in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

标题：希望之蛋

sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

目标：

使一个鸡蛋可以在桌面或地面上保持平衡，过程中使用TIE工具保持希望。孩子和成人几乎都同意这个练习可以增长希望和乐观，你可以在下一次他们感受到挑战和无望时使用TIE工具。

介绍：

希望对成长是至关重要的，它把挑战转换成成长的机会。在这个有趣的鸡蛋平衡挑战中，不管是孩子还是成人都将发现练习希望的机会。

材料：

一个鸡蛋
水彩笔（装饰鸡蛋用）

说明：

希望就像肌肉；如果我们练习使用它，它就会成长。我们用来成长希望的工具叫做TIE。通过鸡蛋平衡挑战，你会有丰富的机会来练习使用这个工具。让我们一起看看在一个典型的压力情境 — 一个困难的测试-来检验TIE如何能帮助你增长希望。

T是暂时的(temporary)：请记住任何因为这个挑战的困难而出现的情绪和想法都不是永久的，当你对这个测试感到焦虑时，你可以提醒自己在测试结束之后或第二天你会感受到不同。

I是孤立的(isolated)：这个情境不会出现在你整个生命中。当测试中感到压力，你可以提醒自己，你对生活的其他部分感觉不同：和家人相处时，和朋友在一起时，或者做你喜欢的事情时。

E是努力(effort)：你有力量改变这个情境。你从这个情境的压力中学到什么？- 你可以在下一次多一些努力去学习更多吗?或者你现在可以深呼吸来减少你的焦虑吗?

讨论：

- TIE的三个部分，哪个部分在挑战中你发现最有帮助?
- 思考一个过去的经历，如果使用TIE可能会有帮助吗?
- 当你最后立住了鸡蛋时你有什么感觉?或者你没有做到平衡时，你的感受是什么?



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL

in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds

标题 **希望之蛋**

目标

sixseconds
THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

资源

介绍

说明

TIE: 暂时的,孤立的,可以努力的
资料收集。这个活动中唯一需要使用的 资料就是一个 鸡蛋!如果你愿意,你也可以在开始挑 战前用马克笔装饰一下你的鸡蛋。
你是一个希望教 练。当你尽全力去平衡 鸡蛋时,你在工作同 时要去问问题和提醒他 们关于TIE. 因此在开始挑战前,思考一下你可以鼓励他 们去练习TIE的方法。
保持希望的去平衡 鸡蛋!尽力在一个平面上平衡 鸡蛋。你很快会 发现非常难做到!你和你孩子用 TIE练习希望了吗?一个暗示:努力的部分特 别重要。你和你孩子提出关于平衡蛋的哪些 创造性的点子?
如果你卡住……如果你卡住了有一个秘密工具可以帮助你平衡 鸡蛋,它是你厨房里的一个普通工具 。

讨论



6sec.org/popup

POP-UP FESTIVAL