

正向快報

Pos Kids

3

正向劇場:正面重估

1.

歌唱比賽



2.

個心卜卜跳, 就係為咗提醒我哋要集中精神!



3.

太緊張就深呼吸
紓緩一下啦!



4.



正面重估

當面對壓力的時候, 我們可以運用「正面重估」**改變**自己對眼前情況的**想法**, 從而**改變**自己的**心情**。

例如柔柔在故事中因為參加歌唱比賽而感到緊張, 我們可以將這種感覺正面地轉化, **提醒**我們集中精神。

又例如我們因為沒有勝出比賽而感到失望, 我們可以換個角度看, 其實在比賽的過程中我們**學到了**堅持和自律, 又認識了志同道合的好朋友, 這些都是正面的得著!



正向遊樂園

角度大換轉

「正面重估」可以幫助我們改變自己的心情！試試從另一個角度看下面的圖畫及文字，看看有沒有新的發現。



。哭大野氣怪去咁惹咁常非靜靜默默
？ 乜事嚟咁主翁：爸爸
賽咁咁咁望萬乜咁參和默默：兒女
。只一策乜怪野
？ 哭會咁嚟咁！咁我咁咁：爸爸
！ 咁咁咁咁咁咁咁因：兒女

（如有需要，可以利用小工具幫助你呢！）

柔柔於歌唱比賽未能獲得獎項，原來她有不同的想法時，她的感受也會不同。
你能把她的感受圈出來嗎？（可選多於一個）試把她的表情也畫出來。

事件

柔柔於歌唱比賽
未能獲得獎項



負面想法

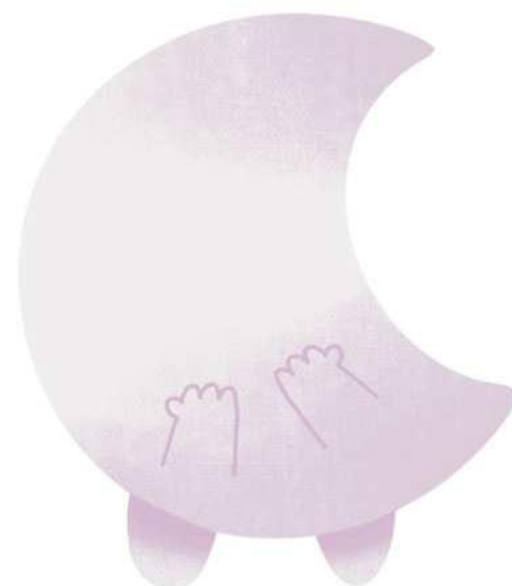
想法

我真係冇用，
唱得咁差…
我就係一個
唔識唱歌嘅人…

運用正面重估

今次我學到了
要努力練習，
下次會做得更好！

感受



傷心/失望/生氣/驚慌



開心/平靜/有希望/興奮