

会让孩子感到心烦、压力大的事情：

- 哪些事情会让孩子感到困扰或心烦？
- 哪些事情在孩子看来会造成压力或让孩子感到困扰或心烦

方法

抽时间与每个孩子单独相处10到20分钟，问问孩子那些令他们感到焦虑、心烦或压力大的情况。

问问孩子：

- 什么让你焦虑？
- 哪些事情让你心烦？
- 当你不开心时你会怎么做？

或者

取一张纸，让孩子或你写下会让孩子感到困扰的事情。孩子也许愿意用图画表达。之后与孩子进行讨论。



www.psychologyfoundation.org

Kids Have Stress T001!™ 是加拿大心理学基金会的项目之一



Corporate Sponsor

