

苗栗縣瑞湖國小心理健康活動

欣賞自己 愛自己



一、故事導讀：

- 這原本應該是個完美的暑假，直到小傑搬到我最好的朋友阿丹家隔壁，就完全改變了，我不喜歡小傑。每次我在球賽中被他三振，他就哈哈大笑。他開了一場彈簧床派對，請了阿丹，卻沒請我。幸好爸爸對敵人這種事很有一套，爸爸幫我做了一個敵人派，接著，對我說：「為了讓敵人派發揮作用，你必須花一整天時間和敵人在一起，更慘的是，你要對他很好很好。」這不容易，我真的可以做得到嗎？

二、問題討論：

- 1. 為什麼小傑會被列在敵人名單上呢？
- 2. 敵人派要怎樣才能發揮功用？
- 3. 「我」和小傑在一起做了什麼事？
- 4. 「我」的敵人小傑是不是消失了呢？
- 5. 你以後要怎麼做，才能讓敵人消失呢？



三、觀念增進：

- 完成自己的敵人派：
- 全班一起討論敵人派可以有的材料（可採用問題討論五的答案，**Ex**：關心、讚美、邀請他一起玩、幫助他解決困難等……）
- 將敵人派的材料填入食物圖形中
- 將食物著色
- 將食物貼在派上
- 將派打洞，並穿線
- 敵人派完成囉～小朋友可以將敵人派掛起來，隨時提醒自己喔！

四、技巧練習

問題討論

- 角色扮演：請學生根據自己所抽到籤的情境，選擇合宜的處理方式並演出來給大家看，再由同學和老師一起討論。
- 情境籤筒：
- 情境一：我看到同學在玩鬼抓人，我也想加入，可是嘉明說不行，我怎麼想？
- 情境二：我忘了帶橡皮擦，所以向怡萱借，但是怡萱不借我，我怎麼想？
- 情境三：小莉罵我是笨蛋，除了可以告訴老師外，我怎麼想？
- 情境四：小傑笑我跑步跑很慢，除了可以告訴老師外，我怎麼想？
- 情境五：家家故意把我的課本藏起來，除了可以告訴老師外，我怎麼想？