



創意活動摘要：我的家庭支持系統

如何使用家庭支持系統輔助教室內的教與學？

目的

許多教室氛圍通常是喧囂且吵鬧的。學生在此環境下經常感到學習充滿難度和挑戰性。對於老師和學生來說，若能了解個別學生自己的家庭支持系統，並將這股安定的力量帶入課堂內，就能作為定心的錨。在學生難以調整自己的行為情緒或學習遇到阻礙時，此支撐力量可作為他們的學習資源。



深呼吸/靜心活動

- 教師要先理解學生們可能有能力也可能無法安頓自己的內在或外在。
- 孩子們圍成一圈坐在椅子上或地毯上。與小學生一起進行活動時，請給他們明確的肢體擺放建議，例如如何交叉雙腿或如何將腳放在地上/坐在椅子上，並像樹木一樣背打直坐定。
- 老師和學生緩慢地呼吸幾次。老師可以先從視覺輔助工具（例如可擴展伸縮的球）開始，用球的擴張和收縮具體演示呼吸節奏，待學生學會後，讓學生閉上眼睛，緩慢地進行三次深呼吸。
- 教師講述故事，故事內容引導學生記起一個可以讓他們平靜的地方。然後請學生想像自己在這個平靜的地方，其他學生扮演他/她的家人，站在示範學生的身旁支持他們。讓學生想像他們的家人會對他們說什麼樣的支持話語，回憶對家庭親情的一些美好回憶。一兩分鐘後，根據學生心境的狀況，引導學生返回。全班分組操作。
- 一些學生在活動過程中可能會浮躁需要重新定向。如果您知道哪些學生可能有困難，請讓一名成人幫助您向全班演示。我稱這位示範者為“第二個我”。這建立了我在師生群體內的位置，也給了學生自己所屬的群體內的位置。
- 全班練習後，學生可以與大家分享他們嘿聽到地家人的支持鼓勵話語聽，或是若是小組分組操作，其他夥伴分享的家庭支持體驗。根據小組的人數，老師可以要求整個班級或幾個志願者分享。

家庭支持系統融入美術活動

- 邀請學生將他們剛剛體會到或回憶起的家庭支持安心地放在讓自己平靜的空間內，然後返回座位上。提供紙和美術用品，讓學生可以畫出他們的家庭支持圈。誰在那兒？他們在哪？他們可以寫一些家人會告訴他們的支持鼓勵話語。這個繪畫過程可以增強內在支持系統的轉移，並悄悄地強化他們從內而外的定力。
- 學生畫完後，您可以邀請學生分享畫作內容並把作品掛在教室內。學生可以將他們自己的畫當作定心錨。他們可以決定擺在教室中的位置以及放置方式。老師可以引導不同的懸掛方法，例如從大到小，在桌子上方圍成一圈。可以鼓勵學生們製作第二張畫，讓他們留在自己桌上或帶回家。