

公開觀課自我省思與改進

◎時間：112 年 11 月 8 日

◎地點：花壇國小二甲教室

◎觀課人數：2

◎教學者：蘇珍慧

◎自我省思與改進：

1. 認識自己的情緒：

首先需要學會識別自己的情緒，了解什麼情境會讓她感到特別脆弱或是壓力大。透過情緒日記的記錄，她可以開始觀察和分析哪些具體事件觸發了她的淚水。

2. 學習情緒調節技巧：

掌握情緒調節的技巧是非常重要的。這包括深呼吸、正念冥想、以及透過運動來管理壓力和負面情緒。這些技巧可以幫助學生在情緒波動來臨時，能有更穩健的應對方式。

3. 建立自信：

經常流淚可能是自信心不足的表現。可以透過設定小目標並達成它們來逐步建立自信。每當完成一個挑戰，無論大小，都是對自我能力的肯定。

4. 改善溝通技巧：

有效的溝通可以減少誤解並提升人際關係的質量。低年級學生需要學習如何表達自己的需求和感受，而不是直接通過哭泣來表達。透過角色扮演和模擬對話可以幫助學生練習在不同情境下的溝通。

5. 尋求支持：

找到可以信賴的朋友或家人，並學會在困難時向他們尋求支持。

6. 正面思維的培養：

透過積極心理學的練習，如感恩日記或是正面肯定的語句，可以學習將注意力從負面事件轉移至生活中的美好事物。

最後，透過這些自我省思與改進，學生學會在挑戰面前保持穩定的情緒，並有效地表達自己的情感和需求。

