

我孩子的生活:

可以帮助我的孩子缓解压力的方法

- | | | | | |
|---|------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| 1 | 得到足够的锻炼、有充足的时间来玩和缓解压力 | <input type="checkbox"/> 大多数时候能做到 | <input type="checkbox"/> 有些时候能做到 | <input type="checkbox"/> 偶尔能做到 |
| 2 | 健康均衡的饮食 | <input type="checkbox"/> 大多数时候能做到 | <input type="checkbox"/> 有些时候能做到 | <input type="checkbox"/> 偶尔能做到 |
| 3 | 与父母有独处的时间来分享快乐和烦恼 | <input type="checkbox"/> 大多数时候能做到 | <input type="checkbox"/> 有些时候能做到 | <input type="checkbox"/> 偶尔能做到 |
| 4 | 得到拥抱、感受爱意 | <input type="checkbox"/> 大多数时候能做到 | <input type="checkbox"/> 有些时候能做到 | <input type="checkbox"/> 偶尔能做到 |
| 5 | 按时睡觉, 睡前有一段让孩子安静和放松的时间 | <input type="checkbox"/> 大多数时候能做到 | <input type="checkbox"/> 有些时候能做到 | <input type="checkbox"/> 偶尔能做到 |
| 6 | 睡眠充足 | <input type="checkbox"/> 大多数时候能做到 | <input type="checkbox"/> 有些时候能做到 | <input type="checkbox"/> 偶尔能做到 |
| 7 | 睡前做好第二天的准备 | <input type="checkbox"/> 大多数时候能做到 | <input type="checkbox"/> 有些时候能做到 | <input type="checkbox"/> 偶尔能做到 |
| 8 | 生活在充满欢笑的和睦家庭 | <input type="checkbox"/> 大多数时候能做到 | <input type="checkbox"/> 有些时候能做到 | <input type="checkbox"/> 偶尔能做到 |
| 9 | 与懂得以健康方式缓解压力的成年人一起生活 | <input type="checkbox"/> 大多数时候能做到 | <input type="checkbox"/> 有些时候能做到 | <input type="checkbox"/> 偶尔能做到 |



本周我想和孩子一起尝试Toolbox中的：

www.psychologyfoundation.org

Kids Have Stress Too! 是加拿大心理学基金会的项目之一



Corporate Sponsor

