

親子自我探索心靈成長

| 第一堂 |

我的角色披薩



關於角色披薩

綠綠的、甜甜的，孫女披薩像糖果，
紫紫的、酸酸的，女兒披薩像檸檬。
藍藍的、辣辣的，妹妹披薩像辣椒，
紅紅的、苦苦的，學生披薩像苦茶。
橘橘的、冰冰的，朋友披薩像刨冰，
粉粉的、甜甜的，姊姊披薩像果凍。
無論是什麼披薩我都喜歡。
因為我就是她；她就是我！



生活中，我們每一個人身上都扮演著多種角色，

有可能是子女、手足、朋友或學生。



如果用食物來形容，你會用什麼食物和顏色，來敘說每個角色呢？

讓我們用一個披薩來做比喻創作，看看每一種角色的食物，

它的味道及在生活中所佔的比重如何？

【活動1】我的角色披薩

活動用具



所需要的材料有：

1. 白紙或圖畫紙
2. 蠟筆、彩色筆等著色用具
3. 色紙(可自由準備)。



活動步驟



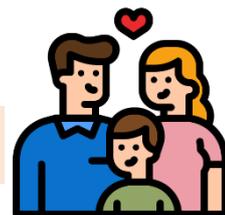
- 1 請家長以孩子年齡發展的語言，讓孩子理解「角色」和自己的關係，例如可以問孩子：你是爸爸、媽媽的誰？孩子會說：女兒、兒子。

- 2 將白紙或圖畫紙拿出來，和孩子一起創作角色披薩，在紙上畫上一個大圓圈，畫上等分，越喜歡或覺得越重要的角色佔得位置比例會越大。



- 3 將每一塊披薩塗上不同顏色，可以使用蠟筆、彩色筆，或是色紙拼貼。

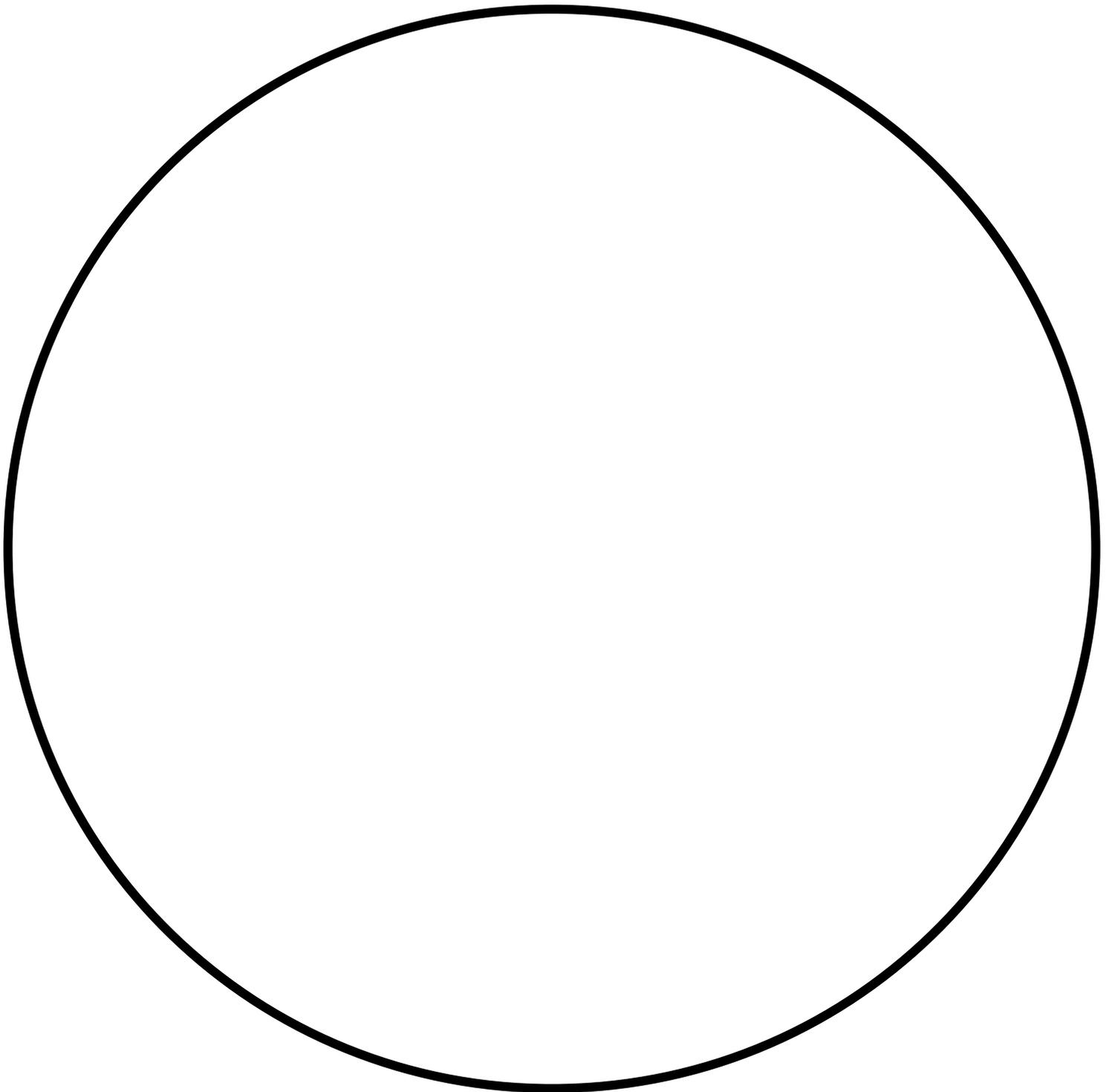
- 4 家長與孩子彼此分享回饋的親子精心時刻。



※提醒：
分享以不批評、不分析、不建議，
專注的聆聽和敘說自己的創作歷程心情。

【活動1】我的角色披薩

請劃分你的角色披薩，把自己越喜歡或覺得越重要的角色比例畫越大喔！



_____ 的角色披薩

【活動2】披薩小詩創作



- 1 當我的角色披薩完成時，看到上面的角色分配、色彩點綴的感受，
只要單純的將內在飽滿的觸動說出來、寫出來，
即可以完成了一首披薩小詩囉！
- 2 引導孩子想想自己喜歡吃的披薩口味是什麼？
(例如：酸酸的夏威夷披薩、鹹鹹的牛肉披薩...)，
在自己的角色披薩裡是否也有甜甜、鹹鹹、酸酸，
乃至苦苦的感覺呢？
透過角色分配、顏色撕貼及味蕾的感受，
提筆為自己寫上一首披薩小詩吧！



※從想一想到著手拼貼再到寫出感受，視孩子的年紀，
需要不同長短的時間，也需要一些醞釀和等待，急不來喔！

【活動2】披薩小詩創作

當我的角色披薩完成時，看到上面的角色分配、色彩點綴的感受，單純的將你內在飽滿的觸動說出來、寫出來吧！

愛的叮嚀

童年經驗是人格發展的基礎，也是影響個體行為表現取向的決定因素，會影響孩子的學業成就、身體意像與心理適應和健康等。

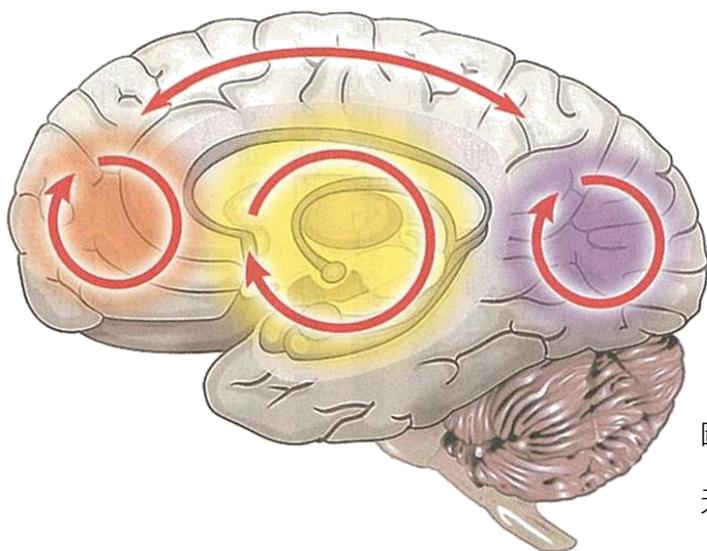


透過「我的角色披薩」活動，能夠協助孩子認識生活中自己所擔任的角色與理解自我概念的意義。

「自我概念」，簡單講就是一個人對自己的看法，包含我們對自己的行為、能力或價值觀所持有的感覺、態度及評價。而自我概念並非與生俱來，是可以透過生活的經驗、後天學習，以及與人的互動過程中而建立的，所以說她的神經迴路是有可塑性的 (neuroplasticity)，也就是說我們的神經連結會因經驗而改變喔！

愛的叮嚀

腦部不同部位的持續運作，例如一再重複特定的動作或念頭，就能產生固定的「神經迴路」。某一模式經由再三重複而鞏固，使得所對應的神經迴路強於其他神經迴路，這就是我們熟知的「習慣養成」。



圖片引用自：楊定一、楊元寧（2014）。
《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》。台北市：
天下出版社，康健雜誌。

家長可以藉由「我的角色披薩」活動來協助孩子培養出一個對自己有「自覺」、能「自知」的自我心理能力，並發展出較為明確、正向的自我概念，協助孩子更清楚的認識自己，發掘內在潛能、發展多元智能、學習互動分享，透過對自我的接納與他人的敏察，達到個人、家庭與團體的成長。