

知道吗？

我们总是这么告诉自己的

我们要怎样改变叙事方式？

肯定语词

有助于挑战消极想法的积极陈述

你会对朋友说些什么？

我们对朋友要友善并且要富有同情心

RAIN 结/RAIN framework

RAIN 结构	R- recognize
R - 识别	A- acknowledge/allow
A - 确认/允许	I- investigate
I - 调查	N- Nurture
N - 培养	

在五月份的一堂咨询课上，我们学区的所有学生学习了重新训练思维的方法。他们学到了我们的思维方式对我们的自我感觉以及在学业和其他方面上的表现有很大的影响。这个互动课程鼓励他们尝试使用上图中的策略之一。

在家尝试一下

问一下您的青少年孩子尝试了哪种活动。从上面选择一个策略；让您的学生帮助您学习怎么自己做。把自己当做是有自我同情的对象。

WORDS TO KNOW

情绪/感受- 对情况或事件的自动反应。核心情绪是喜悦、愤怒、悲伤、厌恶、恐惧和惊讶。

改变叙事方式 – (关于这一点) 接受了将负面思维重新构想为比较积极和富有成效观点的想法。

自我同情 - 自我同情只是将怜悯心转向内在的过程。我们是善良，善解人意，而不是在我们失败、犯错误或感到不足时严厉的自我批评。我们要给自己支持和鼓励，而不是在生活中出现挑战和困难时对自己冷漠和评判自己。研究指出，怜悯自我是我们用来应对困境和恢复适应力的最有效的来源之一，从彻底改善了我们的身心健康。

自我批评 - 负面的自我评价倾向，在没有得到预期的结果时，会导致个人无价值感、失败感和内疚感。

資源

Care Solace/抚慰护理

1 (888) 515-0595

www.caresolace.com/FUHSD

County Mental Health/县立心理健康

1 (800) 704-0900

NEW Suicide and Crisis
Lifeline/新自杀和危机生命线
Dial 988/拨打988

在上学期期间(8:00a-3:30p)，
请将你的青少年孩子转介给以下学校的
心理健康专家寻求帮助：

Cupertino

Fremont

Homestead

Lynbrook

Monta Vista

Educational Options

今年，学生将持续提高自己的意识，以培养对他人及其经历的好奇心。