文中的媽媽，你覺得怎麼說，爸爸會比較高興呢？ 4. 教師總結： 常以「責備」代替「感謝」，再深厚的愛，都經不起這樣碎碎唸，即使出發點是好的，也要展現說話的藝術。 5. 請學生回家思考老師提問，並記錄在直行本上，下節課分享。 (1) 你是否曾經因為家人或同學碎碎唸而不開心？他們又最常叨唸那些方面的事呢？ (2) 當家人對你叨唸時，你是否想過這些問題可能是你一直重複的錯誤？當下你會如何回應呢？ (3) 讀完這篇文章，請你想想，你會試著如何培養幸福的習慣呢？	一節課

活動二	活動內容及步驟	所需時間
我有話想說-走進彼此的心	1. 檢核回家功課。 2. 分享討論： (1) 自己是否常被家人、同學碎念，你都是怎麼回應的呢？ (2) 分享自己老是被碎念的原因，為了減少他人叨唸的次數，我們可以怎麼做。 3. 教師透過對話引導學生思考衝突原因，試著體會提醒者背後的心意。 教師總結：當別人提醒你時，坦然接受對方付出的好意，並即時表達感激；當自己因為碎念感到煩躁時，更要學習去謝謝那些願意提醒、教導自己的人，也能避免產生隔閡。	一節課

八、所需資源（含人力設備與教材）

教師先以安平國小六年級彈性課程教材〈不要把愛唸碎〉此篇章進行討論，並結合學生分享之經驗進行教學活動。

九、效益評估

(一)從「文本導讀-心心『唸唸』你我他」的教學活動中，學生剖析並覺察文章欲傳達的主旨，了解到再深厚的愛，都經不起碎碎唸，即使出發點是好的，也要展現說話的藝術。。

(二)從「我有話想說-走進彼此的心」的活動中，透過同學的分享，學生能體會提醒者的出發點與感受，並學習謝謝願意提醒自己的人。

貳、延伸學習（如學習單、配套措施等）。

完成學習單的習寫。

有戚戚焉，有的說父母一直叫他把手機放下去睡覺，但他的遊戲才剛開始，打完一局估計要再十分鐘，但父母還是一直念；有的則說組內同學一直叫他動作快一點，感覺很囉唆，不過孩子們也都知道是自己沒做好，但真心覺得很煩，控制不住自己的脾氣，氣頭上說出的話不經大腦，更加傷人，最後雙方都不愉快，即使事後道歉，難免產生隔閡。

為了改善這樣的情況，有沒有什麼方法可以嘗試呢？讓孩子們分組討論，孩子們提出可以先用溝通的方式，避免直接吵架；在應對的時候可以試著控制自己的語氣，或許可以減少衝突的發生。討論中孩子們確實在思考，學生提出了很好的想法，那同學在提醒時是不是也可以不要那麼兇？我覺得這也是很棒的切入點，讓小組討論看看怎麼表達並上台表演，減少命令句、不要用不耐的語氣提醒都是孩子提出的想法，兩邊都調整，更有助於建立班級良好氣氛。

透過教學活動，希望學生能省思為什麼需要旁人一再提醒，即使感到厭煩，也試著體會他人的心意，不讓氣頭上的話語成為利刀，刺向最親近的人。

伍、參考資料。

安平國小六年級彈性課程教材。

林惠雅（2017）。碎碎念，有用嗎？

<https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/9708>

林慧淳（2009）。爸媽，為什麼我們說兩句就吵架？。康健雜誌。

<https://www.commonhealth.com.tw/article/62736>

你的碎碎念，是孩子的毒藥。

<https://kknews.cc/zh-tw/baby/m9a946.html>

盧蘇偉（2019）。忍住碎碎念！為孩子做得愈少的父母，才是愈好的父母。親子天下。

<https://www.parenting.com.tw/article/5080179>

遠見好讀（2020）。不停碎念，很煩呀！成年子女與父母的相處界線如何拿捏？。遠見。

<https://www.gvm.com.tw/article/7256>

「不要把愛唸碎」心得分享

1. 你是否曾經因為家人碎碎唸而不開心？家人最常叨唸那些方面的事呢？



2. 當家人對你叨唸時，你是否想過這些問題可能是你一直重複的錯誤？當下你會如何回應呢？

3. 讀完這篇文章，請你想想，你會試著如何培養幸福的習慣呢？

~幸福不是靠追求而得來，而是靠體會而來~

