**小學家長教育資源套**

**越學越醒目：**

**如何支援子女的認知發展？**

**負面想法工作紙**

**目的：**

1. 協助家長認識子女因學習壓力而可能出現不同的負面想法。
2. 協助家長了解如何運用正面想法去代替負面想法。

**活動時間：**約5 分鐘

**內容指示：**

子女的負面想法會引起負面感受，負面感受則會對其表現帶來負面的影響。所以，改變子女的負面想法，就可以減少子女的負面感受，促進子女發揮能力從而提升行為表現。如果你的子女在學習上出現以下的負面想法，你可以如何回應以協助子女去改變想法？

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 子女的負面想法 | 正面想法句式 | 你的回應 |
| 「唉﹗這樣努力溫書，結果都是這樣差﹗」 | 「…我學到…」 |  |
| 「這次考試考得這樣差，之後考試又怎會考得好？」 | 「之後我可以…」 |  |
| 「我數學考得差，英文都一定會考得差﹗」 | 「…並不代表…」 |  |
| 「這裡有句句子的文法錯了﹗」 | 「雖然…但是…」 |  |
| 「這次考試高分都只因為我走運而已。」 | 「今次做得好是因為…」 |  |