

## 有教無「戾」－校園欺「零」計畫

### 反應型攻擊者學生小組（小學）

節數：第七節

主題：情緒紅綠燈

- 目標：
1. 鞏固組員的新想法
  2. 學習控制情緒的方法
  3. 認識及運用「我訊息」的自表技巧

活動	家課分享 – 「新想法、新行為、新感受」
時間	15 分鐘
理念	當組員實踐新想法後，工作人員透過刻度問題 (Scaling Questions)，將以往帶有思想陷阱的舊想法與新想法的分別量化，增加組員實踐及運用新想法的可行性
目的	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 讓組員了解舊想法 (思想陷阱) 與新想法的分別</li><li>2. 增加組員實踐及運用新想法的可行性</li></ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 組員分享家課的內容      分享重點：<ul style="list-style-type: none"><li>• 在行為練習中得到的經驗，包括嘗試行為後的體會及遇到的困難</li><li>• 以往擁有舊想法時的感受，現在擁有新想法時的感受，讓組員了解舊想法與新想法的分別</li><li>• 組員分享兩者不同的地方，討論這些新行為、新情緒及正面影響是否他們想擁有的，以鞏固他們建構及練習新想法的動機</li></ul></li><li>2. 工作人員讚賞能完成家課或主動分享的組員，並給與星星貼紙以示鼓勵</li></ol>
物資	後備家課、星星貼紙

活動	紅燈 – 控制情緒的方法
時間	20 分鐘
理念	由於反應型攻擊者經常情緒激動，所以要學習情緒管理的技巧
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 增加組員控制情緒的方法</li> <li>2. 找出控制自己情緒的方法</li> </ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人員以「紅黃綠燈」介紹紙(物資 7.1) 引入。首先介紹紅燈：停一停</li> <li>2. 組員分成兩組，兩組需於 8 分鐘內，在畫紙上寫出各種控制情緒的方法，每一個合情合理的方法可得一分，分數最高的一組為勝方，可首先挑選禮物</li> <li>3. 想不到方法的組員，需分享自己在激動情緒時能成功冷靜自己的經驗</li> <li>4. 工作人員綜合組員的方法，並讓組員自行選出最有效處理情緒的方法</li> </ol>
物資	「紅黃綠燈」介紹紙(物資 7.1)、畫紙、顏色筆、禮物

活動	黃燈 – 我的提示句
時間	15 分鐘
理念	經過行為練習及剛才的活動，工作人員需協助組員鞏固新想法，讓組員能將新想法應用於日常生活中
目的	鞏固組員的新想法，打破思想陷阱
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 組員在「我的提示句」上填寫一句他們認為簡單易記牢的句子，提醒他們使用新想法</li> <li>2. 組員在工作紙上，互相寫上鼓勵大家使用理性想法的句子</li> </ol>
物資	「我的提示句」紙(堂課)

活動	綠燈 – 我訊息
時間	25 分鐘
理念	由於反應型攻擊者面對困難時，只得數種解決問題的方法 (Guerra & Slaby, 1989)，作出回應時，也較情緒化和沒有經過深思熟慮 (Rudolph & Heller, 1997)，所以組員透過學習「我訊息」的自表技巧，改善組員與人相處的技巧，以提升組員面對困難的能力
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 認識及學習運用「我訊息」的自表技巧</li> <li>2. 提升組員面對困難的能力</li> </ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 工作人員介紹及講解「我訊息」：「我 + 我的感受 + 我的期望」</li> <li>2. 組員與工作人員進行角色扮演，模擬在學校裡與同學發生衝突的情況</li> <li>3. 組員需要用「我訊息」表達自己的想法、感受和期望</li> </ol>
物資	我訊息介紹紙 (1) (物資 7.2)、我訊息介紹紙 (2) (物資 7.3)

活動	總結及家課講解 – 「紅黃綠燈」
時間	15 分鐘
理念	在學習「紅黃綠燈」後，組員需實踐「紅黃綠燈」於日常生活中
目的	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 於日常生活中實踐「紅黃綠燈」</li> <li>2. 鞏固組員的理性想法</li> </ol>
程序	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 總結工作人員的觀察及讚賞各組員的表現</li> <li>2. 介紹家課「紅黃綠燈」</li> <li>3. 工作人員把組員在活動寫下的「我的提示句」寫在家課上</li> </ol>

	<p>4. 提醒組員完成家課後，可獲得星星貼紙，加強完成家課的動機</p> <p>5. 頒發最佳表現 及最佳進步獎給最積極參與及投入活動的組員</p>
物資	「我的紅黃綠燈」紙(家課)、小禮物、星星貼紙

## 「紅黃綠燈」介紹紙

紅燈：停一停

# 控制情緒

黃燈：諗一諗

# 合情合理新想法

綠燈：行一行

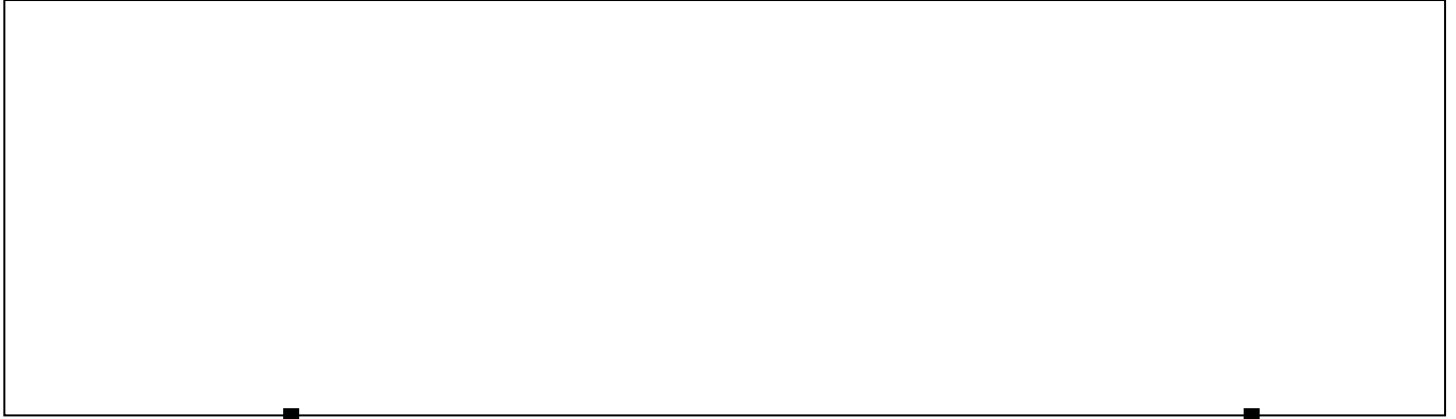
# 表達自己的感受

# 我的提示句

當你與人衝突或者是被挑釁的時候，你的思想陷阱很快便會出現。請你寫下一句說話（提示句），可以幫助你想起合情合理的新想法。

新的合情合理想法

+



我的提示句

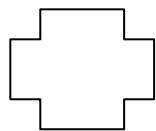
大家的鼓勵！！！！



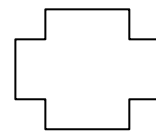
## 我訊息介紹紙(1)

句式:

我



我的感受



我的期望

✓表達自己當時的  
感受

✓表達自己合情合  
理的期望

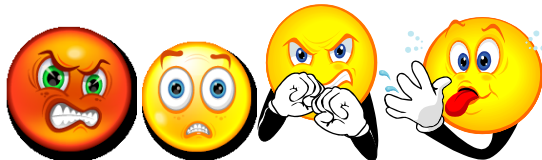
## 我訊息介紹紙 (2)

# 表達方式:

眼神:  
有交流

語氣:  
堅定


心情:  
平靜, 沒有起伏





# 我的「紅黃綠燈」


請在這個星期內，記錄一件引起你負面情緒的事件和你當時的處理方法。

A.  發生了什麼事件

紅

你用了什麼方法冷靜自己情緒呢？

黃

B.  我的合情合理新想法

提示句：

綠

C 行為 ：用【我訊息】表達自己的意見 (我+我的感受+我的期望)

這方法能有效地處理你的情緒嗎？這方法的有效分數有多少呢？(1 - 10 分)

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

完全無效

十分有效