

台南市光華女子高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人:李怡徵

會議名稱	台南市 101 年度特教專業知能研習-『情感教育』	主辦單位	台南市政府
日期	101 年 11 月 8 日	地點	台南市安平國中

壹:研習目的:

- 一、增進教師的特教專業知能與技巧，輔導特殊教育學生健全發展。
- 二、提昇教師對身心障礙學生相關輔導知能及班級經營之技巧，提昇教學與輔導對策，增進學童學習成效，並增進班級融合之和諧氣氛。
- 三、提昇教師性別教育知能，使每個孩子有一個正確性別觀念。
- 四、建構校園推動性別平等教育網絡，全方位落實性別平等教育之推展。

貳:研習議題及內容:

一、情感表達

1. 激動情緒介入策略
2. 自我控制介入策略
3. 生氣憤怒處理
4. 青春割手
5. 再見！憂鬱
6. 是誰偷走我的聲音？

二、情緒管理三部曲：想法篇、情緒篇、行動篇

三、問題解決 5 步驟

參:感想:

當孩子在發脾氣時，長輩會生氣嗎？需要生氣嗎？怎樣才不會生氣？所以如何表達生氣才是正確之道！當情緒激動，要減少刺激、延後處理。有個棉花糖的測試自我控制力，從小就能看出長大後的控制力，減少問為什麼，因為在情緒狀況下是會有許多的理由或是藉口，但是對於事情或是人際相處是無法解決。

有些方法可以嘗試：轉移、想像、紓解，而非一股腦兒宣洩出來。然而有些孩子找不到發聲的窗口時，就會採取傷害自己、吸引他人注意的方式，這些其實是可以避免的。當憂鬱來臨時，是需要有溫暖的陪伴、能說出心裡話的空

間，並且換個環境，看看正向、換個不一樣的想法。

從緘默症的孩童身上，學到說話情境需要設計，採系統減敏感法，觀察面部表情是否有逐漸開放，從封閉問題進步到開放式回答，小天使邀請形成人際圈，甚至可以用日記、繪本編寫故事。情緒管理可以從了解想法中的非理性、將負向換成快樂事物、具體讚美自己，到情緒聯想、身體表情微調、強度分級，最後將想法化成行動力、找出問題解決的方案，並且定時吸收他人的正向經驗、壓力放鬆訓練。

教學組長：

教務主任：

校長：