

心理輔導活動 (低年級小學生)

教育心理學家 林鳳茹女士

活動目的及主題：

(一) 認識自己的反應

- ◆ 活動一：我的心情

(二) 感受、情緒及想法的表達

- ◆ 活動二：我得到了

認識自己的反應

活動一：我的心情

目標：

1. 協助組員認識自己於災難後的反應（生理、情緒和行爲）
2. 提供機會，讓組員互相支持

物資：鉛筆、附件一、附件二、附件三、附件四

活動形式：

內容	物資
熱身活動	
<p>1. 向組員分別展示「開心☺」和「不開心☹」紙牌玩偶，請他們說出這玩偶有什麼感覺，並示範用動作和聲音表達：開心時拍手及說“嘻嘻嘻”；不開心時踏踏地及說“唔唔唔”。</p> <p>2. 向組員再展示不同的圖卡，並問“你覺得怎麼樣？”，鼓勵組員用動作和聲音表達：開心時拍手及說“嘻嘻嘻”；不開心時踏踏地及說“唔唔唔”。</p> <p>3. 詢問各人是否每張圖卡都代表一樣感覺，引導組員認識我們每個人（包括導師）都會有不同感覺，就像天氣一樣會有不同，有晴有陰，有開心和不開心的時候(展示「開心」和「不開心」紙牌玩偶)，是正常的表現，沒有對錯之分</p>	<p>附件一：「開心」和「不開心」紙牌玩偶</p> <p>附件二：圖卡(晴天、陰天、收到禮物、朋友受傷)</p>
主題活動	
<p>1. 故事分享：祖父送給三歲的小米一支可口的草莓棒棒糖，小米才舔了幾口，就不小心將棒棒糖掉到地上。小米的媽媽不准他將棒棒糖再撿起來吃，小米一直哭，因為他失去了棒棒糖，感到傷心。不管失去的東西是大還是小，我們都會感到傷心的。最近的災難可能令你失去一些東西和感到傷心，或許每人都有更多的感受，說出自己的感覺並沒有什麼不對，讓我們勇敢的說出感受。</p> <p>2. 向組員派發「情緒臉(5種)」工作紙，並簡介幾種(如難過，失落)。</p> <p>3. 鼓勵組員圈出自己對災難的感受，可以圈出一個以上的感受，容許約2分鐘左右時間完成。</p> <p>4. 請組員舉手示意自己對災難的反應，鼓勵一些同學簡單分享。引導組員明白自己並不孤單，不是唯一感到難過，害怕，生氣的一個，遇到困難而感到難受是很自然的事。</p>	<p>附件三：「情緒臉(5種)」</p>
主題活動：身體訊號燈	
<p>1. 向組員展示「人形公仔」，並示範我們的感受會引起身體的反應</p>	<p>附件四：「人形公仔」</p>

<p>應，例如生氣時會面紅耳熱、心跳加速、握緊拳頭，一邊說一邊用筆在「人形公仔」上圈出相關的身體部分，就像一些訊號燈提醒我們內心的感受。</p> <p>2. 派發「人形公仔」，讓組員因應自己剛才圈出的感受，在「人形公仔」上圈出相關的身體部分／寫出其他行為反應。容許約3分鐘左右時間完成。（此活動亦可考慮兩位組員一組互相訪問形式進行）</p> <p>3. 請組員互相展示工作紙，並引導組員多留意自己的身體和行為的反應訊號，藉以了解自己平靜下來。</p>	
<p>總結</p>	
<p>1. 提醒組員災難會使我們每個人都有些感受，亦會令我們的身體和行為有不同的反應，這都是很自然的情況，可能要持續一段時間，我們應互相關心和支持，有困難時亦要向別人（如導師）找協助。</p> <p>2. 讓所有組員圍圈手牽手在一起深呼吸，慢慢舉高手並大力吸氣，慢慢垂下手便呼氣，並向旁邊的組員微笑說“加油”，連續做3至4次。鼓勵互相關心和支持。</p>	

參考資料/有用網站/資源

主題活動(1)故事下載自

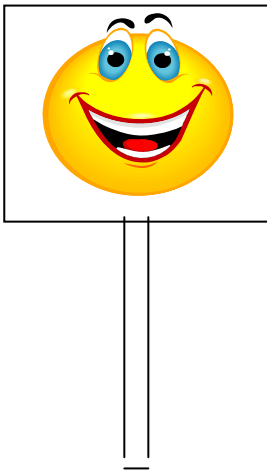
http://kids.yam.com/edu9/general/selfunder/now_what/20030327171854_1.php

附件一：「開心」和「不開心」紙牌玩偶



紙牌玩偶做法

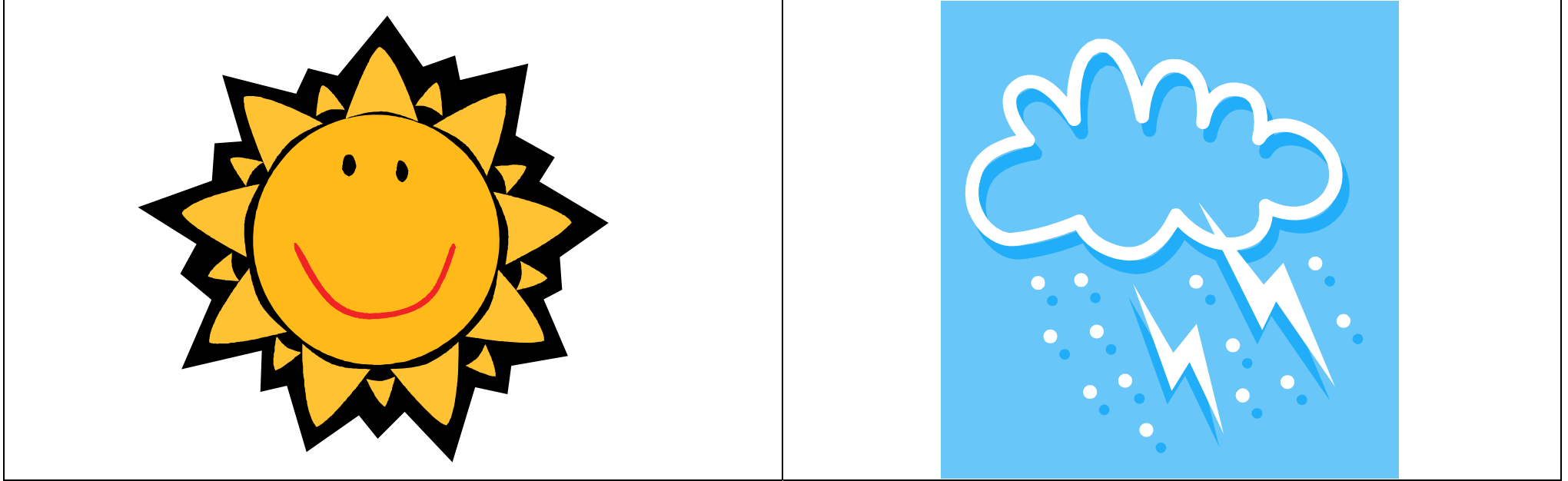
- 1.沿黑線把方格剪出
- 2.並在方格下方中間放 1 條小紙棒/樹枝
- 3.將兩個方格背部用膠水貼牢,中間夾著小紙棒/樹枝 (如下圖)

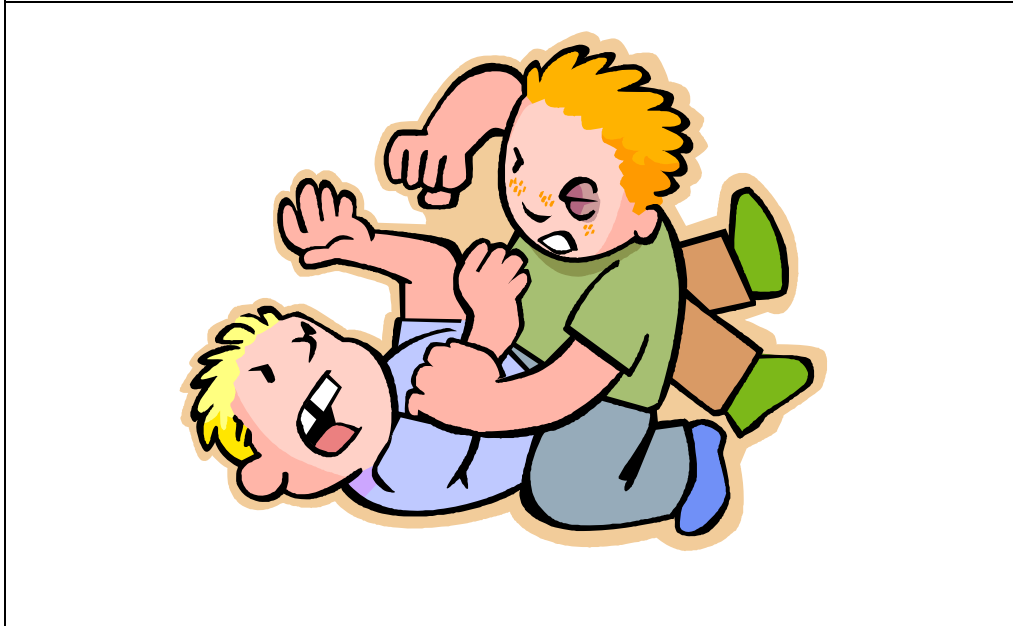


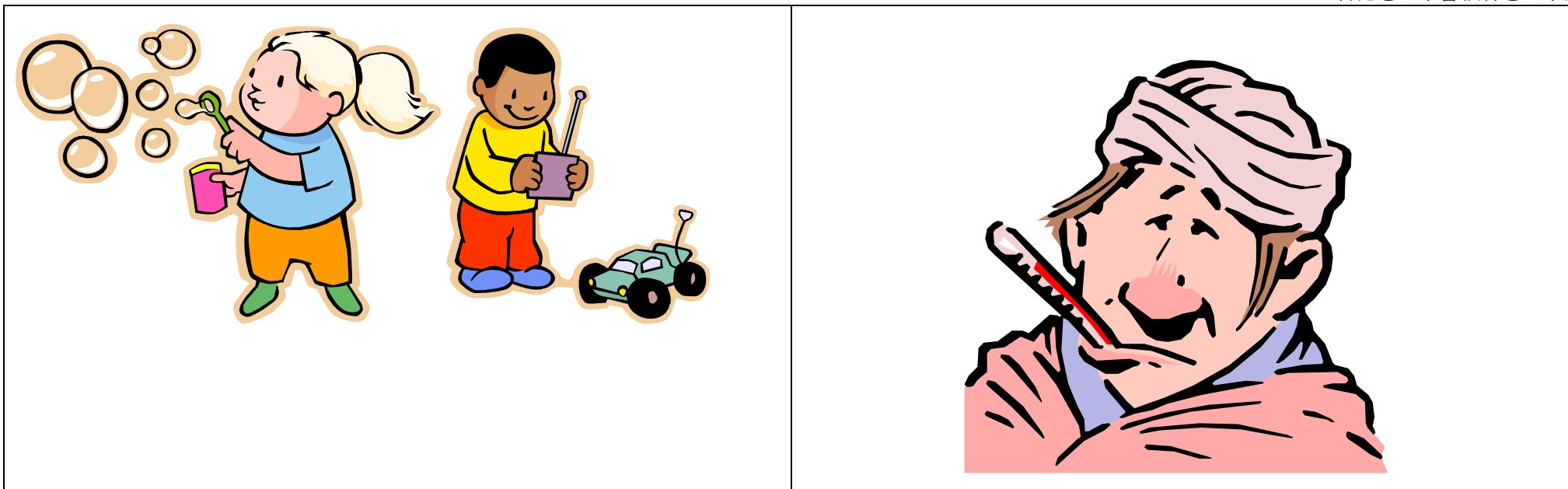
圖畫由微軟多媒體藝廊下載

<http://office.microsoft.com/zh-hk/clipart/FX101321033076.aspx?pid=CL100570203076>

附件二：圖卡








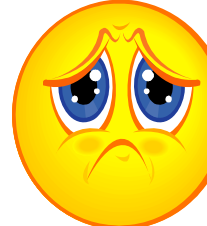



圖畫由微軟多媒體藝廊下載

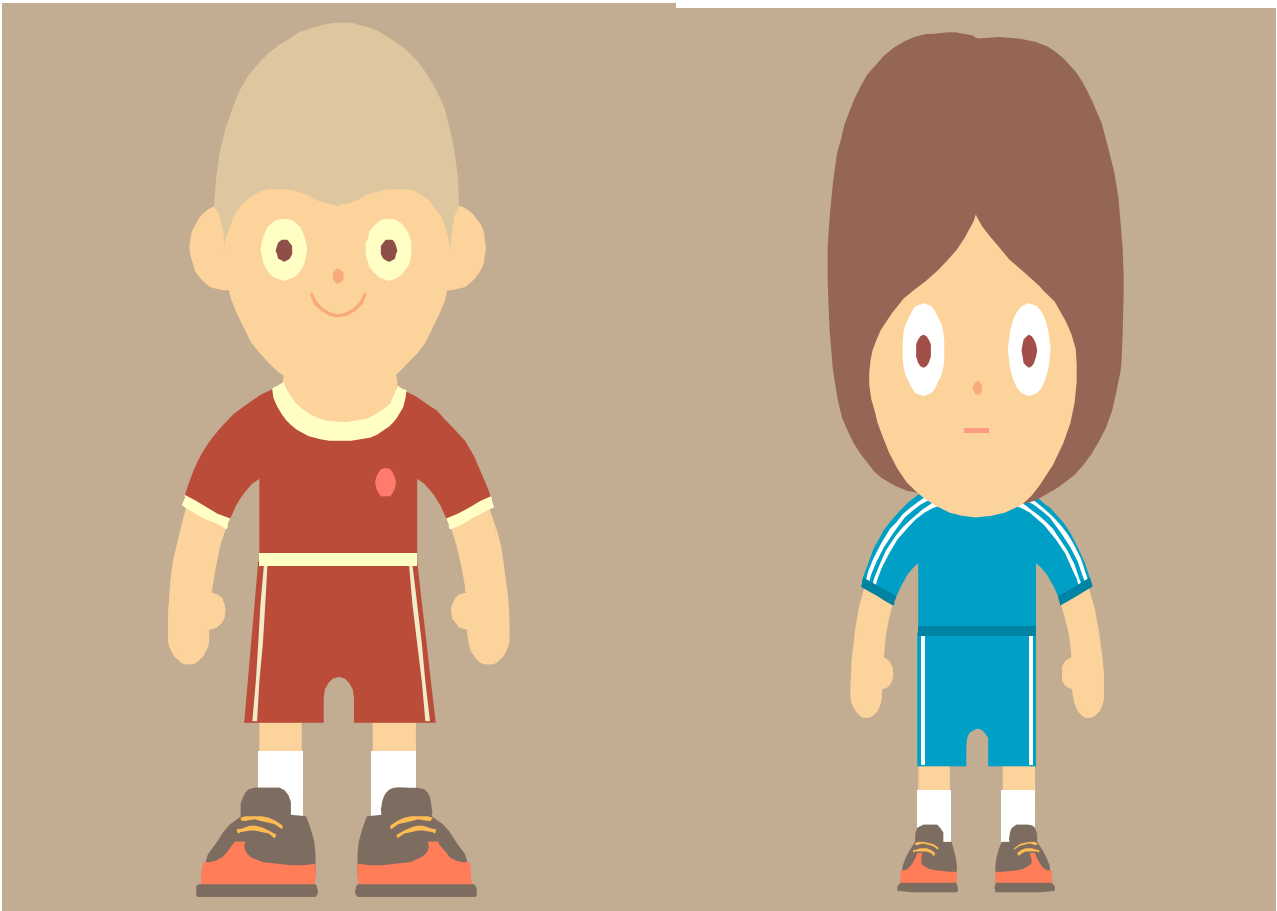
<http://office.microsoft.com/zh-hk/clipart/FX101321033076.aspx?pid=CL100570203076>

附件三：情緒臉

我感到.....

				
快樂	憤怒	傷心	擔心	驚慌

附件四：人形公仔



圖畫由微軟多媒體藝廊下載

<http://office.microsoft.com/zh-hk/clipart/FX101321033076.aspx?pid=CL100570203076>

感受、情緒及想法的表達

活動二：我得到了

目標：提供機會，讓組員表達和分享對災難的感覺和想法

物資：顏色筆、附件五、附件六

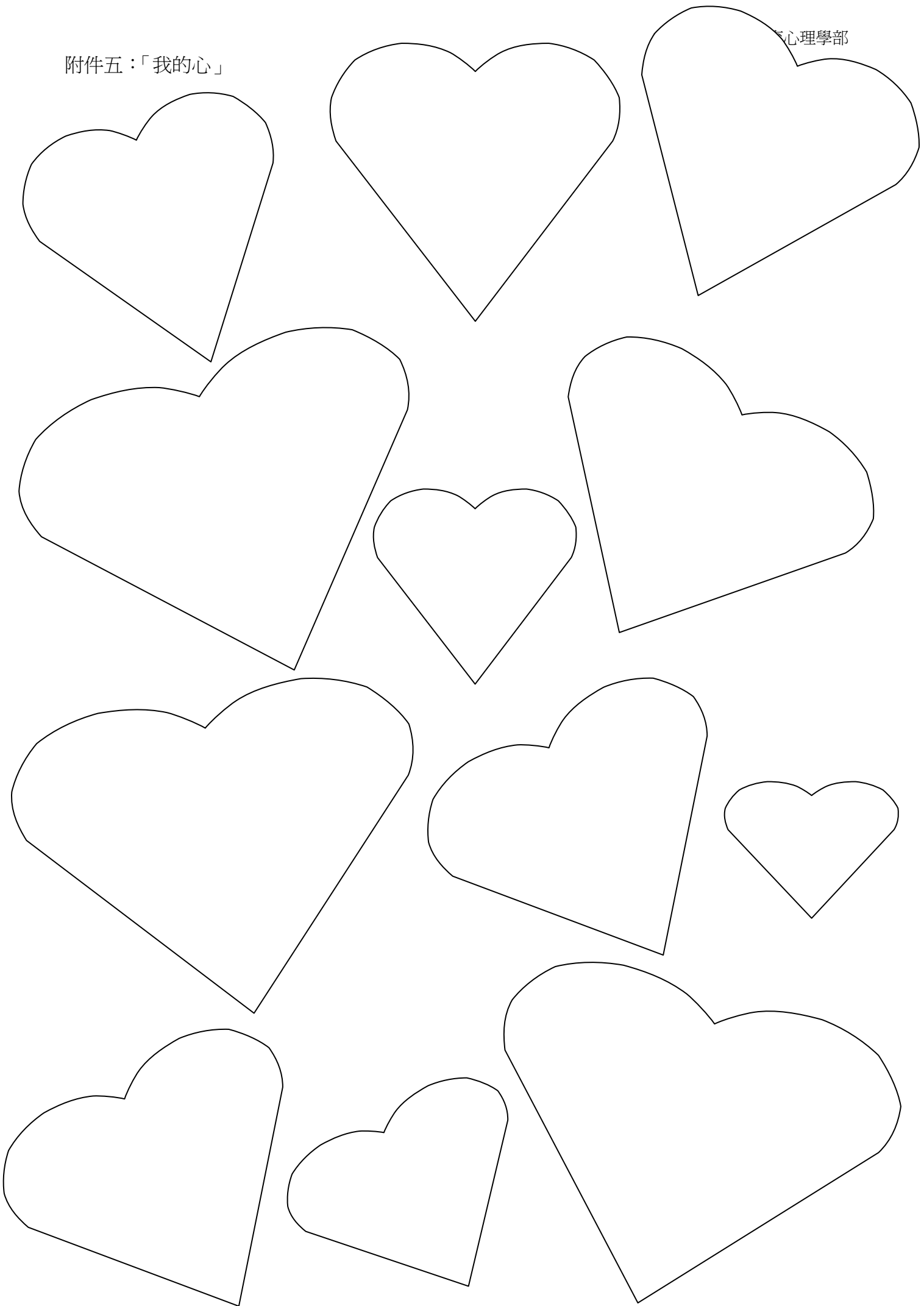
活動形式：

內容	物資
熱身活動：心手相連打打氣	
1. 讓所有組員圍圈手牽手在一起深呼吸，慢慢舉高手並大力吸氣，慢慢垂下手便呼氣，並向旁邊的組員微笑說“你好”，連續做3至4次。鼓勵互相關心和支持。	
主題活動：心窗拼圖	
1. 導師引言：從地震後，餘震不斷，看到電視（或親自經歷）地震的可怕，讓大家看一看自己的現在的感覺和想法。 2. 向組員派發附件五：「我的心」，並引領各人將自己的感受和想法畫在心形上，提醒他們無須將填滿所有的心形中，容許約10分鐘左右時間完成。 3. 導師在過程中不宜過多指導語，並觀察組員的反應。 4. 請他們向其他組員展示其工作紙，並分享感受和想法；過程中導師表達關心和支持，並鼓勵同學互相拍拍膊，握握手。引導他們接受災難的確令有許多不同的感受和想法，但這些感受不會是他們的所有，他們的心尚有地方去想想和感受其他的東西，例如如何好好學習、長大後的職業。	附件五：「我的心」 -顏色筆
鞏固活動：心心鼓勵	
1. 向各人派發一張「心心」紙，並鼓勵用圖案／文字表達一些鼓勵的訊息，容許約5分鐘左右時間完成。 2. 導師收回「心心」紙，再隨意派給每位組員作鼓勵，著他們好好保管這份小禮物——組員對自己的鼓勵。	附件六：「心心」鼓勵
總結	
1. 引導他們接受災難的確令人想了很多事情，感到“不知怎麼辦”；然而，他們的四周仍有其他事物，只要他們去看一看，感受一下，便會發現一些給予我們能量，例如：別人的關心和幫助。 2. 讓所有組員圍圈手牽手在一起深呼吸，慢慢舉高手並大力吸	

<p>氣，慢慢垂下手便呼氣，並向旁邊的組員微笑說“加油”，連續做 3 至 4 次。鼓勵互相關心和支持。</p>	
---	--

參考資料/有用網站/資源
心窗拼圖

附件五：「我的心」



附件六：「心心」鼓勵

