

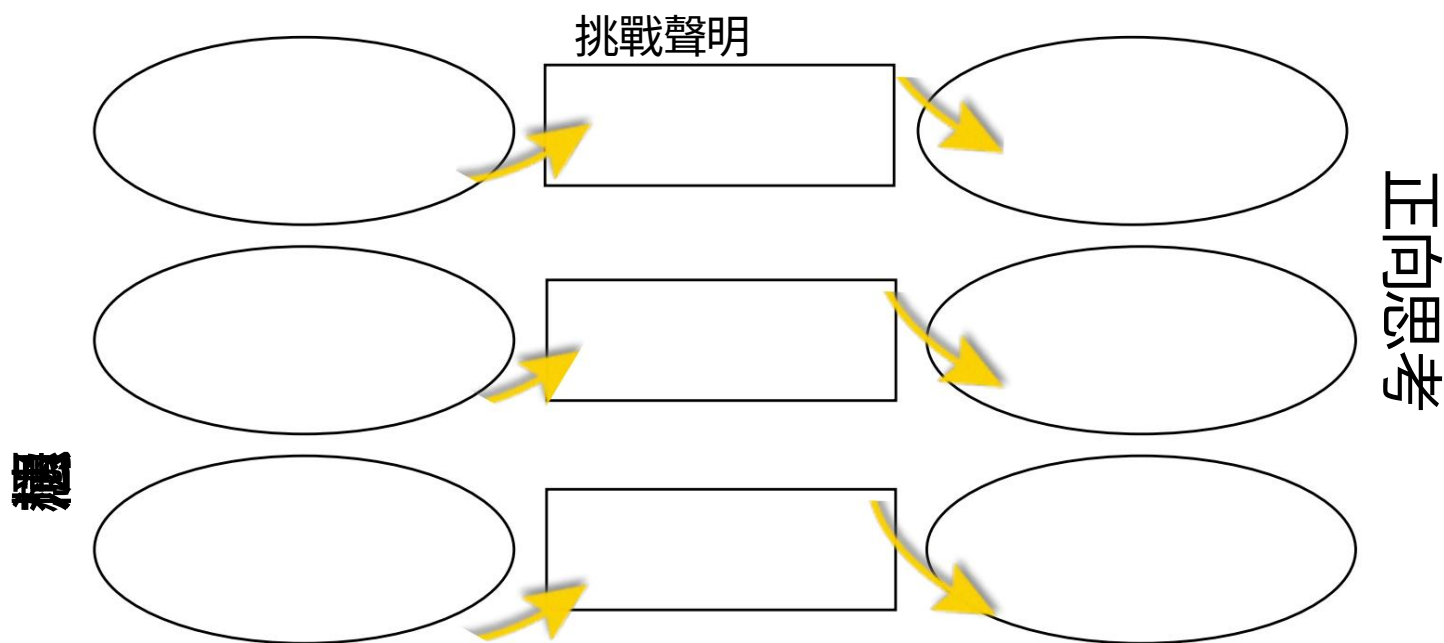
# 心理健康與我的大腦 活動指南 (G3-5年級)



# Know Your Neuro

## ANTS :自動負面想法

自動負面想法是指那些反覆練習、以至於會立即或自動湧現的關於自己或他人的負面想法。這些想法不僅無益，而且常常會讓思考者對現狀感到更加沮喪。擺脫自動消極想法的最佳方法是挑戰它們，並提出新的正面想法。請在左側列出你的負面想法，然後寫下一個挑戰語句，最後寫下一個正面的替代想法並進行練習。



## 活動

### 活動 1

討論：你最好的朋友向你傾訴，說他們過去一個月一直很難過、很沮喪，而且經常進行消極的自我對話。

他們要求你不要告訴任何人。

- 1) 你會保守他們的秘密，還是會和他們的父母或其他值得信賴的成年人談談？
- 2) 每種選擇可能產生什麼結果？
- 3) 你如何幫助他們改變？  
將消極的自我對話轉變為正向的自我對話？

### 活動二

將學生分成3-5人的小組。讓每個小組在規定的時間內盡可能列出積極的因應行為。指導學生將他們的清單分為正向因應技巧和負向應對技巧兩類。

請學生分享他們清單上的1-2種他們最喜歡的應對技巧，並解釋選擇這些技巧的原因。詢問他們清單上的技巧中是否有任何無效或產生負面影響的。詢問他們可以嘗試哪些新的應對方式。

### 活動#3

請學生描述他們感到焦慮時的感受，以及什麼事情會讓他們感到最焦慮。請他們參與這項放鬆練習。

然後，詢問他們是否可以使用這種技巧來減輕焦慮。

每走一步之前都先深呼吸一下

- 1) 列舉你能看到的五樣東西。
- 2) 列舉四種你聽得到的聲音。
- 3) 列舉三種你能感覺到或觸摸到的事物。
- 4) 請列舉兩種你能聞到的氣味。
- 5) 說出一種你能嚐到的東西。