

113 學年度 雙冬 推動教育優先區計畫項目一推展親職教育活動執行成果報告表

計畫名稱	與孩子做「心」朋友	辦理地點	雙冬國小			
金額	新台幣 13627 元整	辦理期間	自 114 年 03 月 08 日起			
對象	親子		至 114 年 03 月 08 日止			
活動場次	1	參與人次	男	7	女	21
			合計		28	
群體別 人數統計	1. 一般家庭： 16 人(男:7 女:9)	5. 身心障礙者家庭：	人(男: 女:)			
	2. 單/失親家庭：4 人(男:0 女:4)	6. 中低收入戶家庭：	人(男: 女:)			
	3. 繼親家庭： 0 人(男:0 女:0)	7. 新住民家庭：	6 人(男: 女:6)			
	4. 隔代教養家庭：2 人(男:0 女:2)	8. 原住民族家庭：	(男: 女:)			
活動對象	☐ 嬰幼兒期 ☐ 學齡期 ☐ 青少年期 ☒ 父母或 ☒ 混齡(幼兒、學齡、青少年)					
附件	☐ 印刷品 ☐ 課程表或流程表 ☐ 電子檔 ☒ 其他					
執行成果概述：						
透過自我介紹、進行牌卡遊戲、測驗等方式，來幫助家長了解並學習『心智化』，強化自己的教養觀念進而與孩子做朋友，了解同理孩子的情緒、行為、想法、意圖，讓自己的教養更有彈性並有機會修正，將親子衝突有效地、慢慢地轉換成親子溝通。						
效益評估：						
(一) 學校、社區和家長能夠緊密合作，共同為孩子打造一個充滿關愛與安全感的成長環境。						
(二) 學生家長持續學習與成長，成為學校的好夥伴，提升教育的成效。						
(三) 幫助家長提升教養知識，運用適當的方法與孩子溝通，強化家庭教育的功能。						
(四) 透過親職教育講座，讓家長與教師的關係更加和諧，達成一致的教養與管教觀念。						
檢討與建議：						
無						
其他：						
無						

※請檢附簽到單、活動相片(另以A4直式紙黏貼，含始業式、結業式及活動過程，並加以文字說明)

相 片

文字說明：(說明辦理情形，請用附頁整理。)

負責人：

南投縣雙冬國小校長 蘇裕祿

(簽章)

填表人：

教師兼主任 許瑞玲

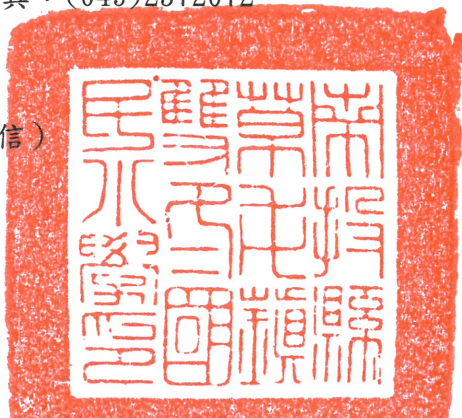
(簽章)

聯絡電話：(049)2571362#112

傳真：(049)2572072

填表日期：114 年 03 月 11 日

(單位印信)



親職講座活動照片



校長致詞歡迎家長蒞校共學



講師 黃文正專業分享



自我介紹、拉近距離、投入講座



自我介紹、拉近距離、投入講座



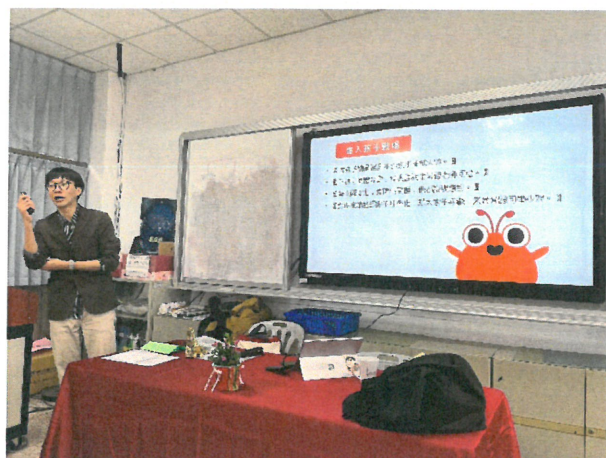
遊戲互動，透過遊戲體驗「心智化」



遊戲互動，透過遊戲體驗「心智化」



透過影片作實例分享



從實際例子出發認識「心智化」



家長心得分享



家長心得分享

與孩子做「心」朋友-上課講義(如後)

簽到單(如後)

南投縣草屯鎮雙冬國民小學 113 學年度親職教育講座

· 簽到表

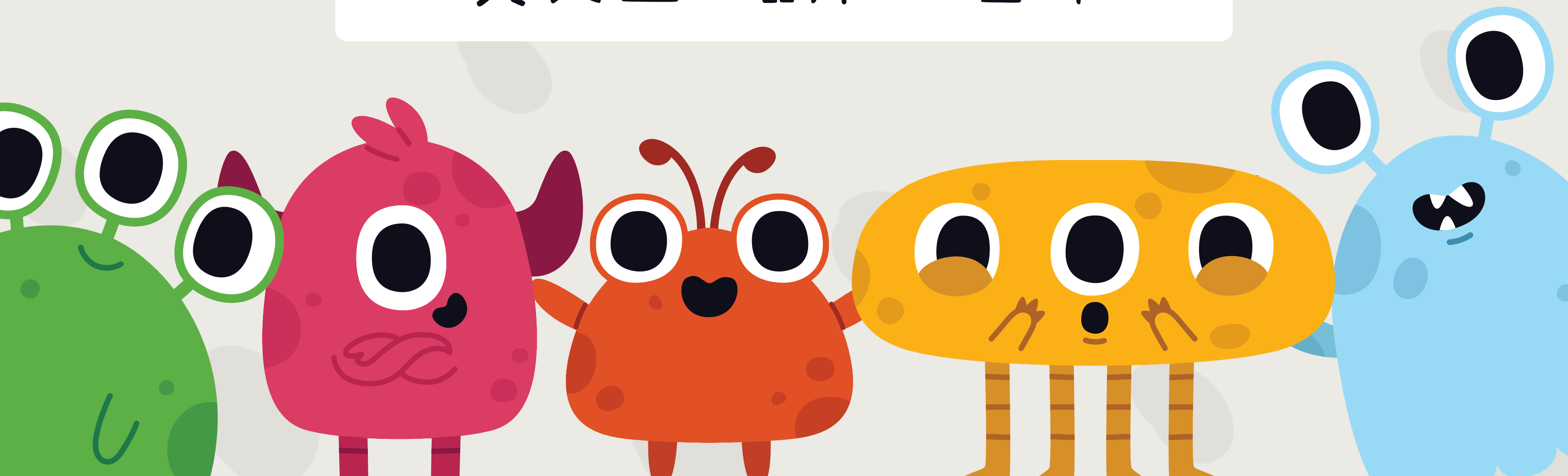
時間:114 年 03 月 08 日

講座主題: 與孩子做「心」朋友

姓名	姓名	姓名	姓名
林沐婷	邱永漢	許瑞玲	王竹汝
石麗莉	鍾賢	蔣毓珊	陳柔伊
許芳瑛	張佩雅	楊文復	林杏蘭
莊禹君	劉淑鳳	楊絡荃	林珮雅
黃慧	許梓安	楊喬瑞	楊慧玲
莊多穎	林家好	陳衍維	簡煒春
泳源	何麗芳	廖婕玲	王昇凱
蘇裕棧			

與孩子做朋友

黃文正 臨床心理師



暖暖身

!!認識彼此!!



進入孩子戰場

- ㄟ 當孩子總是遇到不如意事情就大哭。 ㄟ
- ㄟ 不遵守團體規定，被提醒就常常跟老師互嗆。 ㄟ
- ㄟ 每次關心他，或問他問題，他都說謊應對。 ㄟ
- ㄟ 跟朋友講話超級不社會化，惹大家不喜歡，又常常跟同學吵架。 ㄟ



心智化

是什麼？



介紹「心智化」

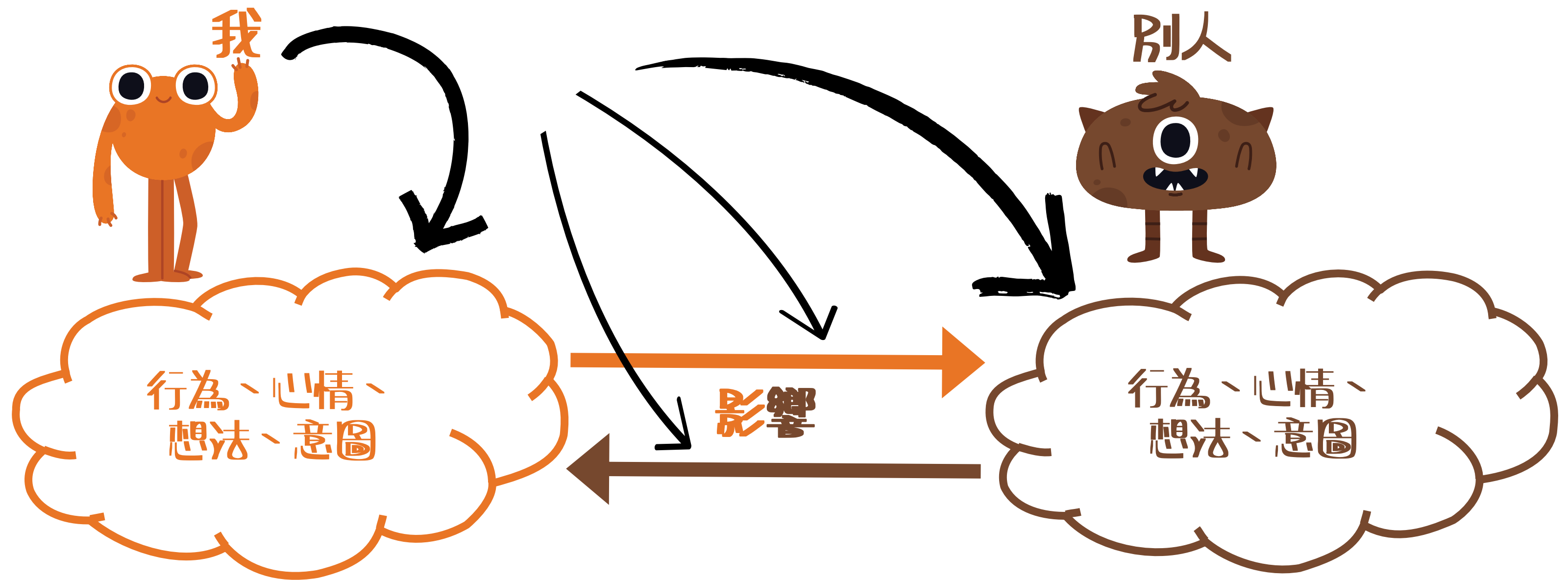
- 人類→非常特殊的能力

☒ 可以藉由思考他人行為背後的心智狀態與意圖，
來了解他人行為的意義。

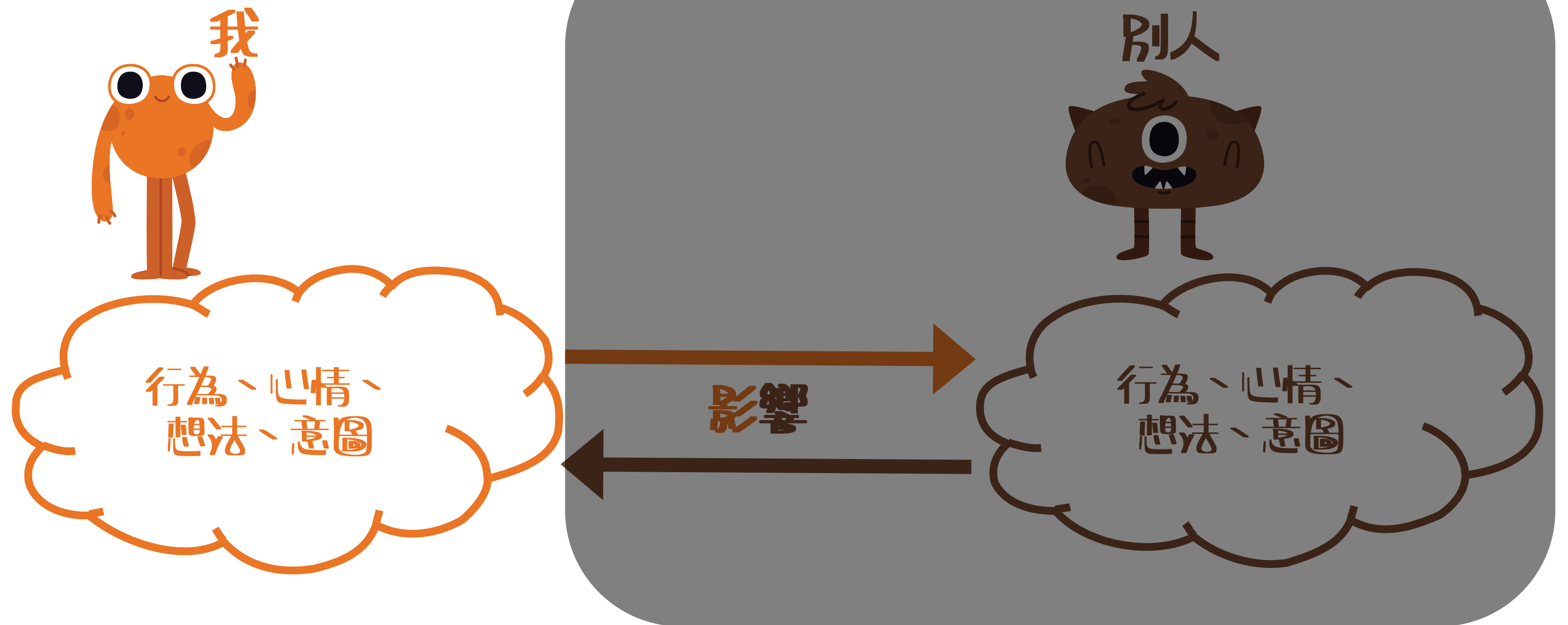
同時，這個能力也可以使個人理解到自身的情感，
與行為會對他人造成怎樣的影響。☒



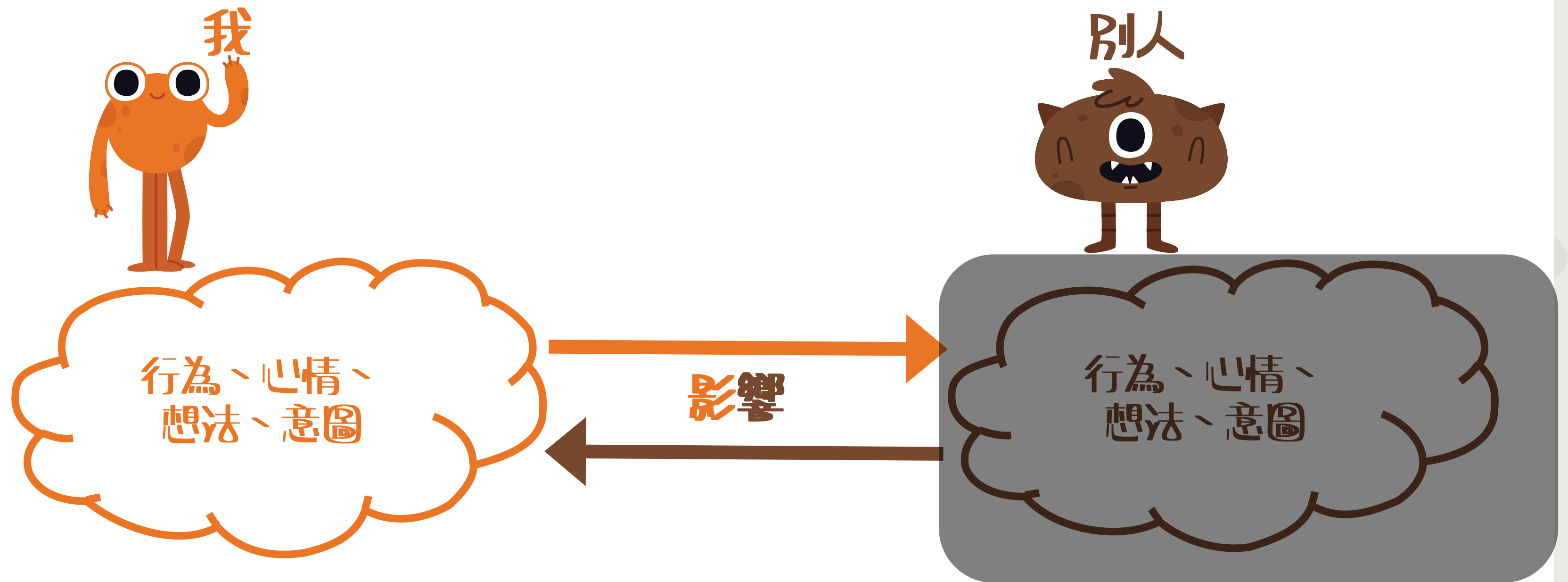
介紹「心智化」



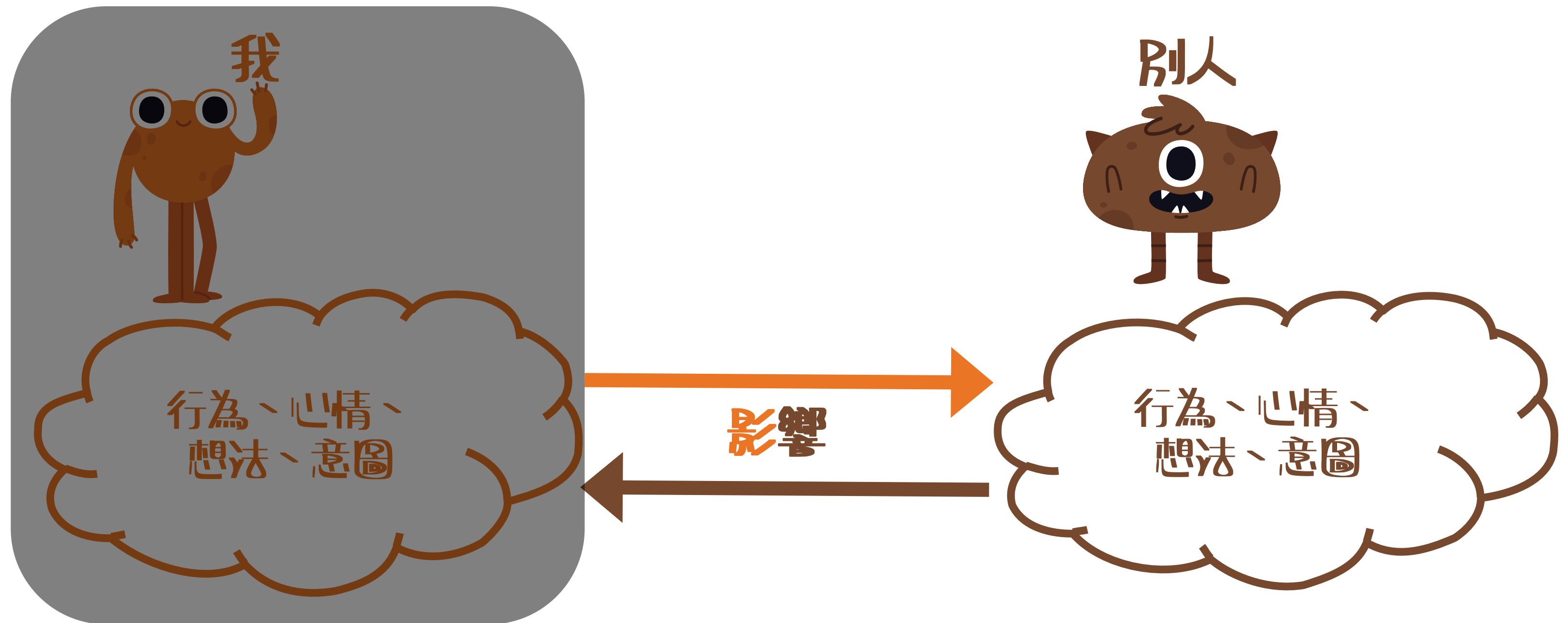
介紹「心智化」



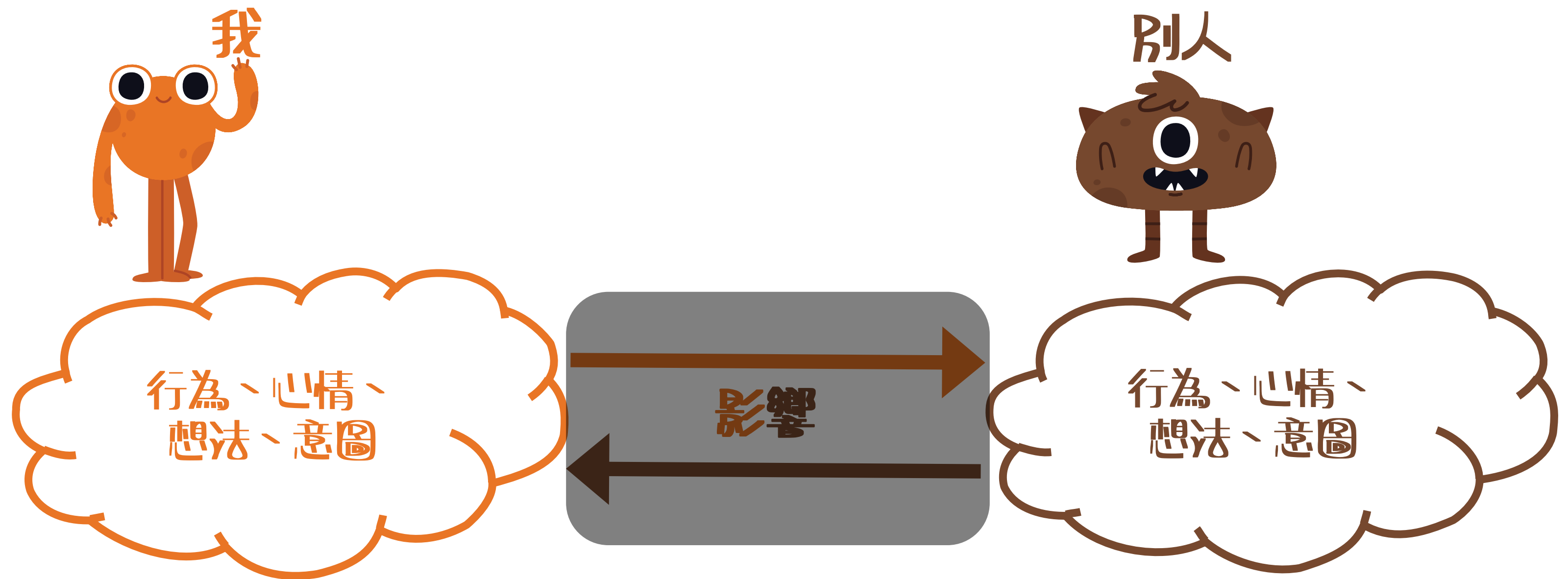
介紹「心智化」



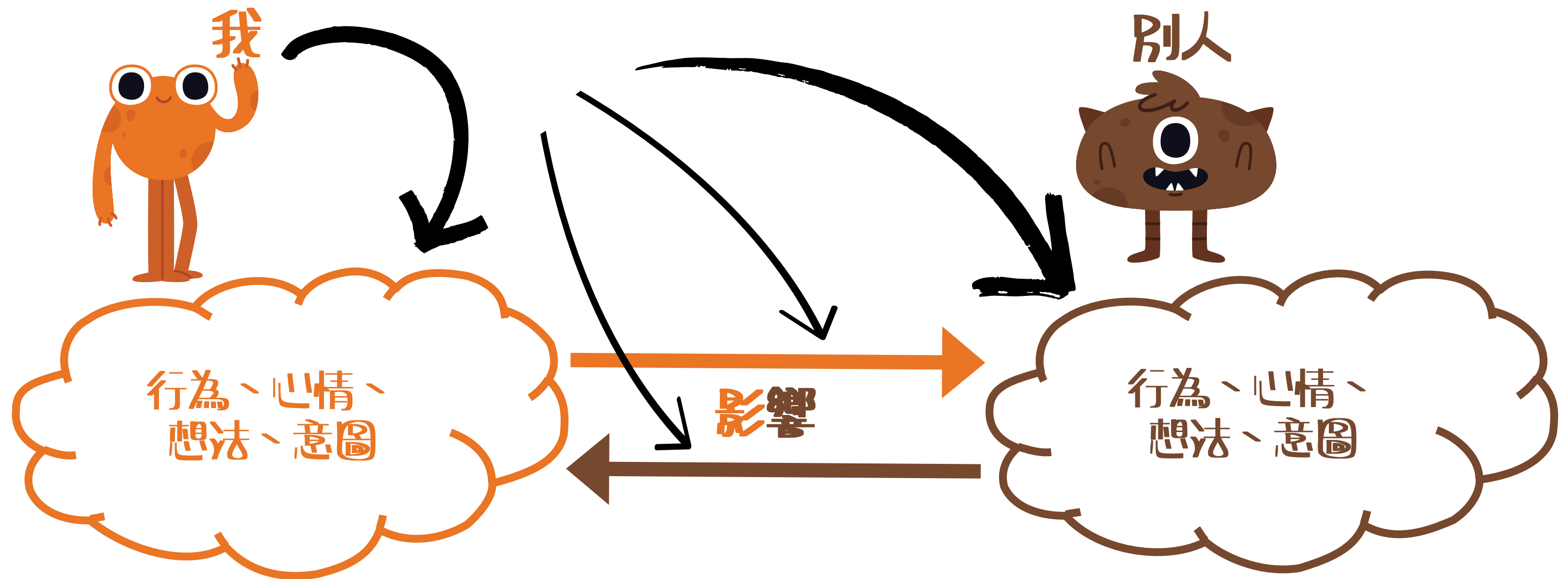
介紹「心智化」



介紹「心智化」



介紹「心智化」



心智化

發展階段



心智化發展階段

- 18個月
- 可以分辨鏡子中的人是自己
- 3~4歲
- 思考→自我中心
- 【藏餅乾實驗】
- 4~5歲
- 思考→可換位思考
- 【藏餅乾實驗】
- 7~12歲
- 認知能力基本充足
- 但仍需大人提供「心智化鷹架」來幫助思考。



心智化程度



- Ⅸ-1等級Ⅸ
- 拒絕 or 攻擊心智化 or 回應怪異 or 混亂
 - 「爸爸生氣的時候就會放屁，然後跳來跳去。」
 - 「我在講電話，他在那邊跑來跑去，我很不爽，所以揍他讓他冷靜下來。」

心智化程度



- Ⅰ 等級
- 心智化不存在
 - 「我不知道阿，事情就這樣發生。」
 - 「他就是愛那樣做，沒有為什麼，就習慣吧！」

心智化程度



- 【1等級】
- 只能用生理或是行為（非心智）的詞彙描述
 - 「媽媽講話很大聲！，然後叫我：『滾回房間！』」
 - 「他就在那邊一直跳，一直大吼大叫。」

心智化程度



- 【3等級】
- 當描述關係時無法細緻地考量到心智狀態
 - 「我很喜歡，這樣很有趣」or「我很生氣」
 - 「他就在那邊一直跳，一直大吼大叫。」

心智化程度



- 【4等級】
- 描述心智狀態時有某種「裂縫」，需要幫忙填補
 - 「當我難過的時候，我媽媽都會……安慰我。」
 - 「我在幫他準備考試的時候，他卻在那邊胡鬧，一想到要花上更多時間，我就抓狂了。」

心智化程度



- 【5等級】
- 即使言詞簡單，還是能夠清楚地描述出心智狀態
 - 「當我媽生氣的時候，她會大叫，我不喜歡這樣，但我知道她說的話不是故意的，會被她罵我自己多少也有點責任。」
 - 「我生氣是因為他出門時幾乎把每一件東西都搞丟了——手套、課本——然後我們到學校後，他又忘了帶手套，所以我們只好回家拿，那時候我就知道上班一定會遲到，最後也確實如此。但我想我得找方法讓他變得更負責一點，對他大吼不會有什麼幫助。」

心智化程度



- 【7~9等級】
- 對心智狀態有熟稔的理解
 - 「爸爸生氣的時候，我一開始也會很生氣，但是我後來就會有點愧疚，因為我知道他幫了我很多。我忘記從學校帶課本回來，就得花上更多的時間寫功課，而且爸爸也累了，他還有工作要做。」
 - 「我不常對他生氣，但有時他會變得太興奮，可能是因為他想在朋友的面前炫耀自己，這時他就會做出平常不太會做的事情，變得很挑釁，這讓我覺得很難堪跟失望。他不知道他這樣做可能反而會失去朋友對他的尊重，而且會讓他們感到不舒服。但我不知道如何跟他解釋這件事，又不會傷害他的感受。」

心智化

正確的立場



正確的立場

- 迷思問題：
 - Q：學生心智化完整度很高，但是都錯的怎麼辦？
 - A：心智化本身就是一個不斷修正的過程，保持彈性跟探索的過程。
 - 稱為：『心智化透明』

『我開心地拿出糖果，但她就生氣地把我的餅乾搶走！我就揍了他一拳。』

- 『他總是愛欺負我，他的生氣是想讓我怕他。』
- 『他誤會我拿走她的餅乾，所以生氣地搶走。』



正確的立場

- 迷思問題：
 - Q：我理解錯孩子的心智化怎麼辦？
 - A：心智化本身就是一個不斷修正的過程，保持彈性跟探索的過程。

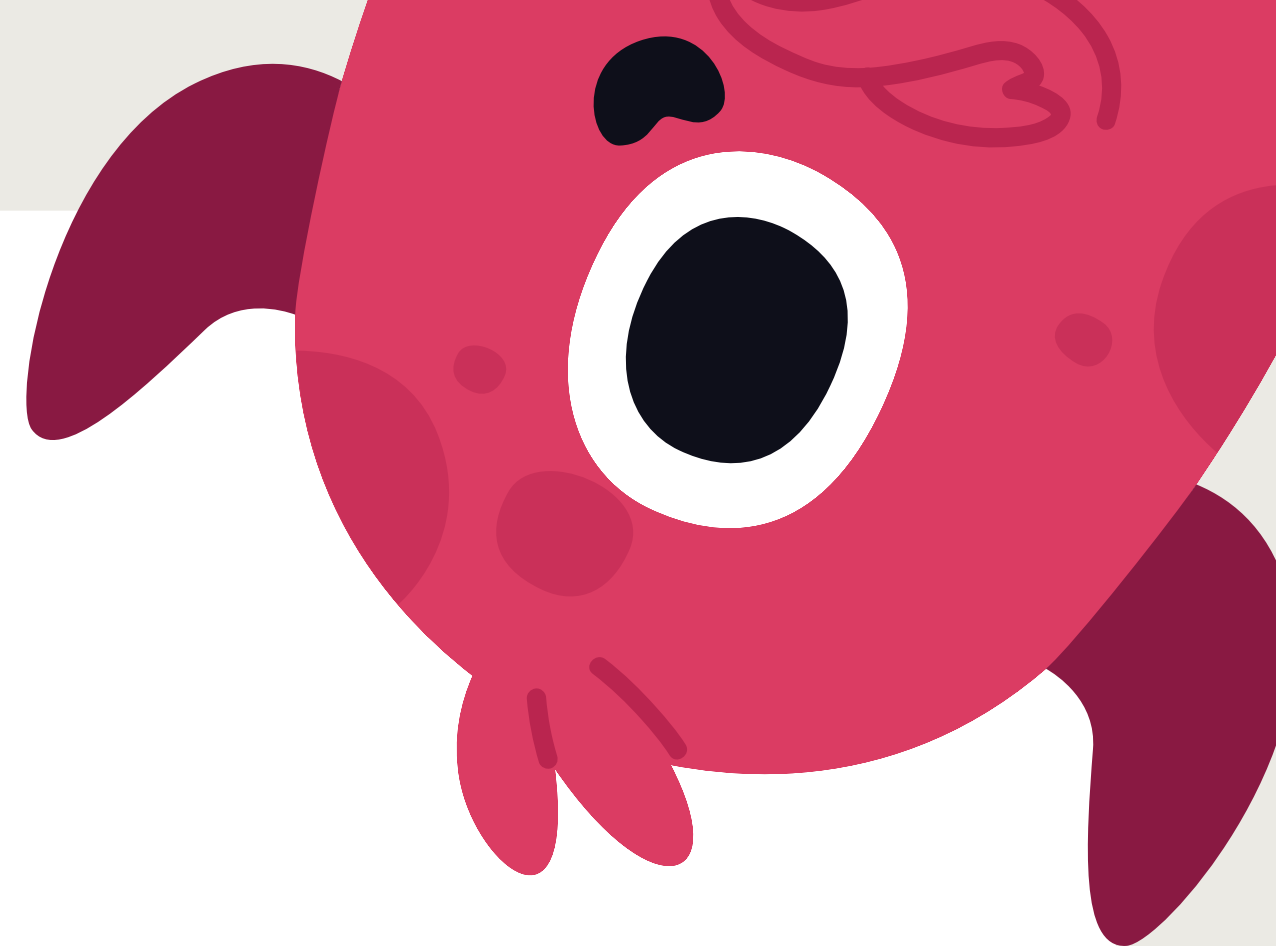


正確的立場



- 保持好奇！
- 保持幽默！
- 保持彈性！
- 勇敢示範「錯誤心智化」，示範修正的過程給孩子。
- 保持【破裂與修復】！

正確的立場



- 【心智化透明】反指標：
 - 他**一定**是因為怎麼樣才怎麼樣……
 - 他生氣的理由**絕對是**……

【意識到我們可以了解他人的感受，但永遠無法確定我們是正確的，不過，我們可以保持好奇心並樂於發現它。】

心智化

進入孩子的戰場

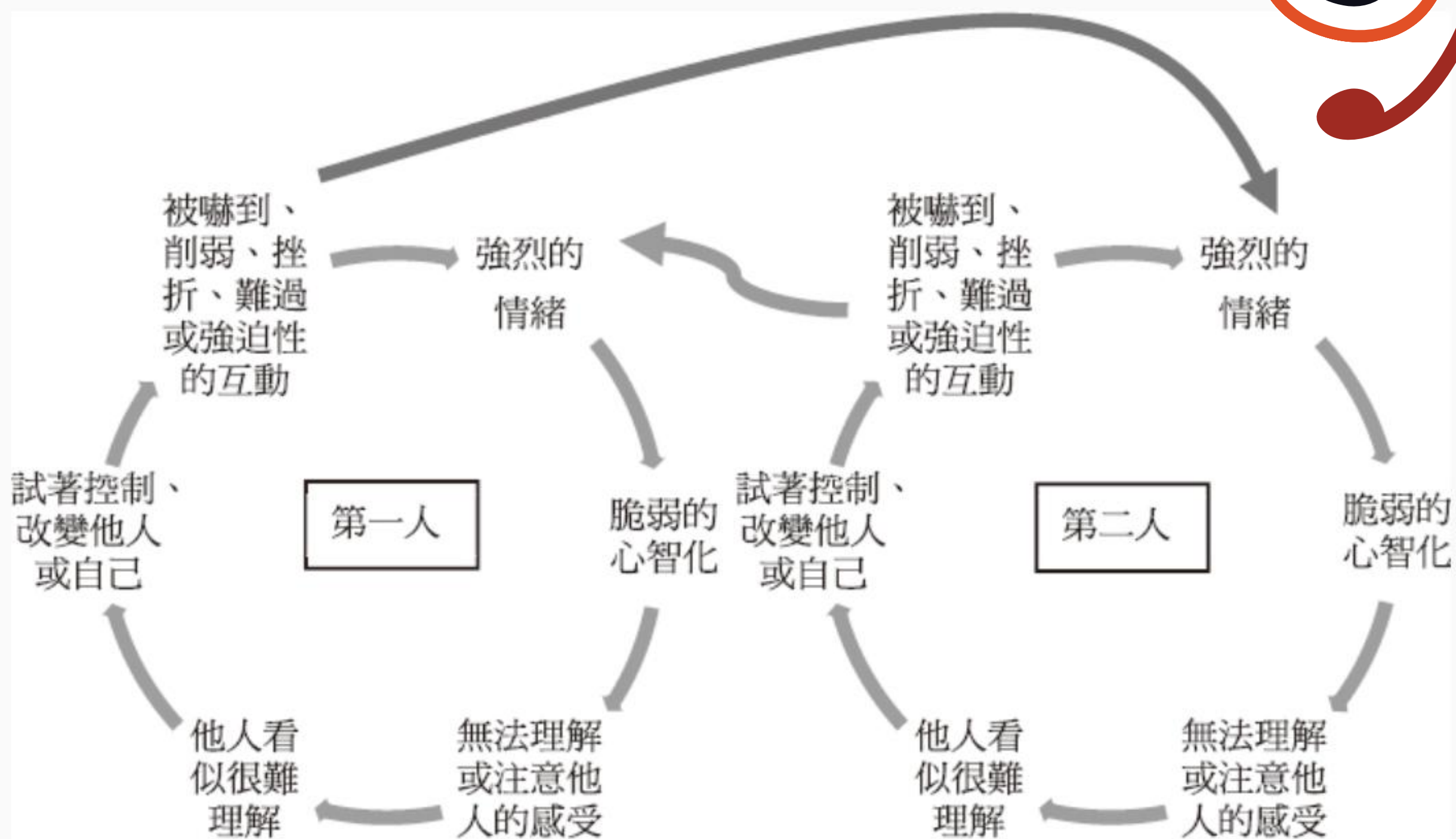


進入孩子戰場

- ㄟ 當孩子總是遇到不如意事情就大哭。 ㄟ
- ㄟ 不遵守團體規定，被提醒就常常跟老師互嗆。 ㄟ
- ㄟ 每次關心他，或問他問題，他都說謊應對。 ㄟ
- ㄟ 跟朋友講話超級不社會化，惹大家不喜歡，又常常跟同學吵架。 ㄟ

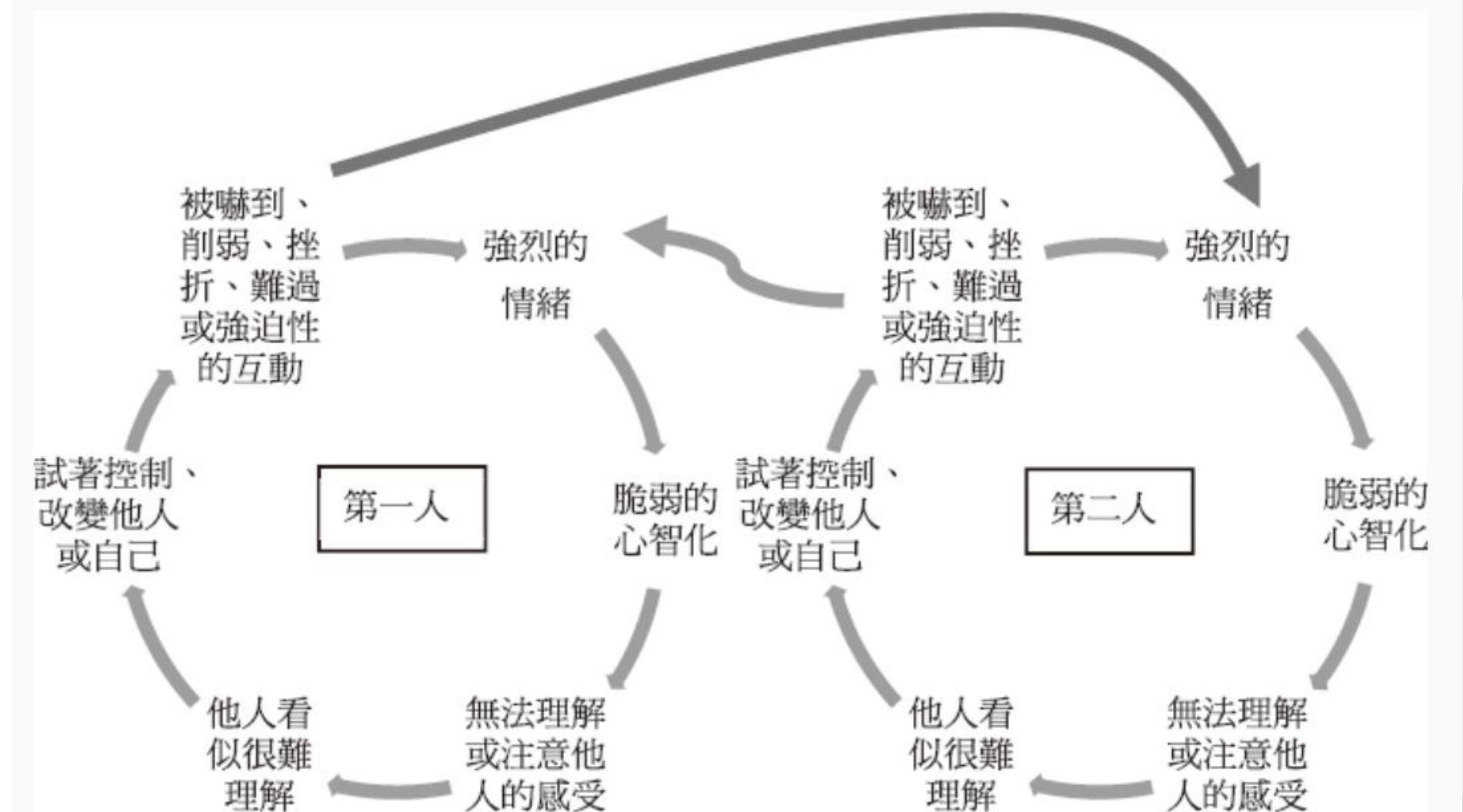


認識惡性循環



從今天開始練習

- 控制「情緒音量」。
- 帶著幽默與好奇。
- 相信你們的感受，
也保持「心智化透明」。
- （沒有一定對的答案）
- 逐漸搭建「心智化鷹架」。
- 這過程你們是夥伴也是朋友。



從今天開始練習

- 對「行為、想法」的探索
 - 「剛剛發生什麼事？」
 - 「你的腦袋在想什麼？」
 - 「你看到什麼，然後你做了什麼？」
 - 「事情怎麼發生的？」



從今天開始練習

- 對『心情』的探索
 - 「你是什麼感覺？」
 - 「你會是什麼心情呀？」
 - 「你現在覺得怎麼樣？」
 - 「像是什麼顏色的心情？」
 - 「我看到你流淚，是不是難過呀？」



從今天開始練習



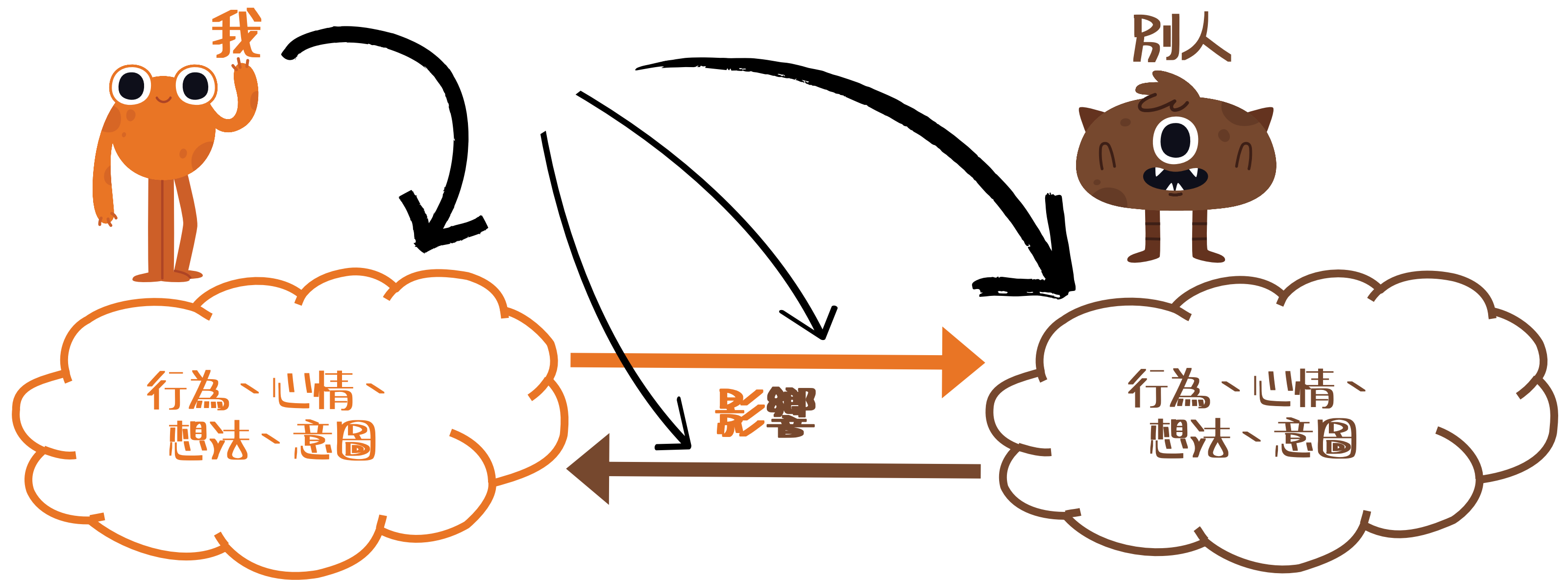
- 對《企圖》的探索
- 「所以你剛剛生氣地打她，是想做什麼？」
- 「……，是想告訴他什麼？」
- 「現在你需要什麼呢？陪你休息一下？還是擁抱？」

從今天開始練習



- 他人版本!!
- 對【行為、想法、心情、企圖】的探索
 - 「他剛剛是什麼表情？」
 - 「如果你是牠，你會怎麼想？什麼心情？怎麼做？」
 - 「你覺得牠為什麼會這麼做？牠想要幹嘛？」
 - 「如果你是爸媽/老師，你會怎麼處理呢？」

介紹「心智化」



換你們分享!

SEE YOU NEXT WEEK!



心智化

感同身受一下

