



# 桌遊運用與親子溝通術

曾育涵 2024 11 16

# 關於我

- 新竹市國小桌遊社團
  - 新竹市國中高關懷桌遊課程
  - 至善基金會 國小支持計畫
  - 藝童桌遊、種籽創意積木課程規劃
- 
- 中華民國版圖協會推廣師資
  - 兒童遊戲治療培訓師資
  - 智荷幼兒桌遊師資
  - 正向教養家長講師





曾育涵 Yu Han Tseng

has completed 已完成

*Teaching Parenting the Positive Discipline Way*

正向教養家長講師認證工作坊

to become a 成為

*Certified Positive Discipline Parent Facilitator*

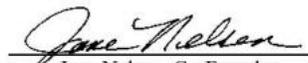
認證正向教養家長講師

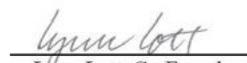
Location 地點: Taipei Taiwan

Facilitated by 導師: Justine Yao, CPDT

Date 日期: August 16-18, 2021

Certificate Number: 202101000279

  
Jane Nelsen, Co-Founder

  
Lynn Lott, Co-Founder

# 熱身活動

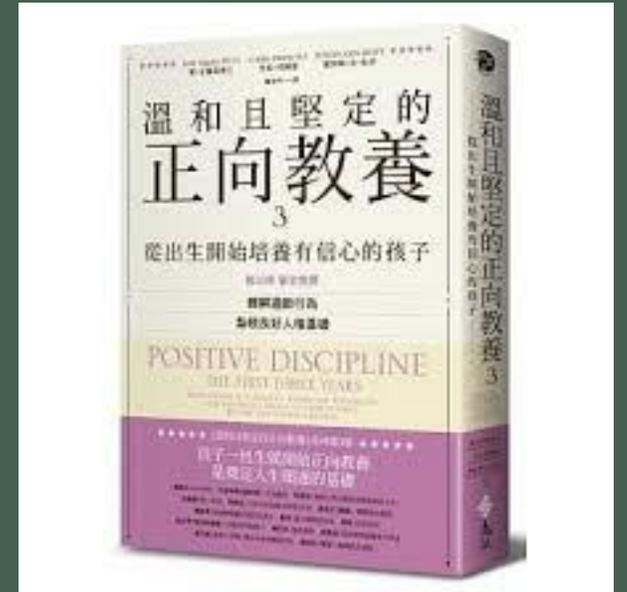
- 約16人為一組
- **球**，只能用眼神或肢體暗示，丟給下一位(不能重複)，直到全部的人都拿過球 停下
- **娃娃**，倒著傳，回傳給上一位，直到回到第一位 停下
- **球**和**娃娃**同時開始傳，如果失敗重新開始

# 握拳

- 兩人一組
- 一個人握緊拳頭，另一個人試圖用不流血的方式打開對方拳頭

# 正向教養的要素

- 相互尊重
- 理解行為背後的信念
- 了解孩童發展及適齡的表現
- 有效溝通
- 專注於解決辦法而非懲罰
- 鼓勵
- 孩子要感覺良好才能夠表現良好



摘自溫和且堅定的正向教養3  
從出生開始培養有信心的孩子

# 兩張清單

- 請腦力激盪 與孩子相處時遇到那些困難，並記錄下來
- 你認為孩子需要什麼品格和生活技能，可以使他們成為快樂並可貢獻社會的一員？

# 對情緒誠實 我感覺到 的表達

- 兩人一組
- 想一個問題，在這個問題上對家中某位成員感到挫折，無論溝通多少次都毫無進展
- 和夥伴示範是如何處理這個讓他們困擾的情況
- 現在回到問題，分享感受  
我覺得……因為……我希望……



# 心情元素週期表

族 →

週期 ↓

1 EQ 愛互動團隊分析製作

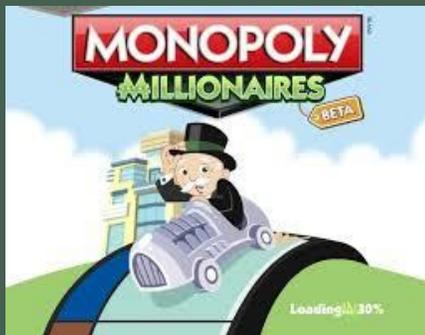
週期	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	開心	平靜																生氣
2	高興	放心	有趣														擔心	不爽
3	快樂	自在	好奇									難過	尷尬	無奈	害怕	緊張	著急	憤怒
4	喜悅	舒服	期待	得意	害羞	無聊	驚訝				孤單	傷心	難堪	後悔	畏懼	不安	心急	火冒三丈
5	爽	溫暖	驚喜	自信	喜歡	討厭	疑惑	失望	委屈	無望	寂寞	悲傷	羞愧	惋惜	驚嚇	焦慮	慌張	挫折
6	興奮	幸福	滿足	驕傲	羨慕	嫉妒	矛盾	失落	冤枉	絕望	落寞	痛苦	羞赧	自責	恐懼	憂慮	焦躁	挫敗

● 詢問夥伴，這兩種做法，感覺有何不同？

# 啟發式問句

- 當你聽到這些句子時，你的想法、感受和決定是什麼？

# 什麼是桌遊?



大家眼中的桌遊



父母眼中的桌遊



學生眼中的桌遊



老師眼中的桌遊



我眼中的桌遊



另外一半眼中的桌遊



# 玩桌遊的好處

- 有助於排解負面情緒

聯合國教科文組織在「二十一世紀教育」報告中，提出教育的四大核心目標：

學會共處 (learning to live together)

學會認知 (learning to know)

學會做事 (learning to do)

學會做人 (learning to be)

- 延長專注力

- 帶給孩子安全感

- 安全的情緒實驗室

- 堅持不放棄

摘自親子天下by 李岳霞

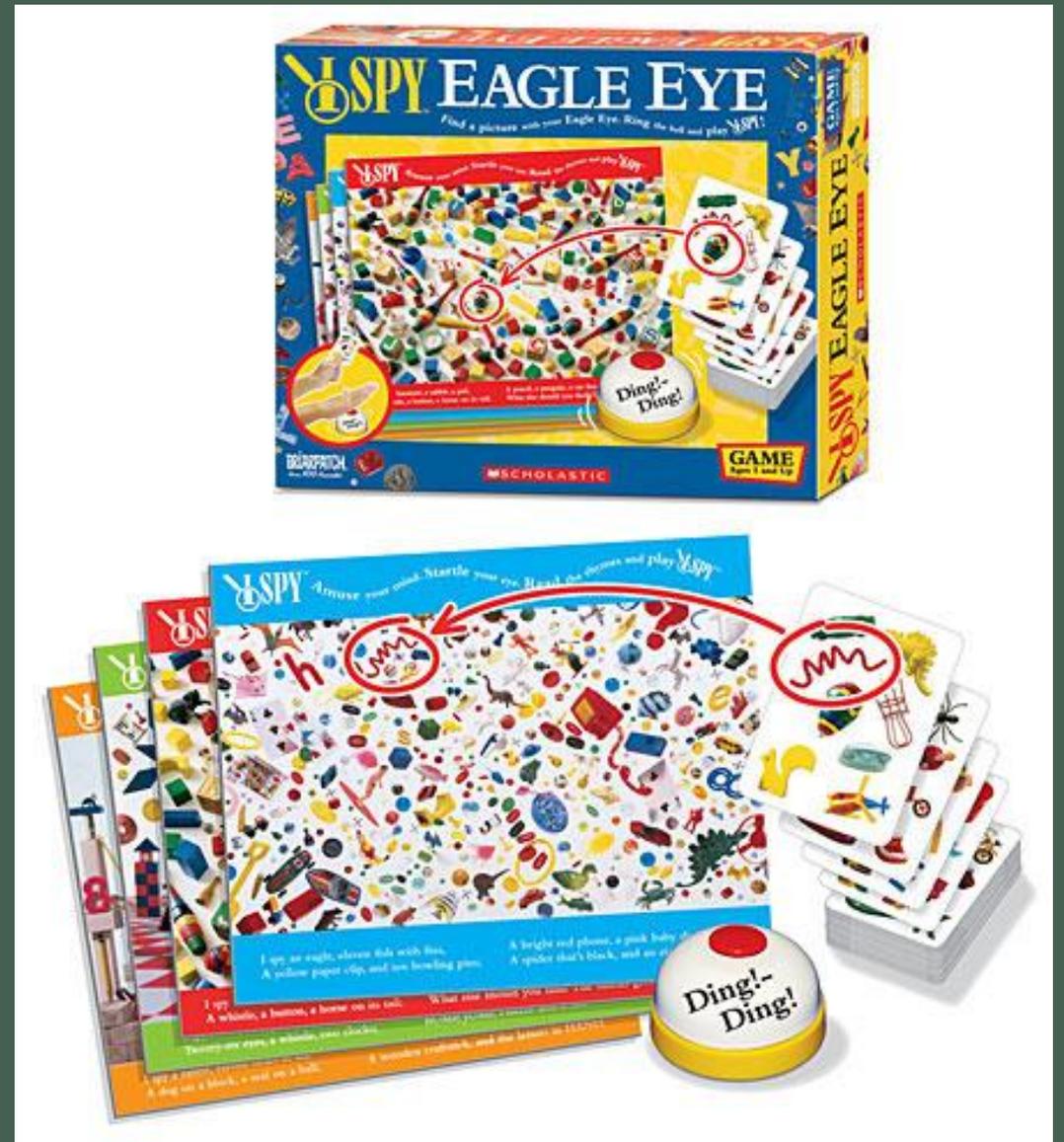
# 桌遊百百種

- 反應類
- 兩人對戰
- 派對歡樂
- 陣營類
- 策略類
- 兒童桌遊



# 在家怎麼玩？

- 投入遊戲
- 見好就收，隨時調整
- 不批評不指教少提醒多鼓勵
- 示範給孩子看接受輸贏的狀態





圖片出處 [https://mall.iopenmall.tw/022336/index.php?action=product\\_detail&prod\\_no=P2233602789560](https://mall.iopenmall.tw/022336/index.php?action=product_detail&prod_no=P2233602789560)



<http://angelin11211121.pixnet.net/album>



圖片出處 <https://gamesoncloud.blogspot.com/2016/03/willys-wiggly-web.html>

beleduc

# 糖果對對碰



1個遊戲布墊、41個糖果、3顆骰子  
適合4歲以上孩童及成人，可1~8人共玩

玩樂、體驗、學習

德國幼教益智玩具領導品牌

創立於1963年，產品暢銷全球，  
傳遞純正歐洲幼教理念。深受早  
教機構、幼稚園老師及家長推薦喜  
愛。孩子們玩beleduc玩具時，  
會自動學習，並激發無限潛能、  
自信與能力。



圖片出自 <https://www.hsinyishop.com/products/h000000037905>



希望大家  
玩得用心 玩得愉快