

新竹市教育會辦理家庭教育暨性別平等教育研習計畫

一、依據：新竹市教育會 107 年度工作計畫。

二、目的：

(一)發展正向健康的性別教育之活動及課程，幫助學生有效建構正確健康的性別互動觀念與價值觀。

(二)協助教師處理青春期的孩子在情感、性別等議題方面之溝通。

(三)增進教師在青春期孩子性別平等教育議題上之知能，使其能指導學童正確相互尊重與性別互動的方法，建構性別和諧的社會。

三、辦理單位：

(一)主辦單位：新竹市教育會

(二)承辦單位：新竹市東區三民國民小學

四、辦理時間：中華民國 107 年 3 月 28 日（星期三）13：30～15：30

五、辦理地點：新竹市東區三民國小彩虹館視聽教室

六、參加對象：新竹市教育會及新竹市政府所屬學校教職員工

七、課程內容：「讓孩子在情緒裡學會愛」，親職教育講師：親子天下特約專欄作家澤爸

八、報名方式：教師請於 107 年 3 月 28 日前依研習護照辦法完成報名手續。

九、研習時數：參加人員辦理公假登記，課務自理，全程參加研習者核給研習時數 2 小時。

十、本計畫奉理事長核定後實施。

107 年度親師生溝通講座成果照片

辦理時間與地點：107/03/28 下午 13：30-15：30。三民國小彩虹館視聽室



講師為網路名人及暢銷作家-澤爸



教育會理事長陳智龍校長開場



情緒 EQ 三步驟-
認識自我情緒、表達自我情緒及宣洩自我情緒



學員認真聽講座



講座說明牌



陳智龍校長精心製作感謝狀

新竹市三民國小 106 學年度家庭教育暨性別平等教育研習回饋單

● 我覺得研習內容中，那些部分印象最深刻或最有趣？

1. 好好地說，認真地聽是和諧☺
2. 講師以幽默風趣的方式分享，分析孩子們的情緒，心裡想法。
講師能舉實例說明，唱作俱佳，講述非常清楚明白
3. 大人要以身作則，讀懂孩子的心(情緒)用有智慧的方式應對，引導孩子，回歸正途。
1. 傾聽 2. 認同 3. 稱讚 4. 最後才是”教”
4. 如何與情緒相處。
5. 大人應能選擇回應、離開、再次溝通良機。
6. 認識、表達、宣洩的溝通法。
7. 杏仁核發展和前額葉皮質的年齡差異和累積方式，並且兩者無法同時運作。
8. 即便自己在情緒中，也不要謾罵、訓話，因為孩子也聽不進去，徒勞無功。相反的，必須同理孩子的情緒，才可以教孩子同理。
9. 生氣時，如何都難以入耳。
10. 為反對而反對。
11. 同理心的力量。
12. 【大腦運作】前額葉皮質(2-20 才)→理性腦 同理，理解彈性，閱讀他人想法
13. 【大腦運作】杏仁核→情緒 感性腦→恐懼、驚嚇、害怕與威脅。本能產生防衛、抗拒。
14. 很生活化
15. 與青春期孩子說話，要他能進去，才有意義。(盆栽父母)
16. 3C 問題嚴重造成親子衝突，難解(1)何時可用 (2)何時不可用 (3)公開他方使用
17. 青春期孩子的心理狀態，大人的價值在哪裡？
18. 孩子模仿爸爸溝通的語氣。
19. 專心聽孩子說話
20. 講師演講內容生動活潑、簡顯易懂。

● 研習的整體活動安排，我覺得最大的收穫是甚麼？

1. 肯定自己的理念<3
2. 更明瞭如何與「情緒中的孩子」相處！
3. 注意自己的情緒才能達到有效溝通，放下大人的架子耐心與孩子溝通。
4. 情緒 EQ 三步驟:認識、表達、宣洩自我情緒。
5. 情緒 EQ 三步驟:一、認識自我情緒 二、表達自我情緒 三、宣洩自我情緒
6. 用於自己家和學生的青春期小孩是極大的協助。
7. 關心不代表教導。
8. 先傾聽、認同、陪伴、稱讚，最後再一同感受情緒中，教他同理情緒。
9. 先連結情感，再糾正行為。
10. 用對的方法讀懂孩子的心。
11. 講師提供了許多例子，並說出孩子不願承認原因的背後因素。
12. 家中有青春期兒，對情緒理解很受用。處理孩子的情緒問題→不理會、暫離、轉移、等待情緒回覆再談理。

13. 檢視自己
14. 懂得如何和青春孩子應對，自我情緒的覺察管理有助與孩子溝通。
15. 與孩子連結及情緒安撫很重要。
16. 增進溝通技巧。
17. 謝謝講師從生理、心理層面分享。帶領我們一起面對親師生最微妙也最難解的問題。
18. 能多加注意自己的情緒、多與孩子溝通。

● 我想給主辦單位的建議有：(從報名至研習結束的所見所聞，都歡迎提供建議)

1. 可以先給一篇關於講師的文章，在研習前的先輩學習。
- 研習前的音樂 or 自動播放 PPT 都可以緩和情緒和找話題。