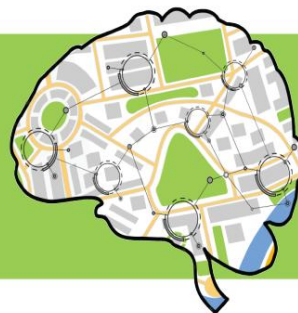


我的拒絕技巧

活動指南 (幼稚園至二年級)

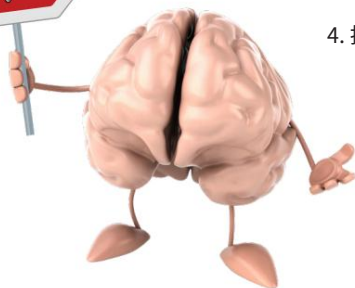


Know Your Neuro

測驗題

1. 什麼是拒絕技巧?答:拒絕技巧是指你對別人說「不」的能力,尤其是對某些事情說「不」的能力。讓你感到不舒服或導致冒險行為。
2. 什麼是邊界?答:它就像一個圍繞著你的想像中的呼拉圈。身體。它始終與你同在。它將你的想法和感受與他人的想法和感受區分開來。
3. 當你練習拒絕技巧時,你在設定什麼?答案:你的界線!
4. 拒絕技巧和界線對你有什麼幫助?答:它們能保護你的安全。它們能防止你做不該做的事情。
5. 如何培養拒絕技巧?答案:練習!提前練習你要說的話。然後,運用你的拒絕技巧來保護自己。

如果有人要你做讓你感到不舒服的事情,要學會拒絕,說「不」。當你想要違反規則時,也要學會拒絕自己,說「不」。



課堂活動

拒絕技巧集會

將全班分成3-5人的組別。讓每個小組比賽,盡可能想出有趣且富有創意的拒絕方式。給他們5-10分鐘完成清單。請每組派一名學生大聲朗讀本小組的答案。將每組的答案寫在黑板上。統計答案的數量。稱讚所有想出最多、最有創意、最有趣的拒絕方式的團體。

真誠的時刻

請學生列舉三件在與他人相處時難以拒絕的事。請他們誠實地承認,當他們想做自己明知不該做的事情時,是否也難以拒絕自己。對誠實的學生給予讚美!

拒絕技巧之歌

教導學生唱拒絕技巧歌:

算了,不用了,謝謝,不用了,我沒事了。
讓你的大腦正常發育
踩下煞車,斟酌措辭。
然後訓練你的大腦把注意力轉移到別處!

拒絕情景

針對以下每種情況,請詢問學生他們會使用哪種拒絕技巧以及為什麼。

1. 你的朋友帶了一個玩具來學校。老師把玩具放在他的桌子上,直到他放學,因為課堂上不允許帶玩具。趁著老師不注意,你的朋友請你去把玩具從桌上拿下來還給他。
2. 你正在和朋友玩一個有趣的遊戲。課間休息時,有個同學走過來告訴你,你應該停止和朋友玩遊戲,改玩別的遊戲。你正和朋友們玩得開心,也想繼續和他們玩。
3. 在浴室裡,你會看到一些學生們用紙巾堵住馬桶,並邀請你加入他們。
4. 在拼字測驗中,你的朋友要你把考卷給他們看,好讓他們抄襲你的答案。
5. 請學生思考他們曾經感到...的情景。被迫去做他們不想做的事情。

