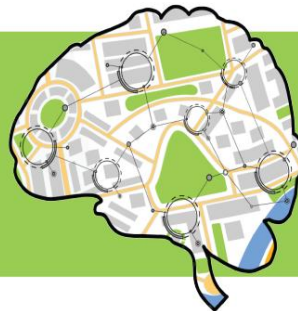


# 我的自我對話技巧

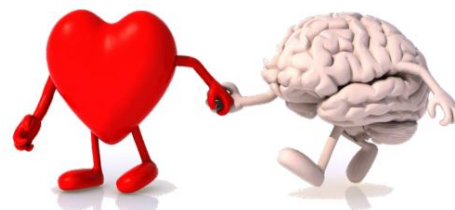
## 活動指南 (幼稚園至二年級)



# Know Your Neuro

### 影片測驗題

1. 什麼是自言自語?答:就是你和自己說話的方式。我們無時無刻都在跟自己說話!
2. 自我對話是有益的還是有害的?答:既有益,也有害。  
這取決於你如何告訴自己。
3. 那個跟你對話的聲音叫什麼?它來自哪裡?答案:  
你內在的聲音。它來自你的大腦內部。
4. 每個人都能聽到你內心的聲音嗎?答:除了你自己,沒有人聽得到你內心的聲音。  
除非你把內心的想法說出來。
5. 為什麼你的內在聲音很重要?答:你的內在聲音以及你如何與自己對話  
你自身的行為會影響你的感受和行為。
6. 什麼是消極的自我對話?答:消極的自我對話是指你內心的聲音專注於不好的方面並說一些消極的話。  
例如,“我不擅長這個”、“我做不到”或“我做不好這個!”
7. 消極的自我對話會讓你什麼感覺?答:消極的自我對話會讓你感到悲傷和害怕嘗試新事物。
8. 什麼是正向的自我對話?答:正向的自我對話是指你的內在聲音專注於好的一面,並說一些類似這樣的話。  
“你能做到”、“繼續努力”或“你會成功的!”
9. 正向的自我對話會讓你什麼感覺?答:快樂、自信,並且願意嘗試各種事情,即使它們很困難。



### 課堂活動

#### 翻轉思維

在黑板上寫下並展示一句消極的自我對話語句,供學生閱讀。鼓勵他們想出一個正面的想法來「扭轉」負面的想法!請學生自願分享他們曾經對自己說過哪些負面的自我對話語句。利用這些例子來練習如何將負面的想法轉化為正面的想法。

#### 正向的自我對話紙鏈

請每位學生在一張彩紙條上寫下一句正向的自我對話語句,然後製作成紙鏈,展示在教室裡。鼓勵學生們看看他們能把紙鏈做多久!

#### 自我對話屏障

利用盾牌的輪廓,邀請學生在盾牌上寫下正向的自我對話語句。解釋說,積極的自我對話可以保護他們的大腦。將他們的作品展示在教室裡,或貼在他們的課桌前面。鼓勵學生在遇到困難時運用自己寫下的正向自我對話語句。

#### 自我對話場景

大聲朗讀每個場景,讓學生分享在面對困難情緒或事件時,他們可以用哪些正向的自我對話語句或想法來保持正向的心態。

1. 當有人對我說一些刻薄的話時,我可以告訴自己

---

2. 當我感到沮喪想放棄時,我會告訴自己

---

3. 當我覺得自己不夠好時,我可以告訴自己

---

4. 當我感到尷尬想要逃跑躲藏時,我會說

---

5. 當我感到沮喪、憤怒,想要發洩情緒時,我會說

---

#### 練習自我對話的三個步驟

當你聽到學生內心的聲音大聲說出一些負面的話時,請他們運用這三個步驟來練習正向的自我對話技巧。

- 1)抓住它
- 2)阻止它
- 3)替換它