**壓力檢核(中低年級版)-**[**心情溫度計**](#心情溫度計)

附件21：壓力檢核(中低年級版)

導師使用相關事項：

心情溫度計適用國小中低年級，於學校發生重大壓力事件時可協助導師了解孩子的身心狀態，此外當學校出現危機事件後一個月，也可以藉以追蹤孩子後續的壓力反應。

* 壓力檢核表分數說明，若孩子的得分為：

0~5分，表示孩子的身心適應狀況良好。

6~9分，孩子需要一些談話，建議導師或家長可以主動關心孩子的日常情緒，也鼓勵孩子與朋友及重要他人分享心情。

10~14分，可能需要進一步的檢測，建議可以推薦孩子至輔導室，讓輔導老師可進行進一步的了解與協助。

15分以上，建議需要尋求輔導室及醫師協助。

* 心情畫家

心情畫家為開放性資料，可藉由圖畫的呈現了解孩子的心情狀態，同時作為評估的依據

* 支持系統

可協助孩子多想一些當自己情緒不佳時，可以尋求幫助的管道(包含家人、師長等)

**我的心情溫度計**

各位小朋友，請你/妳們仔細回想最近一週你有什麼樣的心情變化，選一個最適合你心情的答案。並且想想可以怎麼做最適合唷。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 完全不會 | 很少 | 有時候 | 常常 | 總是 | 分數 |
| 1. 我會睡不好或是睡覺時作噩夢
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 1. 我感覺很緊張
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 1. 我覺得容易煩惱或生氣
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 1. 我感覺心情不好，不開心
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |
| 1. 我覺得比不上別人
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |  |

我的總分：

輔導室關心你

**我是心情大畫家**

請你／妳在下面的框框裡，畫上妳最近一個禮拜的心情

當我心情很不好的時候，我可以找　　　　　來幫忙我。

當我覺得很開心的時候，我會想要和　　　　　　分享。

（注意：兩個題目都可以寫很多個不同的人喔！）

輔導室關心你／妳，祝福　健康、平安、快樂