

关心自我：

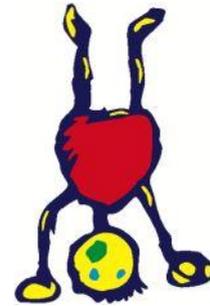
当我感到紧张或心烦时，我可以去：

- 唱唱歌、跳一跳、散散步、跑跑步、骑骑自行车
- 和宠物做游戏或者打球
- 读书或画画
- 与我喜欢的人谈心
- 听音乐
- (加上你自己喜欢做的事)



想让自己好过一些，我可以这么做：

- 去睡觉
- 抽点时间静一静
- 和我的动物玩具谈心
- 与自己好好谈一谈
- 前一天把上学的东西准备好
- 找到每天的乐趣
- 用伸展运动或者深呼吸来让自己轻松下来
- 捶捶或者抱抱枕头
- (加上你自己喜欢做的事)



www.psychologyfoundation.org

Kids Have Stress Too!" 是加拿大心理学基金会的项目之一



Corporate Sponsor

