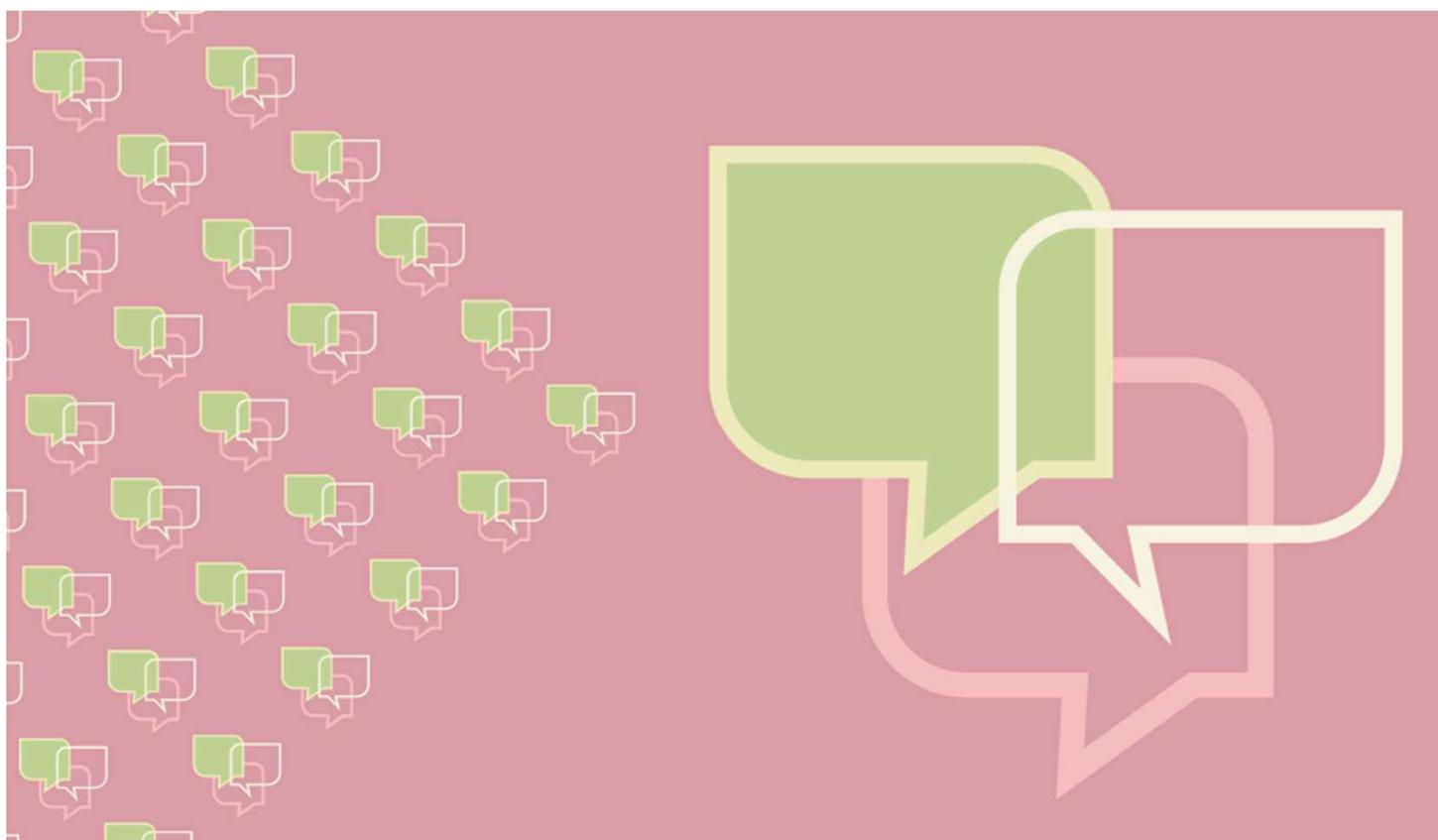


我的火山圖

幫助孩子學習善意溝通同理的遊戲



善意溝通修復協會
Association of Compassionate
Communication & Restoration

使用說明

我們都有一座小火山

• 在我們有情緒的時候就像一座準備爆發的火山，先冒出陣陣濃烟，講出很多4D語言(訴求)，內心的不滿一真憋在心裡像火山內部，隨時要爆炸。當心中情緒與想法反覆升溫，心中壓力不斷增加，最終爆發出來，就是我們的破壞性行動或傷害性的語言。

教孩子自我同理

- 用火山來幫忙孩子瞭解每個人內在都有一座小火山，教他們及早辨識我是不是在生氣或難過？火山快爆炸了嗎？火山快爆炸前會先看到冒煙，我快爆炸前身上什麼地方會有不舒服感覺？(經常練習)
- 我會爆炸是我看到這件事或做這件事時候(【觀察】)，我有什麼【想法】？有什麼【感受】？引導孩子慢慢看到什麼【需要】(在乎、重視的事)沒滿足。

轉換火山能量

- 其實火山內部的能量是非常強大的，它可以產生溫泉讓人舒服地泡湯，提供地熱發電，它的週邊土壤很肥沃，會長出大樹。
- 我們生命的情緒力量也非常強大，如果適當引導，可以做很多有用的事情。
- 【感受】是我內心的溫度計，【需要】是我我們生命成長的力量，每個人都有。在直覺地反應出手(口)之前，先放鬆泡泡溫泉反思一下，弄清楚他人和自己的【感受】【需要】，想一想可以同時滿足自己和他人需要的可行方法，再提出【請求】，可以為自己做什麼(改變)？或與別人合作做什麼？

用途與效果

- 平時：配合繪本或生活中快樂、憤怒與難過的事情，玩火山圖，孩子學會自我同理與自制。
- 犯錯或衝突時：在當下處理或之後檢討，都可以用火山圖協助孩子同理自己及同理他人，找出方法修補錯誤，與人重新連結合作。

使用方式

- 大人需要熟悉善意溝通4C4D(請上本會網頁學習)
- 彩色版火山圖，搭配善意溝通卡使用，紅色自我同理，綠色同理他人
- 黑白版火山圖，給較大孩子直接書寫

*火山圖由協會志工鄭保祿設計。

多種玩法

繪本
學習

團體
遊戲

衝突
處理

親子
對話

違規
教育



我的火山

組別

我是：

觀察

(我看到/聽到)

觀察

(我做/說了什麼)

想法

感受 (我感覺到)

需要 (我在乎重視)

請求

反思

我可以為自己做什麼？

真誠說出彼此感受與需要。

如何得到他人信任合作？

如何修補？

因為 (這件事)

讓我 (對方) 感受到

我願意對 (誰)

表達 (我知道後的感受)

因為我願意和 (誰)

一起合作做： 讓事情變好



善意溝通修復協會
Association of Compassionate
Communication and Restoration



他的火山

組別

他是：

觀察

(我看到/聽到)

觀察

(我做/說了什麼)

想法

感受 (他感覺到)

需要 (他在乎重視)

請求

反思

我可以為自己做什麼？

真誠說出彼此感受與需要。

如何得到他人信任合作？

如何修補？

因為 (這件事)

讓我知道 (對方感受)

我願意對 (誰)

表達 (我知道後的感受)

因為我願意和 (誰)

一起合作做： 讓事情變好



善意溝通修復協會
Association of Compassionate
Communication and Restoration



我的火山

組別

我是：

觀察

(我看到/聽到)

觀察

(我做/說了什麼)

想法

感受 (我感覺到)

好奇	驚喜	困惑	緊張
好玩	放鬆	矛盾	煩躁
開心	舒服	壓力	害怕
興奮	感動	擔心	震驚
憤怒	嫉妒	失望	無助
厭惡	尷尬	傷心	灰心
丟臉	委屈	挫折	無聊
內疚	孤單	不捨	疲倦

需要 (我在乎/重視)

友誼	信任	肯定
被理解	歸屬感	參與
愛	關心	平等
尊重	支持	安全感
聽我說話	忠實	榮譽
自己決定	和諧	學習
成就感	休息	協助

請求

反思

我可以為自己做什麼？

真誠說出彼此感受與需要。

如何得到他人信任合作？

如何修補？

因為 (這件事)

讓我 (對方感受)

我願意對 (誰)

表達 (我知道後的感受)

因為我願意和 (誰)

一起合作做： 讓事情變好



善意溝通修復協會
Association of Compassionate
Communication and Restoration



他的火山

組別

他是：

觀察

(我×看×到×/聽×到×)

觀察

(我×做×了×/說×了×什×麼×)

想法

感受 (他×感×覺×到×)

好奇	驚喜	困惑	緊張
好玩	放鬆	矛盾	煩躁
開心	舒服	壓力	害怕
興奮	感動	擔心	震驚
憤怒	嫉妒	失望	無助
厭惡	尷尬	傷心	灰心
丟臉	委屈	挫折	無聊
內疚	孤單	不捨	疲倦

需要 (他×在×乎×重×視×)

友誼	信任	肯定
被理解	歸屬感	參與
愛	關心	平等
尊重	支持	安全感
聽我說話	忠實	榮譽
自己決定	和諧	學習
成就感	休息	協助

請求

反思

我可×以×為×自×己×做×什×麼×?
真×誠×說×出×彼×此×感×受×與×需×要×。
如×何×得×到×他×人×信×任×合×作×?
如×何×修×補×?

因×為× (這×件×事×)
讓×我×知×道× (對×方×感×受×)
我×願×意×對× (誰×)
表×達× (我×知×道×後×的×感×受×)
因×為×我×願×意×和× (誰×)
一×起×合×作×做×; 讓×事×情×變×好×



善意溝通修復協會
Association of Compassionate
Communication and Restoration



多人遊戲說明

猜猜我的心(A Game)

- 目的：學習同理他人
- 2-4人一組，發每人一張火山圖
- 步驟1**：一個人扮演其中的角色A，由A講出自己的故事(或老師提供故事或影片)
- 步驟2**：A用紅色，其他人用綠色火山圖就A的角度，寫或說出不帶評論或解讀的觀察(幼兒則由大人協助)
- 步驟3**：每個人從感受卡找出A在此情況的感受，放上去(或手寫)
- 步驟4**：每個人從需要卡找出A在此情況的需要，放上去(或手寫)
- 步驟5**：A與其他人核對火山圖，看對方所寫關於自己之觀察、感受、需要，與自己寫(選)的是否相同？
- 步驟6**：大家討論是因為什麼想法，而有不同的【感受、需要】。感受、需要沒有對錯或應該不應該，無論贊同與否，都要相互尊重，不可以責怪、批評、勸說。
- 步驟7**：大家一起商量反思部份，如何請求才可以滿足A的需要，寫在火山圖〔請求〕區域內。
- 步驟8**：老師或家長引導討論，這樣的請求：
 - 行動或方法是否具體？
 - 有無讓對方有被逼迫或沒面子的感覺？
 - 有任一方會覺得委屈？
 - 有無違反校規或法規？
 - 可以長期執行嗎？那些好處？那些壞處？

【團體遊戲】全班可以分成若干組，就同一個故事或不同故事來玩，步驟與個別遊戲相同。也可以改用大張海報紙繪製火山圖，老師引導討論的時候可以用麥克筆直接在上面書寫，或把卡片貼上。

兩人對玩(AB Game)

- 目的：學習相互同理，創造雙贏策略
- 2人一組，發每人一張綠色火山圖，並提供(或玩者自己的)一個衝突情境(生活事件,故事或影片)
- 步驟1**：一個人扮演其中的角色A，另一人扮演角色B，分別把對方角色寫在火山圖上「他是...」欄。
- 步驟2**：在火山圖上寫或說出其不帶評論或解讀的觀察(幼兒則由大人協助)
- 步驟3**：從感受卡找出對方此情況的感受，放上去(或手寫)
- 步驟4**：從需要卡找出對方此情況的需要，放上去(或手寫)
- 步驟5**：找出兩張火山圖有無相同的需要？感受、需要沒有對錯或應該不應該，無論贊同與否，都要相互尊重，不可以責怪、批評、勸說。
- 步驟6**：兩人一起商量，如何請求才可以同時滿足彼此的需要，寫在火山圖〔請求〕區域內。
- 步驟7**：老師或家長引導討論，與A GAME**步驟8**同

*孩子犯錯時，在責罵或處罰前，如果先與孩子畫一自己的下火山圖(或加上對方的)，再討論如何補救或改變(行為想法)，會更有效果，用心的父母老師們不妨試試看。



了解善意溝通



本手冊下載