

# 兒少悲傷與復原學習教材

## 家長/教師陪伴操作指南

「是誰綁架了我的太空船？」是以兒福聯盟「我的畫冊」生命教育課程教材為基礎，加入原創故事和角色，以輕鬆有趣及線上互動方式，帶領孩子認識失落、學習悲傷復原的方法。主要對象以 6~12 歲國小兒童為主。

故事概念取自「杏仁核劫持(amygdala hijack)」一詞，當孩子在遭遇重大失落事件時，大腦可能會被掌管情緒的「杏仁核」劫持，使得負責理性判斷和控制衝動的「前額葉皮質」失去功能，以至於孩子做出傷人、傷己的行為反應或判斷。因此，故事設定將太空船比喻為前額葉皮質，藉由是誰綁架了太空船？做為故事的開端，帶領孩子進入探索情緒、失落、紓解及支持四大主題星球的旅程。引導孩子認識失落事件及其帶來的情緒與身心反應，陪伴孩子進行情緒調節與情緒安頓練習，讓孩子從悲傷中長出復原的能力，進而有更好的生活適應，也期望藉此將悲傷與復原的生命教育課擴展並落實於家庭與學校生活中。

### 線上互動繪本功能

#### 一、整理與抒發失落經驗

藉由互動繪本的操作，引導孩子認識及瞭解自己的情緒感受、整理與回顧失落經驗，並透過文字表達及手作摺紙，提供孩子表達與抒發心情的機會。

#### 二、尋回控制感與安全感

提供一個讓孩子可以自己操作、思考與掌控的空間，讓孩子在經歷因失落事件而需要面臨不得不改變的生活樣貌時，能找到生活的控制感與安全感，並協助其向外尋求資源協助。

#### 三、提升自我效能感

鼓勵孩子將自己照顧好之後，透過方法的學習，自己也可以成為支持與陪伴他人的人，提升自我效能感，培養悲傷復原力。

### 陪伴原則

#### 一、接納與鼓勵

放下成人的經驗或期待，不批評孩子的表現、也不強加自己的意見，盡量多鼓勵孩子盡情表達，尊重並接納他們「不合邏輯」或「不同於傳統」的想法與感受。

#### 二、傾聽與陪伴

專心、注意孩子想表達的情緒與觀點為何，尤其是孩子心中想講卻沒有講出來的想法與情緒。例如：孩子可能說「因為朋友一直開我不喜歡的玩笑，後來我跟他大吵一架，結果到現在都還沒和好。」此時孩子心中可能有些「懊悔」但沒有說出來。此時可以協助他表達，例如：「你好像有點後悔？或許我們現在可以討論下一次怎麼做，這樣就不會讓彼此都受傷了。」

# 是誰綁架了我的太空船？

SPACE HIJACKING



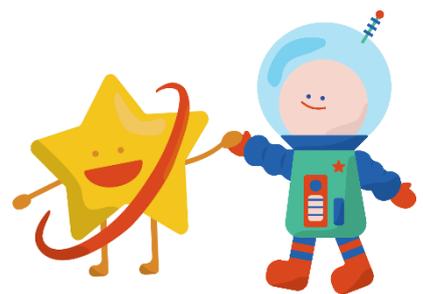
可下載列印「魔法導航書」，並準備色紙、畫筆與黏貼工具，根據故事章節主題進行創作，藉由書寫、畫畫與摺紙手作，表達與抒發情緒感受，魔法導航書分為兩面，建議以 A3 大小列印，正面為摺紙作品黏貼處；背面則為對應的摺紙教學，依序完成後，可以摺成一本立體小書喔！

#### 四、建立正向新生活

帶領孩子重新建構生活經驗裡的「意義」，讓孩子即使經歷了因失落經驗產生的擔憂、焦慮、不解，仍可以從中發現正向的事物，進而對「新生活」建立樂觀和希望感。

#### 五、提供情緒支持與陪伴

在陪伴孩子操作互動繪本的過程中，大人可以透過傾聽及接納，傳達同理與支持，讓孩子得到適切的撫慰與引導。



#### 三、觀察與留意

在操作繪本過程中，須特別觀察與留意孩子的口語及非口語反應，特別是神情、聲調、動作等非口語訊息，例如：當孩子操作到某些內容時，神情明顯轉變、聲調提高或沉默不語、咬指甲或轉筆等，這些觀察可幫助我們瞭解孩子在哪些部分可能需要更多的幫忙。

#### 四、尋求協助

當孩子在操作或分享的過程中，如果出現令人困惑或擔心的狀況時，建議可尋求輔導、社工、心理相關專業人員的協助。



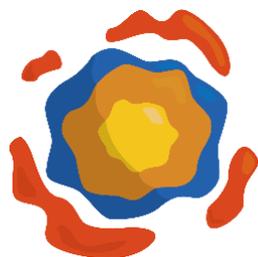
情緒星球

### 分類寶盒

1. 有些情緒詞彙孩子是較為陌生的，我們可以針對孩子感到疑惑的詞彙多做說明和舉例。
2. 如果孩子將部分情緒歸類在不喜歡也不討厭的範疇，也不勉強一定要分類到寶盒內。

### 情緒臉譜與達拉的故事(情緒延伸題)

1. 有些孩子不習慣思考或分享自己的情緒，我們可以先主動表達自己真實的感覺，再引導孩子思考。
2. 很多孩子對於負向情緒通常較為壓抑、不願表達，因此能讓孩子知道任何感覺都沒有對錯，鼓勵表達自己的內在想法。



失落星球

### 失落心情

1. 孩子不一定會有寵物過世的經驗，從影片故事引導孩子藉由分享故事人物可能有的心情，進而學習同理他人的能力。
2. 對於孩子會有的情緒要避免刻板印象和既定的答案，如果對於孩子的個人感受有所疑問，可以進一步關心詢問和鼓勵說明。

### 失落經驗

1. 可彈性運用及延伸跟孩子討論生活中重大的失落事件，如親友死亡、父母衝突、重大社會事件(天災、意外事件、疫情等)等，幫助每個孩子整理個人獨一無二的生命經驗，從整理的過程走出復原的第一步。
2. 有些孩子對於整理失落經驗，會拒絕或排斥，同理及接納孩子的狀態，多鼓勵就願意分享的部分整理即可，但也不勉強，讓孩子瞭解每個人的復原時間不定，我們會等他準備好，也提醒他照顧自己的重要性。
3. 有些孩子會表示沒有失落經驗可以整理，則可進一步舉例生活中常被忽略的失落事件，例如：想要卻得不到的物品或事件(玩具、手機、考試不如預期、有好的人際關係、希望父母關係好、身體健康等)。

### 葬禮面貌

1. 不同宗教的葬禮儀式不需要逐一解釋，可以詢問孩子是否在葬禮中看過某些儀式即可。
2. 認識葬禮儀式的目的在於讓孩子降低因為不了解而產生的疑惑與擔心害怕，讓孩子知道葬禮不是一種禁忌，而是一個儀式和道別過程。

### 口袋妙方與守護寶石

1. 除了讓孩子自己寫下紓解方法(口袋妙方)之外，也可以用接龍遊戲接力相互分享，交流更多的方法。
2. 肯定孩子想到的方法，但若是提及使用傷害自己或他人的方法，須立刻說明制止與引導。
3. 讓孩子知道身旁有人可以幫忙是重要的，協助孩子檢視周遭資源，讓他們知道自己並不孤單。



紓解星球

### 愛的氣球(關心他人)

1. 澄清關心他人和幫助他人解決問題的差異。
2. 可讓孩子知道關心的方法很多，陪伴、傾聽、聊天等都是很好的方法，也能減輕孩子關心他人前的擔憂。



支持星球

### 啟程祝福

1. 除了孩子可給予自己肯定和祝福外，大人也能鼓勵孩子，予以看見孩子在操作過程中的收穫與成長。



回歸真好

