




社會技巧---《靜、思、果》

姓名：_____

今天玩遊戲的時候，鈺兒老師為了加分，連續做了三次犯規的行為。第一次是把桌面上的牌遮住，不讓其他人看；第二次是一次出好幾張牌，想要假裝出完了；第三次則是直接把手牌丟給其他同學，耍賴說自己贏了！馨怡老師每次都有制止鈺兒老師的犯規行為，並教導她要遵守規範，但是鈺兒老師不僅不聽，還越來越過分，因此馨怡老師便罰鈺兒老師下一場禁賽，只能在旁邊看，鈺兒老師因此生氣爆走，大聲嚷嚷說不讓她玩遊戲她也不要上課了，接著便跑出了教室.....

步驟	提示	說明
靜	冷靜	<p>說明： 當你遇到問題時，你可以找方法保持冷靜，讓你的心情平靜下來。</p>
		<p>◎句型： 轉移注意力方法</p> <p>『我可以 _____，讓心情平靜。』</p> <p>『我可以 去喝杯水 _____，讓心情平靜。』</p> <p>換你練習</p> <p>『我可以 _____，讓心情平靜。』</p>
思	思當初	<p>說明： 思考當初發生事情的原因及結果。</p>
		<p>◎句型： 原因 不如預期</p> <p>『當初 _____，結果 _____。』</p> <p>『當初 鈺兒老師不遵守規則，結果 不能參與下一場遊戲。』</p> <p>換你練習</p> <p>『當初 _____，結果 _____。』</p>
果	擔後果	<p>說明： 面對不如預期的結果，以及下次面臨類似問題情境時，試著接受及承擔結果。</p>
		<p>◎句型： 事情的原因及感受 面對並承擔後果</p> <p>『雖然這次 _____，但下次 _____ 就好。』</p> <p>『雖然這次 鈺兒老師賴皮被懲罰很生氣，但下次 被禁賽一場就好。』</p> <p>換你練習</p> <p>『雖然這次 _____，但下次 _____ 就好。』</p>