



曲老師的情緒素養課

每個人擁有不同的先天特質與資源，我們
要讓學生認識自己的優勢與弱勢，接受自
己的所有狀態，珍惜自己所擁有的一切

特教組 特教宣導月刊115年4月號

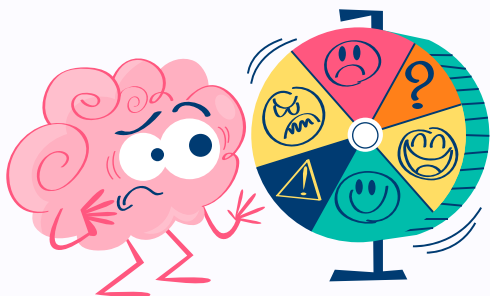
發行人:簡慶郎

編輯指導:李聲謙、林毓晨

編輯教師:吳素文

7 容易情緒失控的孩子

情境概述：學生表示，
每次別人拒絕我，就會
讓我很火大！



應對策略~

- 向學生釋出善意與同理心：當學生情緒激動時，老師可先停頓，感受自己的情緒。並試著同理學生的情緒
- 理解情緒的可控性：學生的情緒衝動大多是可控的，且行為背後通常具有功能性意義

8 生活被3C佔據的孩子

情境概述：學生對於生活中的大小事都沒有興趣，不僅厭惡讀書、寫作業，連課外的閱讀都提不起勁，空閒時老是抱著手機與電腦。



應對策略~提升學生內在動機，幫助他們找到自己喜愛。可嘗試以下7個步驟：

- 1.先清楚了解學生的能力
- 2.設定與學生能力相當或高一階的挑戰
- 3.依學生的能力設定與調整階段挑戰的難度
- 4.盡可能確保學生在這個過程當中成功
- 5.具體鼓勵孩子好的表現
- 6.讓學生體會付出努力後的成就感與滿足感
- 7.最後，透過語言的引導，強化行為表現

9 沒有朋友的孩子

情境概述：學生覺得班上都沒有人喜歡我，在學校不知道可以找誰說話。



應對策略~

- 讓學生理解友誼是勉強不來的
- 讓學生理解人與人的互動建立在你情我願
- 讓學生意識到，可以將自己的注意力放在生活中的不同經驗，而不是單一的挫敗



很多時候學生沒有朋友，問題不僅僅在學生身上。不要只是告訴他們要怎麼修正自己，而是讓他們感覺到交朋友其實沒有那麼困難。

10 不會告別的孩子

情境概述：學生要轉學了，但不知道該怎麼告訴老師和同學。



應對策略~告別應該從日常生活教起，善用分離的情境(例如：參加完一個活動、分班畢業、寵物離開等)讓孩子面對關係的改變

11 站在自己角度思考的孩子

情境概述：學生不能理解老師或同學的想法或習慣？

應對策略~

- 培養社會認知能力，幫助學生更有能力看清楚自己身處的環境
- 學會理解他人的文化脈絡，練習從他人的角度思考問題





「訓練同理心與感同身受的能力」

很多時候光「說」是沒有用的，透過體驗式的學習，自然情境教學可以連結到孩子內在情感的層次，強化其感受他人感覺的能力。



「生活是最好的教育」

教室其實無處不在，用生命影響生命，可以帶給孩子真實的感受。

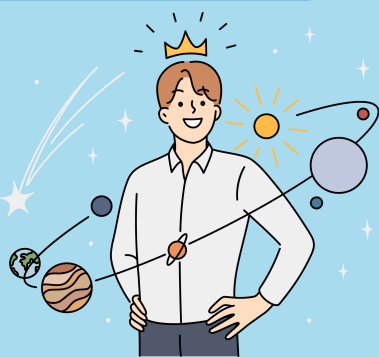
12

只考慮自己的孩子

情境概述：學生認為「我就是想這樣，難道不可以嗎？」或「這樣做對我來說比較輕鬆，我一個人這樣又不會影響到太多人」

應對策略~

- 創造不舒服的情境，引導學生換位思考(如：在環境中擺放他不喜歡的刺激物、說些他不喜歡聽的話)
- 透過體驗式的學習，訓練同理心



13

努力適應社會環境的孩子

情境概述：學生表示「老闆的要求太困難了，我覺得自己做不到，直接拒絕吧！」



應對策略~在生活中培養學生具備以下的能力：

- 基本的配合度
- 對自己的特質與能力有充分的認識
- 生活的規律性
- 基本的專注力與執行功能
- 自我揭露的能力
- 主動解決問題的能力
- 接受彈性與變化
- 對工作態度有正確的認識



1

透過營隊活動的自然情境實踐體驗學習

運用具體實踐搭配反思與分析



體驗實況：

- 帶孩子去沙漠中種樹，帶孩子去淨灘撿垃圾
- 目的就是要讓孩子能為這個世界貢獻一己之力
- 意識到自我存在的意義，和世界產生真實的關係與連結

2

曲老師也是體驗教育的實踐者

- 透過體驗教育的形式，讓教學與學習更為自然與生活化
- 憑藉老師與學生之間相互了解與互信，來提升學生的能力



教學要領：最重要的關鍵在於「人」~沒有好的師生關係，老師很難引導學生反思

- 當我們的情緒已經接近超過可以承受的範圍，請按下屬於自己的暫停鍵，給自己喘口氣。
- 按下暫停不是認輸，而是善待自己。