**小学家长教育资源套**

**越学越醒目：**

**如何支援子女的认知发展？**

**负面想法工作纸**

**目的：**

1. 协助家长认识子女因学习压力而可能出现不同的负面想法。
2. 协助家长了解如何运用正面想法去代替负面想法。

**活动时间：**约5 分钟

**内容指示：**

子女的负面想法会引起负面感受，负面感受则会对其表现带来负面的影响。所以，改变子女的负面想法，就可以减少子女的负面感受，促进子女发挥能力从而提升行为表现。如果你的子女在学习上出现以下的负面想法，你可以如何响应以协助子女去改变想法？

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 子女的负面想法 | 正面想法句式 | 你的回应 |
| 「唉﹗这样努力温书，结果都是这样差﹗」 | 「…我学到…」 |  |
| 「这次考试考得这样差，之后考试又怎会考得好？」 | 「之后我可以…」 |  |
| 「我数学考得差，英文都一定会考得差﹗」 | 「…并不代表…」 |  |
| 「这里有句句子的文法错了﹗」 | 「虽然…但是…」 |  |
| 「这次考试高分都只因为我走运而已。」 | 「今次做得好是因为…」 |  |