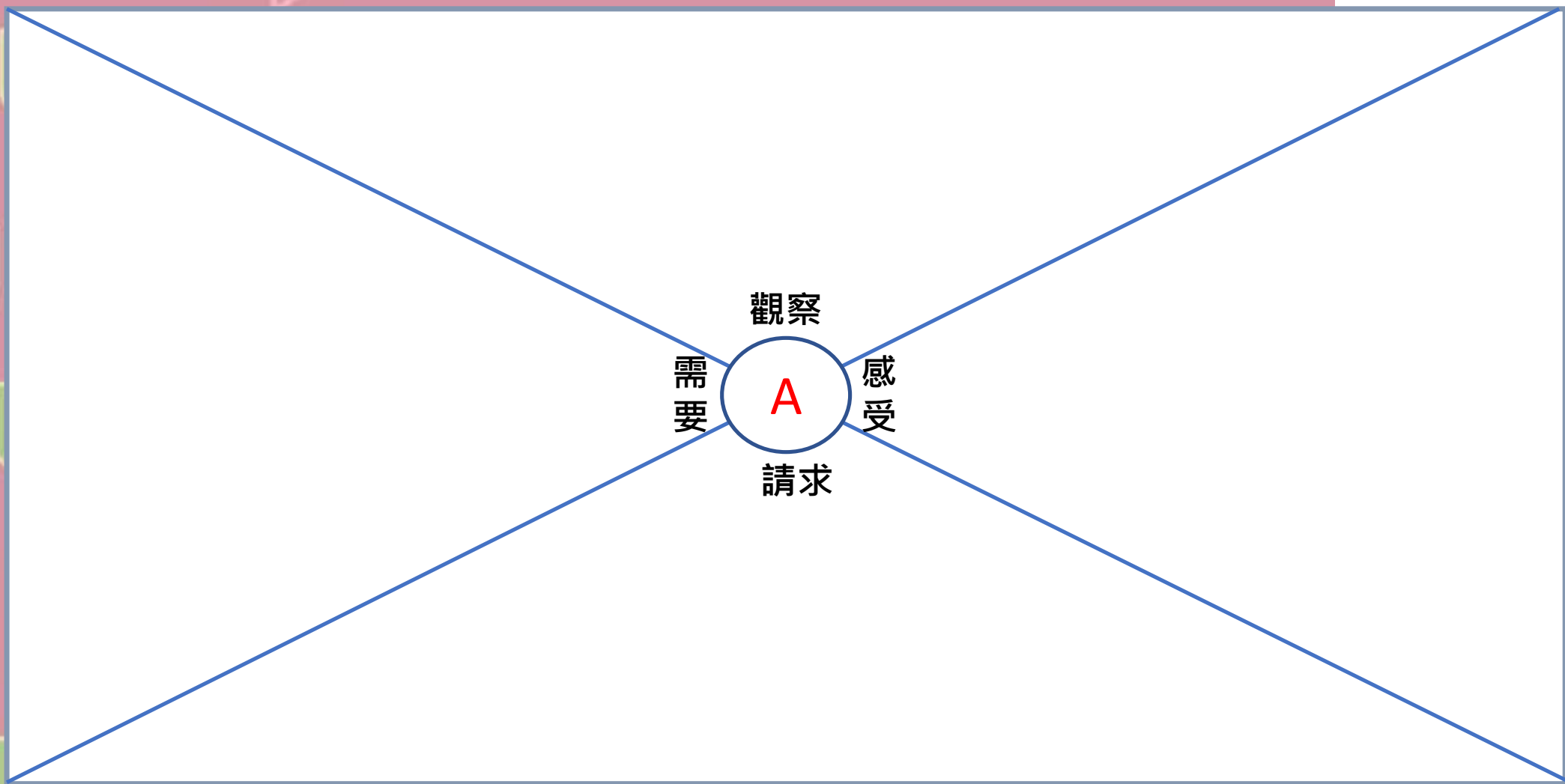
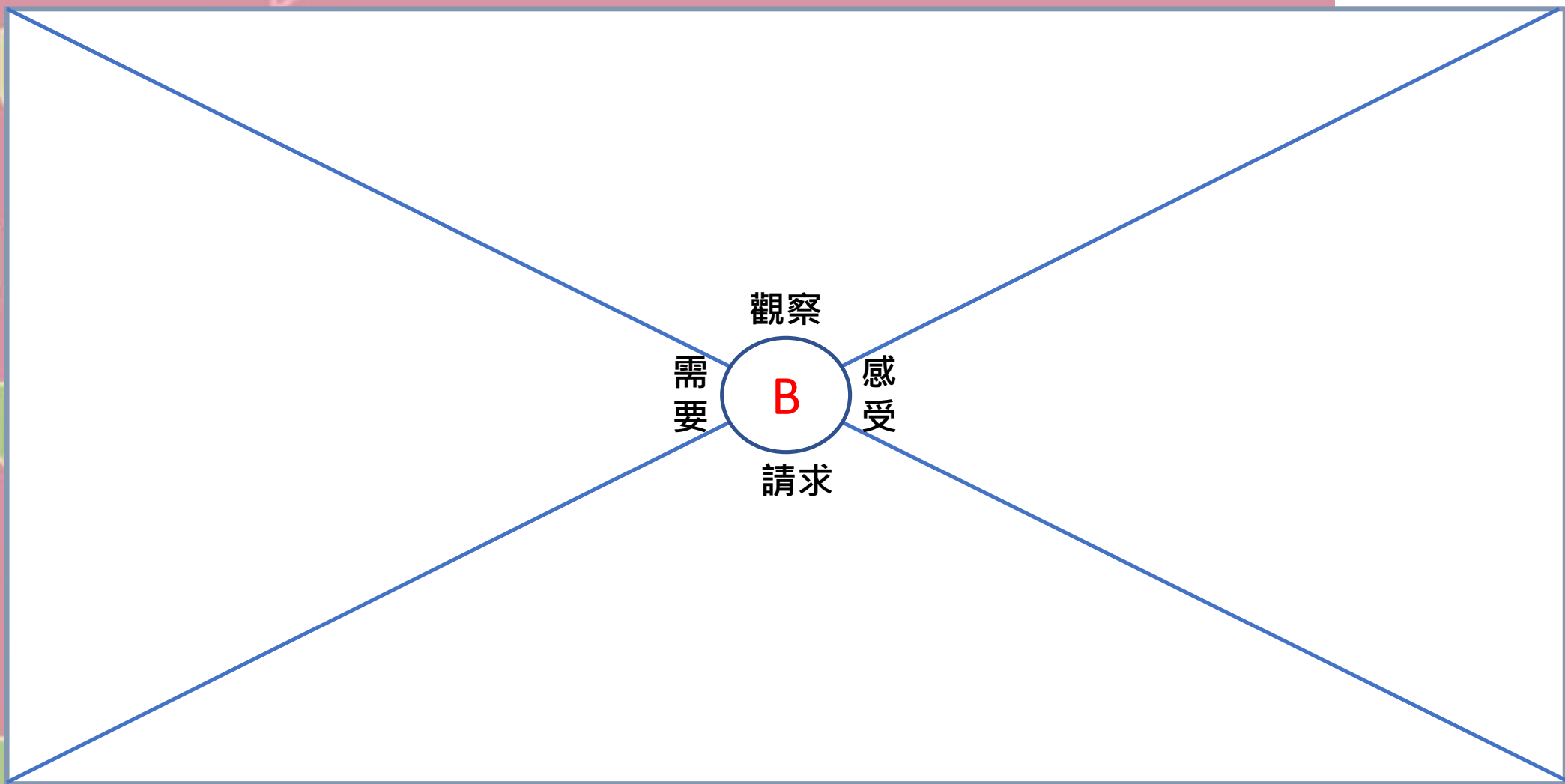


善意溝通板遊戲手冊

善意溝通修復協會設計
2019







兩人對玩(AB Game) 適用:青少年, 成人

- 2人一組，發每人一張溝通板，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，分別把角色寫在溝通板上中間圓圈內。
- **步驟2**：在自己溝通板上就自己的角色，寫或畫上其不帶評論或解讀的觀察。
- **步驟3**：從感受卡找出這一角色此情況的感受，放上去(或手寫)。
- **步驟4**：從需要卡找出這一角色此情況的需要，放上去(或手寫)故
- **步驟5**：找出兩張溝通板有無相同的需要？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。

*孩子犯錯時，在責罵或處罰前，如果先與孩子做一下溝通板，再討論如何補救或改變(行為想法)。
小學生可運用可愛的【火山圖遊戲】。



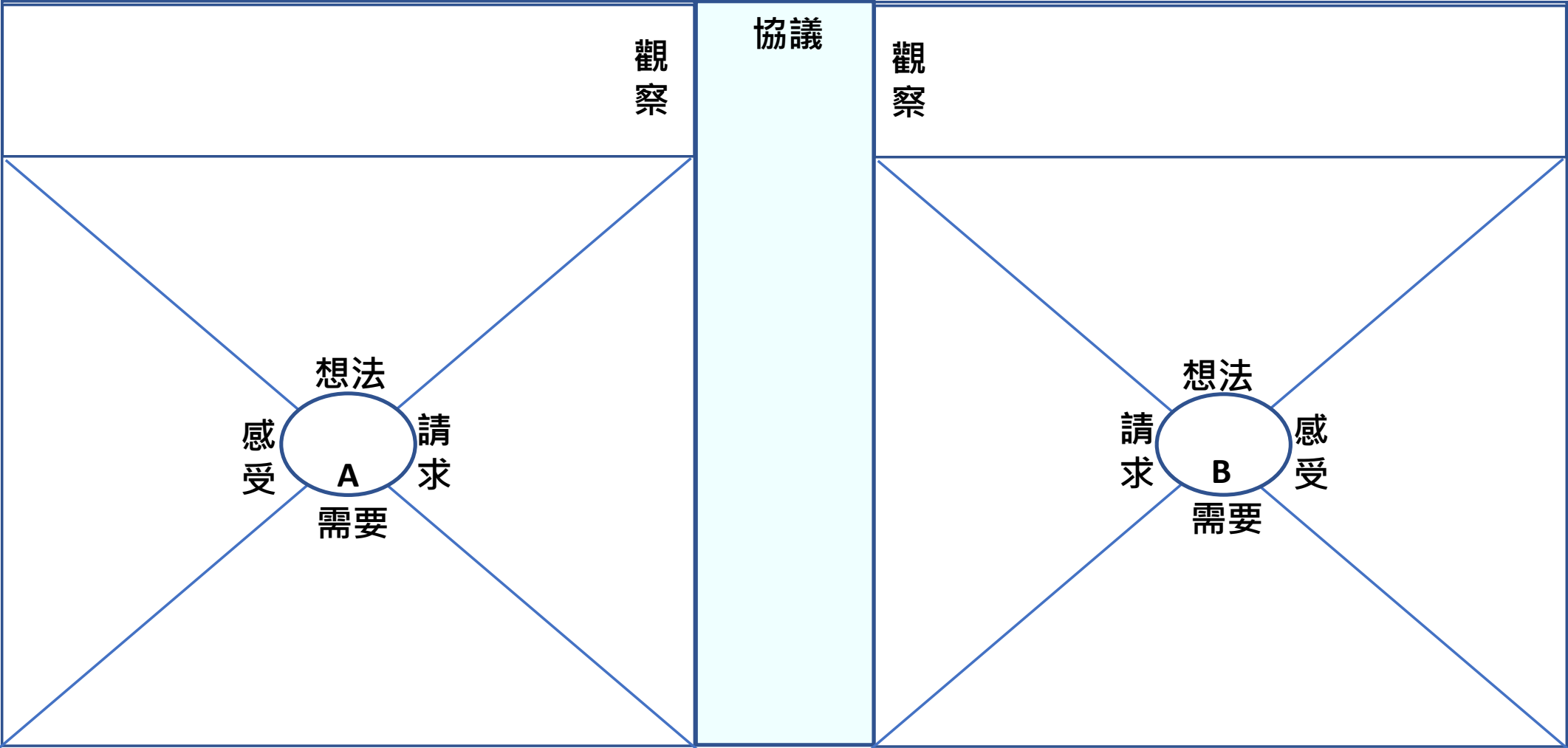
火山圖遊戲

- **步驟6**：兩人一起商量，如何請求(說出來自己的真正感受與需要，或提出共同合作的行動)，才可以同時滿足A與B的需要，寫在溝通板〔請求〕格子內。
- **步驟7**：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的感覺？
 - 有任一方會覺得委屈？
 - 有違反校規或法規？
 - 長期而言，那些好處？那些壞處？

【團體遊戲】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善意溝通板，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。

善意溝通板 v3.4A

組別: 姓名:

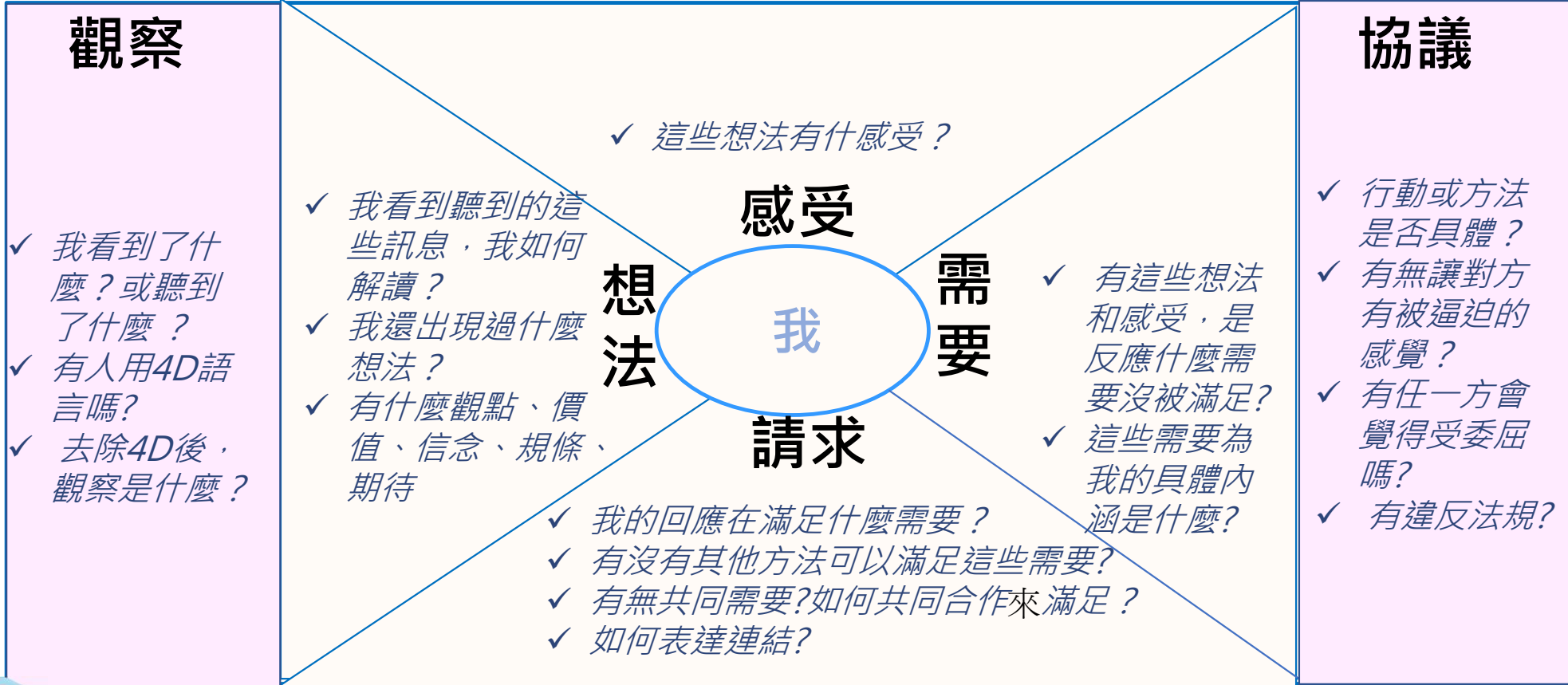


善意溝通修復協會設計

*想法:觀點、價值、信念、規條、期待； 需要:同時寫出具體內涵

善意溝通板（自我同理）

V3



善意溝通板（同理他人）^{V3}

