

善意溝通板遊戲手冊

善意溝通修復協會設計
Ver. 2021



自我同理(A Game) 適用:青少年，成人

- 目的：練習自我同理，找出不同策略
- 2-6人一組，發每人一張【單方同理善意溝通板】
- **步驟1**：每人想一則自己的“很有感覺”的生活事件，正向或負向皆可。
- **步驟2**：在自己溝通板上，寫下不帶評論或解讀的**觀察**。(別人做或說什麼，或你做或說了什麼?)
- **步驟3**：寫下這些觀察當時有什麼想法(含解讀)?
- **步驟4**：從感受卡找出此想法引出的感受，當時身體有無特定的感覺?把卡片放上去(或手寫)。
- **步驟5**：這些想法與感受，是要滿足什麼需要?從需要卡找出來放上去(或手寫)
- **步驟6**：想一下還有什麼方法可以滿足這些需要?如何做可以與人合作來滿足?或修補關係?寫在溝通板〔請求〕格子內。
- **步驟7**:與小組成員分享，大家可以提供更多意見。
- 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?

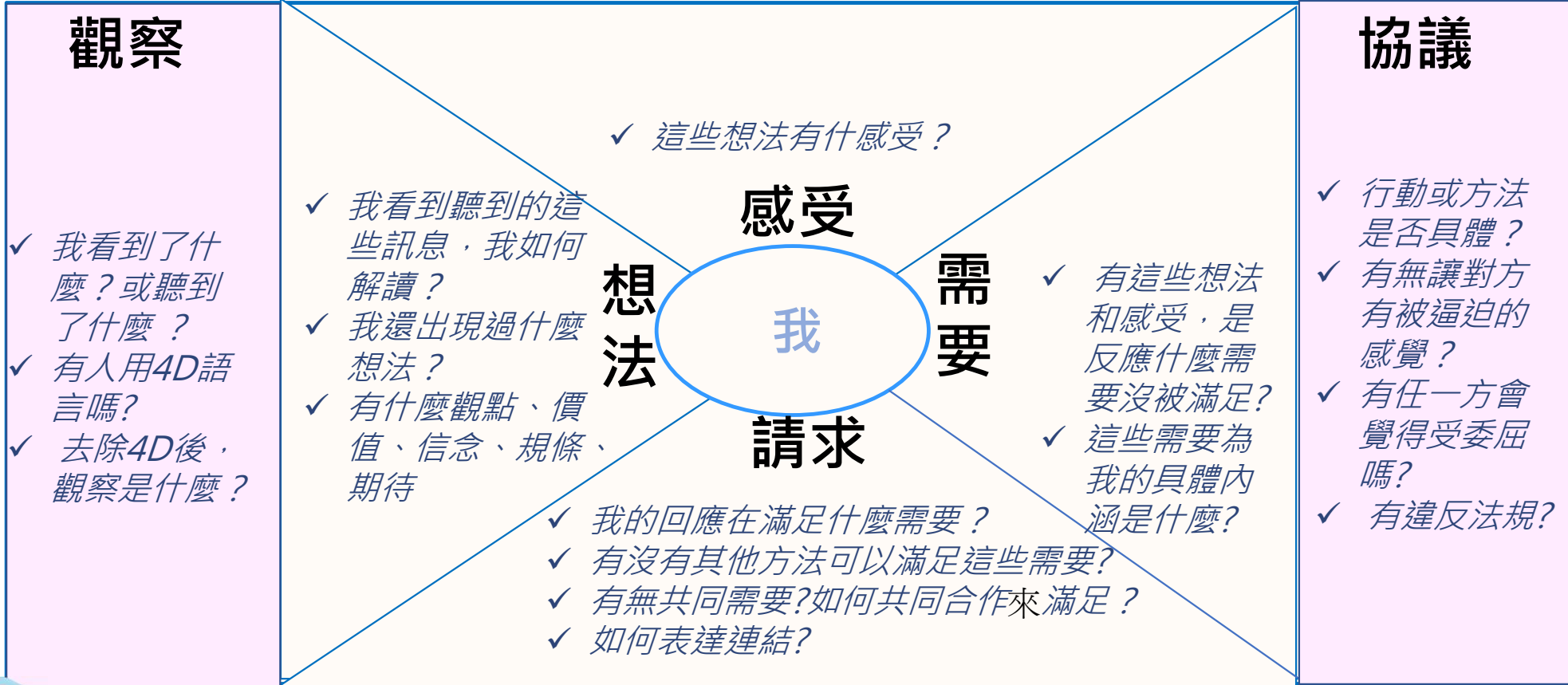
*孩子犯錯時，在責罵或處罰前，如果先與孩子做一下溝通板，再討論如何補救或改變(行為想法)。
小學生可運用可愛的【火山圖遊戲】。



火山圖遊戲

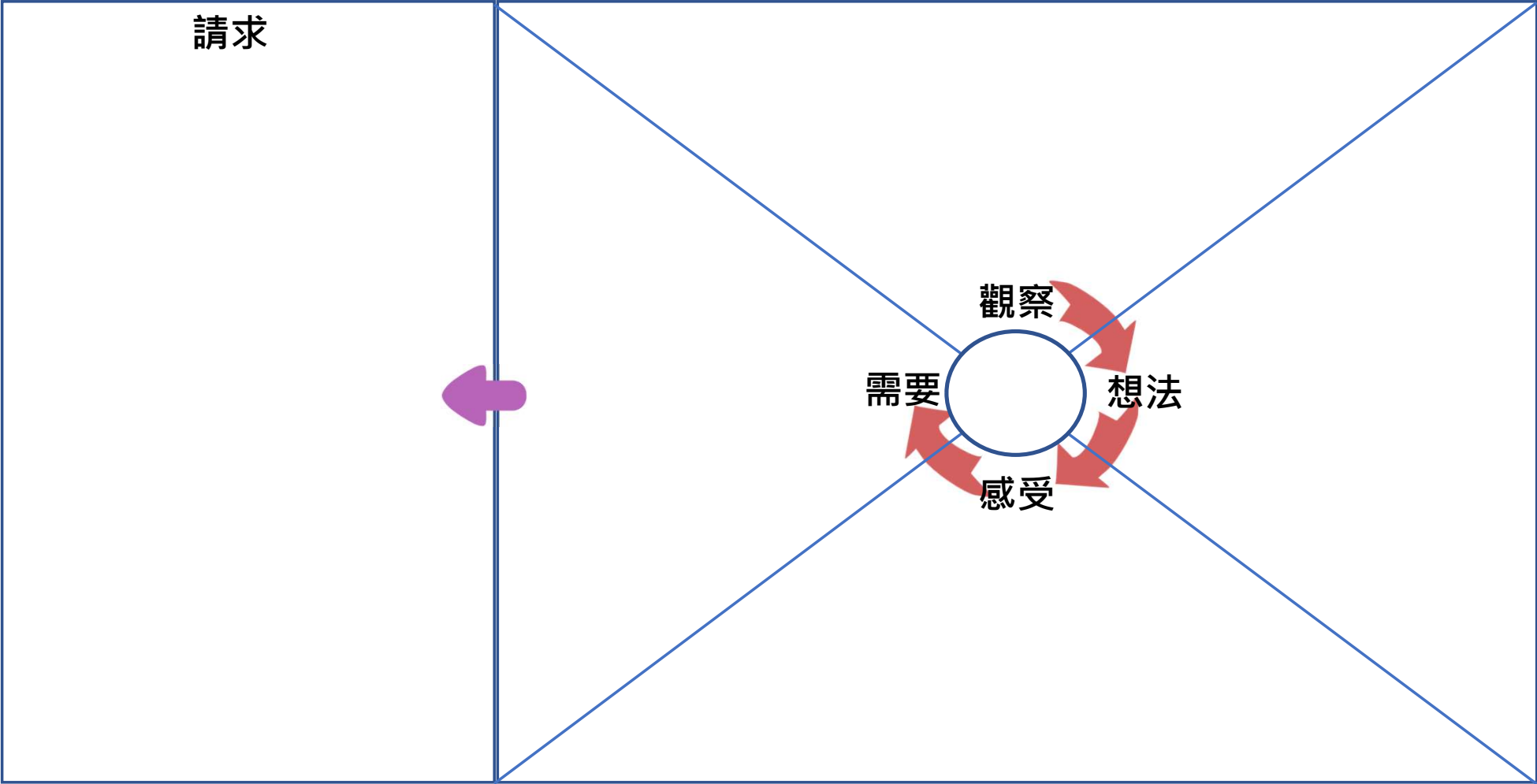
善意溝通板（自我同理）

V3



善意溝通板 (單方同理A)

組別: 姓名:



善意溝通修復協會設計

觀察:不帶評論
需要:同時寫出具體內涵

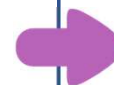
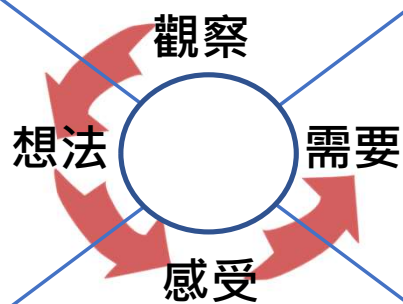
想法:觀點、價值、信念、規條、期待；
請求:連結、合作、具體、可行

善意溝通板 (單方同理B)

組別:

姓名:

請求



善意溝通修復協會設計

觀察:不帶評論
需要:同時寫出具體內涵

想法:觀點、價值、信念、規條、期待；
請求:連結、合作、具體、可行

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。
- **註**: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（同理他人）^{V3}

