

中年級篇

活動設計 王麗櫻 | 花蓮縣瑞美國小教師 |



遠流出版公司

練習 1

小朋友，如果爸媽離婚了，那絕對不是小孩的錯喔，只是因為他們無法生活在一起而分開住，對他們來說，這是對彼此比較好的決定。運用你的想像力想想看，假如你遇到了這種情況，你的心情會是如何？請把你的心情圈起來。

害怕

不知道
該怎麼辦

覺得
很丟臉

覺得都是
自己害的

鬆了
一口氣

擔心以後
誰來照顧我

練習 2

如果爸媽離婚了，你想跟誰住在一起呢？

你覺得自己會經常想念沒有住在一起的爸爸或媽媽嗎？如果會，你想像自己寫封信給他／她，你會如何表達思念的心情？試著在底下寫寫看。

親愛的爸爸／媽媽：

你的兒子／女兒_____敬上____年____月____日

練習3

爸媽離婚後，小朋友都需要一段時間才能慢慢平復心情。想想看，你心情不好時候，會做哪些事情來讓自己覺得好一點？

下面有幾個方法，喜歡的請打勾。

- 挑選自己喜歡的音樂，找個舒服的地方聽聽音樂。
- 選擇自己喜歡的運動（跑步、打球、騎腳踏車……），開始運動吧！
- 找一個好朋友，告訴對方你的心情。
- 跟好朋友一起玩遊戲。
- 找一個你信任的大人，告訴對方你的感受。
- 其他_____。

練習4

如果你好朋友的爸媽離婚了，你會想對他／她說些什麼呢？

把你想對他／她說的話寫下來：

練習5

如果你的爸媽離婚了，他們可以各自交新朋友嗎？對於爸媽有新朋友或繼父、繼母這件事，你會有什麼感覺？

把你的想法或想像的情況寫下來：

練習6

如果爸媽分開住，你可以有機會和他們單獨相處，把你和他們相處時最喜歡做的一件事寫下來，並畫出來喔。

<p>我最喜歡跟媽媽一起_____。</p>	<p>我最喜歡跟爸爸一起_____。</p>
------------------------	------------------------