

應對技巧 活動指南 (6-12年級)



應對技巧測試

了解哪些應對技巧最適合你至關重要，尤其是在你的大腦正在生長和發育的時期。完成以下的測試，確定哪些應對技巧最適合你。然後，練習這些技巧，以促進大腦中神經元網路的擴展，從而培養積極的應對行為。

定心

- 你喜歡靜靜地坐著，什麼都不想嗎？
- 你喜歡用深呼吸讓自己平靜下來嗎？
- 你會運用想像力想像自己做事情的樣子嗎？
- 你心情不好的時候喜歡聽舒緩的音樂嗎？
- 當你生氣或焦慮時，你會進行正面的自我對話嗎？

通靈

- 你生氣或難過的時候喜歡運動嗎？
- 你喜歡透過做專案來分散注意力嗎？
- 塗鴉、繪畫、雕塑或油畫能幫助你平靜下來嗎？
- 你無聊的時候喜歡找些事情分散注意力嗎？
- 你打開電視是為了讓自己停止胡思亂想嗎？

反思

- 你需要長時間思考才能冷靜下來嗎？
- 你心情不好的時候需要獨處思考的時間嗎？
- 當你需要傾訴時，你喜歡和家人或朋友聊天嗎？
- 你會寫日記或隨筆來理清思緒？
- 你會列出正向的自我肯定語句來取代負面的自我對話嗎？

結構

- 你喜歡照計畫行事嗎？
- 你是否會使用清單來幫助自己保持專注？
- 你喜歡練習或預演你要對別人說的話嗎？
- 你喜歡按摩、美甲還是泡澡放鬆？
- 你平常飲食規律，睡眠充足嗎？

活動

暫停

小組活動#1

兩人一組，向你的夥伴提出以下問題：

- 你最難應付哪些負面情緒？這些情緒會讓你身體的哪些部位感到不舒服？
- 這些資訊是什麼？這是在試圖表達情感嗎？
- 你的需求或願望是什麼？當你感受到這些感覺和情緒時，你的身體和心理狀態如何？
- 你最喜歡的因應方式是什麼？技能？

小組活動#2

請學生分享他們清單中1-2種

最喜歡的應對技巧，並解釋選擇這些技巧的原因。

提問：

- 哪些因應技巧是主動的？迴避型技能是指它們既能幫助你解決問題，也能幫助你逃避問題嗎？（並非所有迴避型技能都是壞的）
- 你的清單上是否有任何內容會帶來負面效果，例如藥物濫用或過度使用科技產品？
- 你可以嘗試哪些替代的因應方式？為什麼？

接地練習#3

引導學生進行一項旨在調動五感的舒緩活動。每一步開始前，都深呼吸一次。活動結束後，詢問他們的感受。

- 1) 默默地說出你能看到的5樣東西。如果感覺舒服，可以閉上眼睛。
- 2) 默默地說出你能聽到的四件事。
- 3) 默默說出你能感覺到或觸摸到的三樣東西。
- 4) 默默地說出兩種你能聞到的氣味。
- 5) 默默地說出一種你能嚐到的東西。