



## 制定一个使自己感觉良好的计划

我们都经历过艰难的时期与强烈的感受。正如专家所说，若想要驯服强烈的感情，我们首先需要知道原因。确定我们的压力如何出现之后，我们可以制定一个计划来实行健康的应对方式。

### 如何使用

- 根据他们的年龄，跟您的孩子/学生选择一张工作表，并回答每个问题
- 根据孩子的回复，完成一个让孩子自我感觉良好的计划
- 与孩子的老师和看护人分享该计划

改编自威斯康星州公共教育部“情绪调节计划”

在 [KohlsHealthyAtHome.org](https://www.KohlsHealthyAtHome.org) 获取更多家庭健康资源 | [#KohlsHealthyAtHome](https://www.KohlsHealthyAtHome.org)

小学生 (5-10岁)

# 制定一个感觉良好计划

完成以下每个部分

加入您自己的想法,以确保您的感觉良好计划适合您!

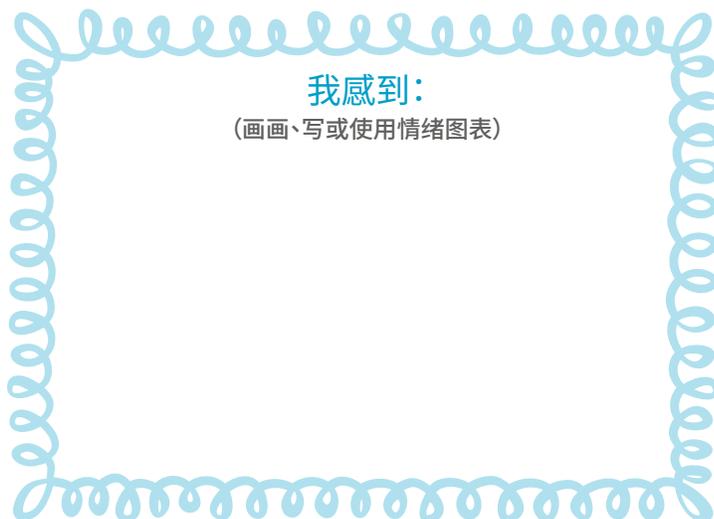
## 当这种情况发生时...

(选中所有适用项。)

- 被排除在外
- 大喊大叫/争论
- 有太多的作业
- 我的环境太吵或太安静
- 我感到饿或口渴
- 其他:

## 我感到:

(画画、写或使用情绪图表)



## 当我有这种感觉时,我可能...

(选中所有适用项。)

- 大喊
- 打人
- 躲起来
- 哭
- 不说话
- 其他:

## 我可以尝试帮助我冷静下来的方法是:

(选中所有适用项。)

- 对自己说些好话
- 深呼吸5次
- 玩粘土或史莱姆
- 使用笔与纸画画
- 跟毯子或玩偶休息
- 其他:

## 我的感觉良好计划:



当我感到 \_\_\_\_\_ 可能开始 \_\_\_\_\_ ,

我会尝试 \_\_\_\_\_ 来帮助我冷静下来。

成人可以通过 \_\_\_\_\_ 帮助我。

中学生 (11+年龄)

# 制定一个感觉良好计划

完成以下每个部分

加入您自己的想法,以确保您的感觉良好计划适合您!

## 当这种情况发生时...

(选中所有适用项。)

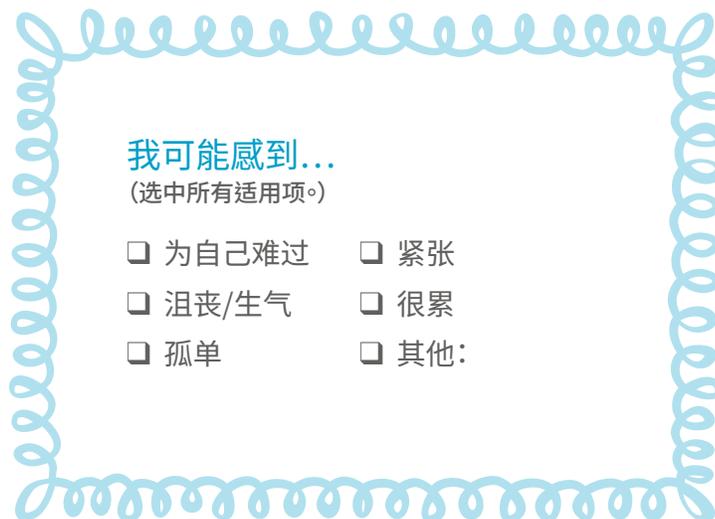
- 不被聆听/被排除在外
- 大喊大叫/争论
- 太多的作业
- 不了解一个任务
- 被戏弄
- 其他:



## 我可能感到...

(选中所有适用项。)

- 为自己难过
- 紧张
- 沮丧/生气
- 很累
- 孤单
- 其他:



## 他人可能会看到我...

(选中所有适用项。)

- 大喊/骂人/打架
- 变得非常安静
- 摆摆/摇晃/弹跳我的腿
- 避免人
- 哭
- 其他:



## 我可以尝试帮助我冷静下来的方法是:

(选中所有适用项。)

- 对自己说些好话
- 深呼吸5次
- 写日记或读书
- 听音乐
- 出去走路
- 其他:



## 我的感觉良好计划:



当我感到 \_\_\_\_\_ 可能开始 \_\_\_\_\_ ,

我会尝试 \_\_\_\_\_ 来帮助我冷静下来。

成人可以通过 \_\_\_\_\_ 帮助我。