

對象：小學老師及家長

## 1) 『有來有往·情緒雙打』

我們每天所面對的人或事或物，都會牽動我們不同的情緒。有時候我們會因此傷心失望，有時候我們會因此氣憤難平，怪事情怎會落得如斯田地，埋怨其他人怎會如此對待自己。但是「孤掌難鳴」，情緒起伏都是受著外來刺激而來，你的情緒受人影響，別人亦然。

要讓情緒由牽絆轉化為動力，就先要知道如何料理自己的情緒，令自己在人際關係中的情緒雙打賽上大大得力。

講座期間，我們將在分組討論中，找出日常生活中影響最深的幾種情緒；然後透過即興的劇場遊戲，了解情緒的形成和功能；再藉著角色扮演，學習如何利用不同的情緒處理同一件事，從中了解不同的情緒的特質，從而明白只要與別人的情緒好好交流，就能在情緒雙打中，化腐朽為神奇！

講座內容：

- 找出日常生活中影響最深的幾種情緒
- 了解情緒的形成和功能
- 了解並接受不同情緒的特質
- 學習用不同的情緒去處理同一件事

## 2) 『孩子=頂心杉?』

不論是老師或家長，總會試過一心想教好孩子，但就是遇到孩子不同程度的反抗；最後可能只會變成吵架收場。老師和家長的苦口婆心有問題嗎？孩子真的是『天生頂心杉』嗎？當然不！其實，問題可能只在於我們對孩子的觀察未夠仔細，斷錯症、下錯藥！

講座期間，我們會先從分組討論中，找出「頂心杉」的特徵；再透過包含戲劇原素的個案研習和角色扮演，重新觀照我們在日常教育孩子時可能對他們「走漏眼」的地方；學習如何藉著觀察孩子的細微反應，找出合適的溝通方法和技巧，讓教育孩子變回樂事，同時令眼中的「頂心杉」變回「心肝硃」！

講座內容：

- 找出「頂心杉」的特徵
- 討論教育孩子時遇到的難題／難忘經驗
- 學習觀察孩子的眉頭眼額
- 嘗試改變教育孩子的方法

人數：30-40人

地點：學校內禮堂或活動室

時間：全長約1.5小時，實際舉行時間可商議

形式：分組討論／即興創作／個案研習／角色扮演／問答環節

講員：Arts' Options 生命教育導師

有關詳情，歡迎與我們聯絡。