



法進行討論。

•問題與討論：

1. 尼可丹姆一開始使用了哪些方法安撫自己的情緒？
2. 是什麼讓他鼓起勇氣克服困難，積極的處理問題？
3. 你曾遭受霸凌或被老師以指責的態度對待嗎？你的感覺如何？你如何處理？

### 三、給孩子的建議：

當孩子覺得被控制或缺乏自尊時會有壓力感，可以透過改變對自己的態度及使用有效的溝通技巧來減輕壓力，以下策略可供參考：

1. 了解與尊重自己的感覺，尋求信任的人傾訴或尋求幫助。
2. 觀察周遭人際互動情形及閱讀故事，例如：《尼可丹姆的一天》等。學習其中楷模角色面臨壓力情境時，會如何做決定及解決。
3. 用運動來減壓，像是慢跑等有氧運動，達到身心放鬆與愉悅的感覺。
4. 使用簡易的放鬆技巧，例如：笑、發揮幽默感、聽音樂與深呼吸能夠幫助提升希望感、維持正面的態度，以及接受生活中的不完美。
5. 日常生活中保持良好的姿態與動作，像是抬頭挺胸、下巴微揚，愉快時雙臂高舉成V字型，都能提昇對自我的看法與感覺。盡量減少彎腰駝背或低頭蜷縮。

### 可進行的自我評估遊戲：

#### 特別的我

- 學習目標：孩子了解不管在何時何地，自己都是獨特且有價值的。

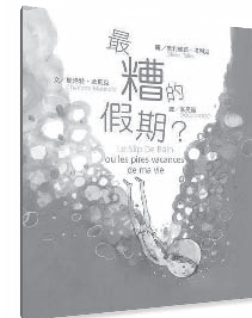
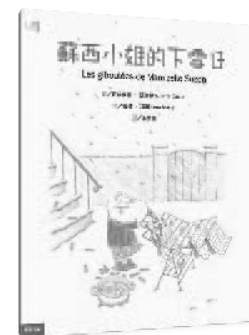
遊戲方法：

發給孩子五張八開圖畫紙及一些美勞用品。請孩子畫下五件覺得自己做得很好，或是能做到的事情。將這些作品一併放入一個資料夾中，並在資料夾的封面貼上自己的照片後加以裝飾。讓孩子透過分享作品，共同討論每個人都有自己獨特的天分及優點，且在人生中會有不同的成就。資料夾中的作品可以陸續補充更多。

•問題與討論：

1. 你覺得自己的天分與優點是什麼？
2. 我要如何幫助其他人，讓他們也覺得自己有天分與優點？
3. 我要完全相信別人對我的外表或行為所做的評價嗎？為什麼要？為什麼不要？

### 心成長系列



### 葉嘉青

美國哥倫比亞大學教育碩士，加州大學教育博士班研究。曾擔任小兒科護理師、幼兒園園長與幼教節目顧問。目前在大學教授幼兒文學與幼教課程，致力優良圖畫書評選、推廣與導讀工作，並擔任家庭教育協會監事。





## 《尼可丹姆的一天》導讀

葉嘉青

孩子在一般的想法中，是受到保護且無憂無慮的。然而他們也面臨了許多成長的任務與挑戰，必須面對及處理，才能順利的完成成長的里程碑。根據社會心理學的研究，孩子情緒心理的健康會直接反應在生理、社會發展，以及學業的表現上。《尼可丹姆的一天》透過尼可丹姆遭受成人的忽略、同儕的霸凌與老師的責難等，表現出他在情緒心理及社會互動上所承受的壓力。然而，他總是以壓抑，作變成超人的白日夢來逃避內心的不滿，持續累積了種種預宣洩的負面情緒。

直到一天，同樣被冠以壞標籤，且被罰坐特別座的漂亮薇歐蕾特主動的向他說：「哈囉！」後，愛的力量帶給了他無限的支持與下決心的勇氣。他開始認清及接受自己的優、缺點，正視遭遇的問題，並積極的處理，包括了防範未然、改變會造成干擾的選擇、抵抗霸凌的欺壓，以及勇敢的說「不」與友善的表達愛意等。結局薇歐蕾特溫馨的回應了尼可丹姆一個甜蜜的親吻。這樣與孩子切身相關的問題與情節，很容易引起孩子的共鳴與同理心。圖像中，生動的姿態與表情傳達出不同角色內心的情緒與想法。善用黑白中映襯些許紅色，以及跨頁分割畫面的技巧也將主角忐忑不安與欲突破的矛盾心理表現的維妙維肖。這本圖文互相輝映，故事節奏緊密卻留給讀者思考空間的好書，很適合孩子獨自閱讀，或與成人及同儕共讀與討論。

以下是一些建議與遊戲，提供父母、老師與孩子閱讀時參考。

### 一、給父母親的建議：

家庭的結構、價值觀以及家人間的互動與態度是影響孩子建立健康情緒的基礎，以下策略可供參考：

1. 與孩子討論家庭的規範與價值觀，讓孩子清楚什麼樣的態度與行為是被期待，並且會獲得讚賞的。
2. 不含批判或拒絕的溝通方式，有助於增進親子間的親密與信任感。例如：和孩子談是否曾像尼可丹姆遇上學業或交友的問題，並鼓勵分享內心深處的害怕與擔憂。
3. 示範尊重與肯定自我及他人的溝通方式，捍衛自己的權利且以不傷害別人為原則。像尼可丹姆善用「我」的訊息。例如：「『我』叫尼可丹姆，『我』不高大，『我』不強壯，但是明天，『我』要送一束小雛菊給薇歐蕾特」。
4. 協助孩子做時間空間的管理者，並排定執行任務的優先順序，以減輕目標不明確帶來的壓力，例如像尼可丹姆先計畫好上學的路線與吃午餐的地點。



### 可進行的人際關係評估遊戲：

#### 關係拼圖

• 學習目標：孩子知道許多人會影響他的生活，並以正面的態度面對。

• 遊戲方法：

請孩子在一張八開圖畫紙中央畫上自己。以自己為軸心，成放射線狀畫上與自己相關的人。讓孩子透過作品分享，共同討論同儕、家人與老師等對自己人際關係的影響。

• 問題與討論：

1. 在你生活中最重要的人是誰？這些人對你做了些什麼？
2. 他們如何影響你和你的行為？
3. 對於這些正、負面的影響，你能做些什麼？



### 二、給老師的建議：

老師的態度會影響教室的氣氛與學生的情緒，應該帶給孩子被接納、尊重、信任與支持的感覺，並且讓孩子學習為自己的行為負責，以下策略可供參考：

1. 了解孩子的興趣與長處，並依表現給予具體的讚美，增進孩子的自信心。
2. 製造具有挑戰且能達到成功的機會，以提升孩子的能力與成就感。
3. 給予沒有諷刺與拒絕的想法及意見，以促進孩子的自主與自發性。例如：避免像尼可丹姆的老師不提供孩子解釋的機會，即為其貼上「可惡」的標籤且任意指責處罰。
4. 有效的傾聽與觀察，讓孩子有機會表達內心的想法與感覺，並且適時的摘述孩子的語意，讓孩子感到被了解與關懷。

### 可進行的決策遊戲：

#### 情境中的壓力處理

• 學習目標：孩子知道遭遇問題時，該如何做決定及處理。

• 遊戲方法：

共讀《尼可丹姆的一天》後，將故事作為腳本分成幾幕，邀請孩子做角色扮演遊戲。每當演完一幕後，請扮演者和觀眾說出自己演出或觀看時的感受。扮演遊戲結束後，針對尼可丹姆在故事中面臨的壓力及解決方

