

「玩轉好心情」課程介紹

◆ 課程目的

透過活動、影片、故事的反思引導學生認識情緒，用具體可操作的方式培養學生情緒管理的四種能力，包含了解自我情緒的能力、同理了解他人情緒的能力、調節情緒的能力，以及在有情緒的當下有能力選擇適當的行動或清楚表達情緒的能力。

課程內容

一、心情記事本：認識情緒、了解自己的情緒，別人才有機會了解我們。

以「情緒大作戰」幫助同學了解更多情緒的詞語，提升同學辨別情緒的能力，進行「重組事實」體驗先了解自己，別人才可能了解我們。用看圖說故事練習「情緒三問」給同學了解自己情緒的簡單方法。幫助同學運用語言與文字了解自己，在日常生活中能解析自我的情緒，增進溝通、表達與他人互動的能力。

二、原來你哭了：同理能了解他人的情緒、解開誤會拉近人跟人的距離

透過活動及影片討論引導，鼓勵同學辨識出他人的情緒、專注觀察他人、接受觀點、不加評論、陪伴與傾聽，以同理的方式對待他人。引導同學反思家人愛的方式和行動，鼓勵同學練習同理家人。

三、玩轉好心情：信念想法影響情緒，情緒影響行動，行動影響結果，改變信念想法就改變結果。

以趣味的影片開場，引導同學思考情緒如何影響我們的決定，給同學情緒沒有對錯，決定會有後果的觀念。介紹情緒 ABC 幫助同學練習改變信念就改變結果，以繪本故事反思如何開啟正向循環，培養學生問題理解、思辨分析、推理批判的系統思考，並能行動與反思，以有效處理及解決生活、生命問題。

四、有話好好說：用別人容易理解的內容，不傷害別人與自己且容易接收的方式表達情緒。

活動「喝水傳話」讓同學體驗情緒強度對表達精準的影響。「我變成一隻噴火龍了」引導同學思考用情緒用語、情緒衝動表達情緒，對自己和他人的影響，鼓勵同學用社會可以接受、不傷害自己和他人的方式表達情緒。活動「命中紅心」引導同學思考有效的表達需要容易理解的內容，和他人能接受的表達方式。最後用表達情緒四步驟，跟同學分享簡單清楚的表達公式並讓同學練習。